

revista

EXCLUSIVE

JUNHO 2023 - #121

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Ton Nettos



Gustavo Palhares e Guilherme Franco, respectivamente, CEO e CFO da Easy Labs

MERCADO BILIONÁRIO DE CANNABIS

Empresa mineira Ease Labs Group é pioneira no Brasil em CBD medicinal



TEMPORADA DE
VINHOS
PÃES & QUEIJOS

EPA



@ epasupermercados

**BOM MESMO É CURTIR
AS DELÍCIAS DA ESTAÇÃO.**

POTENCIAL DE BILHÕES

A Ease Labs Group se destaca pelo pioneirismo e na atuação especializada em produtos de Cannabis medicinal no Brasil. Já existem diversos ensaios clínicos que mostram efeitos variados e em diversas doenças, principalmente patologias que atingem o sistema nervoso central, como no caso da epilepsia, esclerose múltipla, ansiedade e Síndrome de Burnout. A empresa conta com Gustavo Palhares como CEO, empreendedor com ampla experiência em estruturação de negócios no mercado internacional; e Guilherme Franco, na posição de CFO, com mais de 13 anos de experiência no mercado financeiro.

O grupo tem respaldo mundial devido à atuação responsável por toda a cadeia produtiva da substância, com presença no Brasil, na Colômbia (depois da recente aquisição de 100% das ações da Colômbia Cannabis Company – CCC) e parceiros estratégicos na Europa e América do Norte. E é sobre esse mercado, com potencial bilionário e em prol da saúde, que nossa matéria de capa se debruça neste mês.

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Letícia Pimentel

COLUNISTAS

Alfredo Cardoso, Alysson Resende, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, Germano Gomes Vieira, Jussara Naves, Leonardo Neves, Lourenna Rodrigues, Luan Silveira, Luís Cláudio Chaves, Marcela Mattos, Marcelo Soares, Norma Sena, Rachel Capucio, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Téo Mascarenhas.

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 LTDA.

Acesse o nosso site





ALFREDO CARDOSO

Alfredo Cardoso é analista de gestão, economista efetivo do estado de Minas Gerais, pós-graduado em Auditoria e Perícia, mestre em Economia Aplicada e graduando em Gestão/Inovação em Gestão. Palestrante e autor de diversos artigos. Foi integrante das Forças Especiais do Brasil (Corpo de Fuzileiros Navais/CFN). @alfredo_c_andre



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.



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.



CARLOS LINDBENBERG

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.



BÁRBARA BRACARENSE

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



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.



BRUNO CARNEIRO

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



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.



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.



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.



LOURENNA RODRIGUES

Jornalista, pós-graduada em Escrita Criativa, com ampla experiência em assessoria de imprensa. Atua com comunicação no setor político e também em projetos culturais realizados por pessoas negras. Usa a escrita para registrar histórias e fatos associados à negritude. Na **Exclusive**, abordará assuntos relacionados à temática racial.



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 graduada em Estética e Cosmética. Atua com as mais diversas terapias integrativas e complementares, além de atuar no ramo da estética. Para a revista, traz pautas dentro do seu segmento no que se refere à saúde, beleza e bem-estar.



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.



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*.



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.



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.



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.



STEPHANIE CARVALHO

CEO da *Insânia*, marca mineira de sucesso nacional, Stephanie Carvalho é engenheira civil, designer de moda e mentora em treinamentos empresariais. Como empreendedora de sucesso, sobretudo, no e-commerce, aqui na *Exclusive*, Stephanie discutirá sobre moda, empreendedorismo, tecnologia, marketing e muito mais.



MARCELO SOARES

Advogado, sócio-fundador da Araujo Soares & Cruz Advogados Associados, professor universitário e para concursos públicos. Palestrante, pós-graduado em Direito do Trabalho e Direito Civil pela PUC Minas. Na **Exclusive**, dissertará sobre temas variados do direito.



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



34
CAPA

CULT

8

CINEMA

14

EVENTOS

78

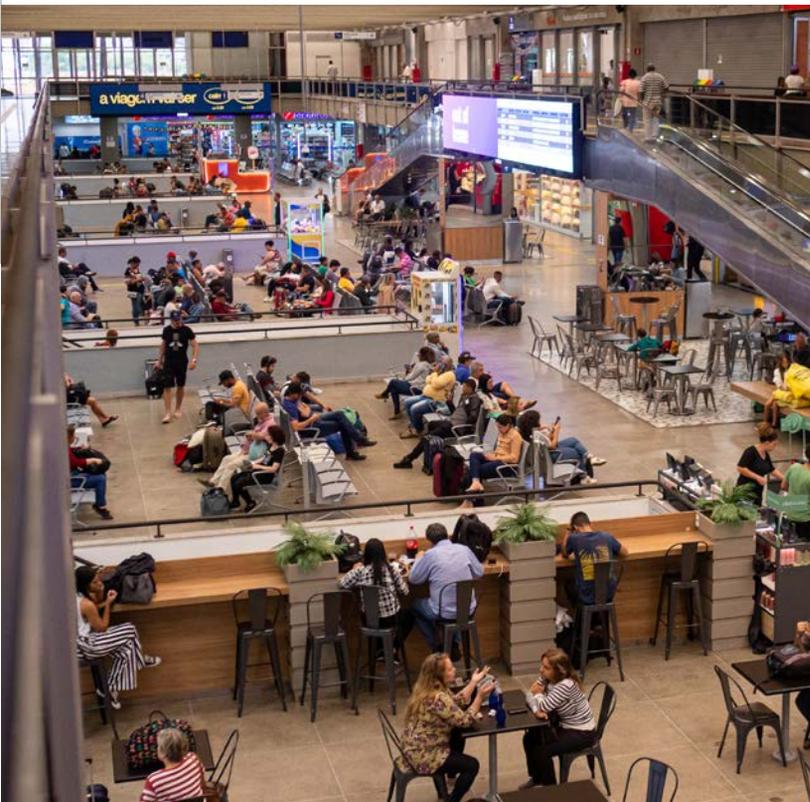
48 CULTURA & ARTES



29 BEM-ESTAR

71 MODA

70 CIDADES



BEATRIZ ABI-ACL

TIRA DA NATUREZA AS CORES DE SUA DENÚNCIA ECOLÓGICA

A artista é natural de Senhora do Porto, Minas Gerais. É Licenciada em Desenho e Plástica pela Universidade Mineira de Artes Plásticas Aleijadinho – FUMA, com Especialização em Artes Plásticas pela EBA – UFMG/BH. É também Bacharel em Comunicação Social (RP) pela PUC – BH/MG. cursou os Festivais de Inverno em Diamantina, Poços de Caldas, São João Del Rei e Ouro Preto. Participou dos Salões de Artes Plásticas no Palácio das Artes, Museu de Arte da Pampulha, Pontifícia Universidade Católica – PUC BH/MG; 1º Salão de Pintura e Fotografia – Governador Valadares – MG, 4º Panorama em Artes Plásticas em Uberaba - MG e representou o Brasil na Mostra Internacionale D'Arte "Solidarieta" na Itália.



Na Europa, **Beatriz Abi-Acl** participou de mostras coletivas em Roma e Ponte Della Priula e nos Estados Unidos, New York, onde colecionadores adquiriram suas obras. No Brasil, mostra seu trabalho em São Paulo, Brasília, Minas Gerais, Espírito Santo e Rio de Janeiro. Escolheu Belo Horizonte para morar e Minas como fonte de inspiração. **Beatriz Abi-Acl** tem uma trajetória artística ascendente, seja pela qualidade de seu trabalho, seja pelo engajamento progressivo de sua produção.

Para a grande artista, "o começo foi como o início de quase todos os artistas plásticos, com a pintura das cidades, das esquinas da vida, do barroco de Diamantina, Ouro Preto e dos casebres de sua terra natal. Partiu então para as montanhas de Minas, fixando-se ultimamente na natureza como um todo, numa atitude de denúncia da intervenção do homem que tanto tem degradado o Planeta. É por estas águas, nem sempre cristalinas, que ela agora navega. E a denúncia, por meio de obras de grande beleza estética, desenvolve uma linguagem cada vez mais sofisticada, sem deixar de estar ao alcance de todos.

Tenho certeza de que o público se sente tocado por sua obra e por ela estar mais comprometida com o futuro do Homem, tão intimamente ligado ao futuro do Planeta.

Beatriz Abi-Acl diz:

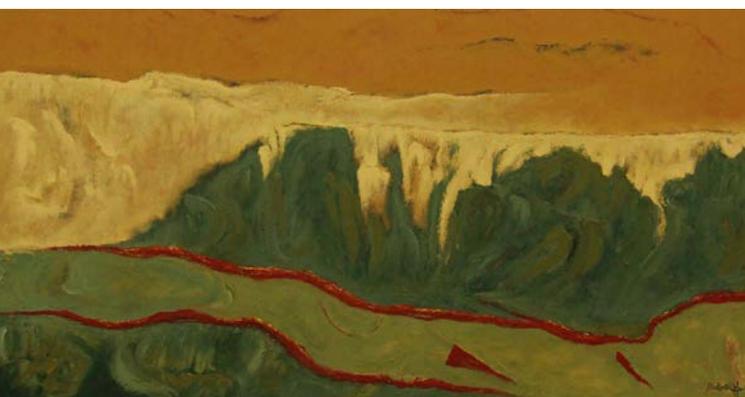
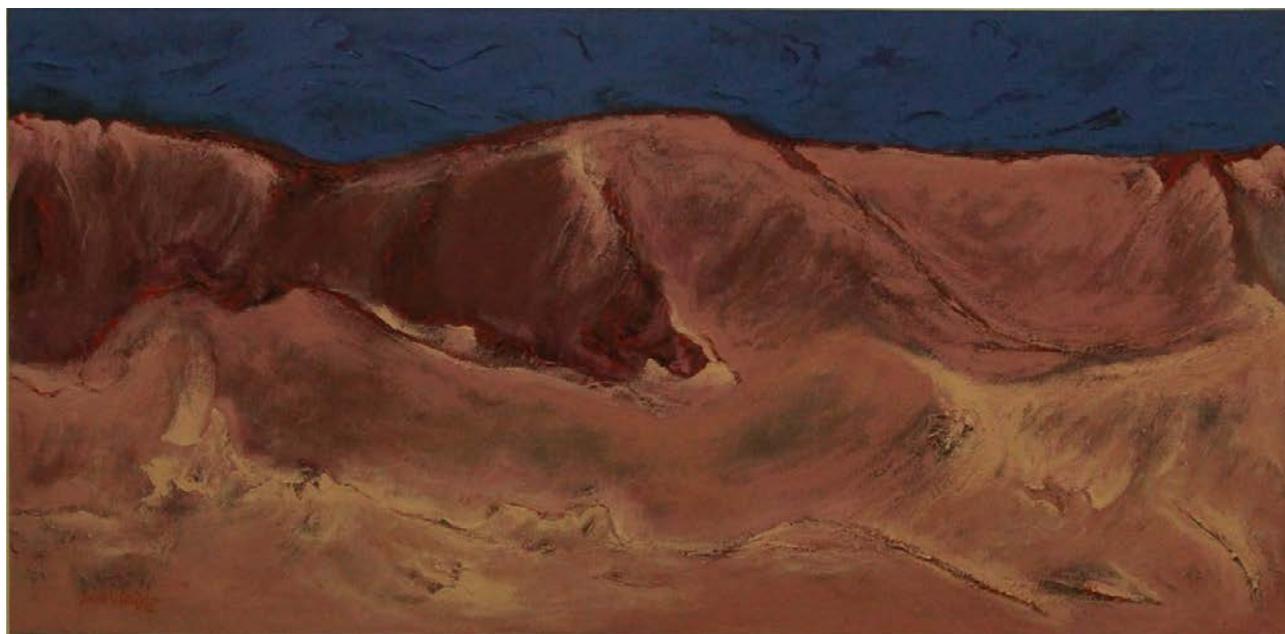
"Nasci em Senhora do Porto, pequena localidade brasileira, em Minas Gerais, cortada por um rio e cercada nos quatro lados por montanhas. Tenho o perfil interior dos mineiros que guardam em suas almas segredos e ternuras, silêncios e conspirações. Minha trajetória artística é uma busca de comunicação deste mundo interior, que se esconde para melhor doar-se no diálogo que todo artista busca estabelecer com o espectador.

BEATRIZ ABI-ACL É ARTISTA CONSAGRADA QUE VIAJA PELO INTERIOR DE MINAS GERAIS.

Criou a série Vivências Poéticas, apresentando telas que retratam, dentre vários temas, a adversidade ambiental de Brumadinho.

Nota-se o vermelho do minério sangrando das montanhas de Minas Gerais como uma chaga que macula a paisagem das alterosas em função da desmedida ambição do homem. Gilson Carvalho

Jogando com etapas do dia (aurora, crepúsculo, manhã e tardinha) a pintora **Beatriz Abi-Acl** adiciona nuances de sabedoria estética a seus trabalhos que concatenam tonalidades vibrantes e tons pastéis de sonoridade delicada. Rogério Santiago, 2023





BEATRIZ ABI-ACL É ARTISTA CONSAGRADA QUE VIAJA PELO INTERIOR DE MINAS GERAIS

A pincelada expressionista de **Beatriz Abi-Acl** seduz o olhar e adentra o coração de quem observa sua manipulação de matizes fortes que saem seja de queimadas ou de paisagens devastadas pela atividade mineradora impiedosa. Impressiona a capacidade da experiente pintora de, desde anos 1980 que a acompanho, extrair da adversidade o teor ecológico das soluções estéticas propostas que são, ao mesmo tempo, visionárias e originais em termos de ocupação do espaço pintado com harmonia e notável embevecimento. **Beatriz** pertence à restrita classe que coaduna a estética bem-sucedida à ação humana e social de peso, no caso, a denúncia por meio de clarão que ilumina rumo a um mundo melhor por intermédio da Arte.

Beatriz Abi-Acl

Pintora e galerista - Belo Horizonte/MG

Contato com a artista: (31) 92008-1383 | 3291-2101

Instagram: @galeriabeatrizabiocl



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.



Prático
para ser
produzido
em casa.


Provencal
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

www.provencalgourmet.com.br

X RECEITA

POR Laicos

FOTO Thiago Poncherello

DRINQUE CHÁ COMIGO

Ingredientes

- 30ml de cachaça
- 30ml de martini bianco
- 15ml de xarope de pêssego
- 15ml de suco de limão
- 150ml de chá de pêssego

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes na coqueteleira, vire em uma taça já com gelo. Complete com o chá.

Guarnição

2 meias-luas de limão siciliano

 @laicosbar

14^a Feira De Vinhos

supernosso



HARMONIZE COM OS
MELHORES MOMENTOS.

ATÉ DIA 31 DE JULHO NAS LOJAS, NO SITE E NO APP



supernosso



loja



site



app



whatsapp



POR Bruno Carneiro
FOTOS Divulgação



FESTIVAL DE CANNES

FESTIVAL DE CINEMA DE CANNES:

ASTROS, ESTRELAS E MUITO GLAMOUR

O novo filme de Justine Triet, Anatomia de uma Queda, ganhou a Palma de Ouro no Festival de Cannes de 2023

Cannes, um exclusivo balneário francês, convive todos os anos, durante a temporada efervescente do verão europeu, com o desfile dos principais astros e estrelas do cinema mundial, em seu famoso tapete vermelho. O mais importante festival de cinema do mundo é realizado nessa pequena e glamourosa cidade, com pouco mais de 70 mil habitantes e banhada pelo Mar Mediterrâneo.

O Festival de Cinema de Cannes foi criado por Jean Zay, então ministro da Instrução Pública e de Belas Artes da França na década de 40, para fazer uma contraposição às ingerências do governo fascista italiano na escolha dos premiados no Festival de Veneza – na época, o mais importante da Europa. Ao passar dos anos, com a qualidade dos membros do seu seletíssimo júri e dos filmes indicados para a competição, Cannes se transformou na mais prestigiada premiação da indústria cinematográfica mundial.

O Oscar, láurea maior da indústria norte-americana, sempre privilegiou as produções locais, esnobando o cinema do resto do mundo. Ao contrário deste, em que todos os integrantes da Academia de Cinema de Hollywood votam em quaisquer dos

filmes lançados nos cinemas norte-americanos como melhores do ano, nos festivais de cinema, uma comissão seleciona os participantes dentre centenas de filmes inscritos por seus realizadores. Dos escolhidos para a competição oficial, um júri formado por grandes nomes do mundo cinematográfico escolhe os vencedores.

A Palma de Ouro, mais importante prêmio de Cannes, foi instituída em 1955. Desde então, apenas em 1968 e em 2020 não tivemos um ganhador. Em 68, o júri formado pelos diretores François Truffaut, Claude Berri, Jean-Gabriel Albicocco, Claude Lelouch, Roman Polanski e Jean-Luc Godard exigiu a interrupção das projeções e, com isso, encerrou-se o Festival sem a divulgação dos premiados, em solidariedade aos operários e estudantes em greve, no famoso protesto apelidado de “Maio de 1968”. Já em 2020, a pandemia da Covid-19 motivou o cancelamento de todo o festival.

No festival francês, além do prêmio máximo, a Palma de Ouro, são escolhidos vencedores nas categorias Grande Prêmio, que é o segundo mais importante, Prêmio do Júri, Ator, Atriz, Diretor e Roteiro. A primeira Palma de Ouro foi entregue ao lon-

ga-metragem norte-americano *Marty* (★★★★), curiosamente, um dos dois únicos filmes ganhadores da Palma e do Oscar de Melhor Filme; feito repetido 64 anos depois, em 2019, quando o disruptivo longa coreano *Parasita* (★★★★★) foi laureado.

Na noite de 27 de maio, foram anunciados os vencedores de Cannes 2023. A premiação, conhecida pela diversidade entre os países agraciados, não foi diferente neste ano: produções da França, Japão, Turquia, Alemanha, Inglaterra e Finlândia dividiram os principais prêmios da noite. Infelizmente, o Brasil não teve nenhuma produção na mostra competitiva do festival. Solitariamente, nosso único representante no tapete vermelho, o cearense Karim Ainouz, dirigiu o longa-metragem britânico *Firebrand*. O filme dirigido pelo brazuca foi aplaudido na sessão de exibição, mas não recebeu premiações.



A Zona de Interesse, do inglês Jonathan Glazer, vencedor do Grande Prêmio



Les Feuilles Mortes, do finlandês Aki Kaurismäki, vencedor do Prêmio do Júri

Mesmo tendo vencido apenas uma Palma de Ouro, 61 anos atrás, com o filme *O Pagador de Promessas* (★★★★), de Anselmo Duarte, o Brasil sempre foi bem representado no Festival, somando 38 longas-metragens selecionados para a mostra principal. Nosso último prêmio veio em 2019, com *Bacurau* (★★★★), dos diretores pernambucanos Kleber Mendonça Filho e Juliano Dornelles, agraciado com o Prêmio do Júri.

Os vencedores de 2023, escolhidos por um júri multicultural, presidido pelo diretor duplamente premiado com a Palma de Ouro, Ruben Östlund – por *The Square* (★★★★) e *O Triângulo da Tristeza* (★★★) –, composto pela atriz e diretora americana Brie Larson, o ator americano Paul Dano, o escritor afegão Atiq Rahimi e o diretor argentino Damián Sziffrón, foram:

PALMA DE OURO

Anatomia de uma Queda, da francesa Justine Triet

GRANDE PRÊMIO

A Zona de Interesse, do inglês Jonathan Glazer

PRÊMIO DO JÚRI

Les Feuilles Mortes, do finlandês Aki Kaurismäki

PRÊMIO DIREÇÃO

Para o vietnamita Tran Anh Hung, por *The Pot au Feu*

MELHOR ATRIZ

Para a turca Merve Dizdar, por *Les Herbes Sèches*, do também turco Nuri Bilge Ceylan

MELHOR ATOR

Para o japonês Koji Koji Yakusho, por *Perfect Days*, do alemão Wim Wenders

MELHOR ROTEIRO

Para o japonês Sakamoto Yuji, por *Monster*, do também japonês Kore-Eda Hirokazu

Todos os filmes premiados em Cannes devem estrear nos cinemas ou em plataformas de *streaming* nos próximos meses, e esta coluna ficará atenta para divulgar as datas.

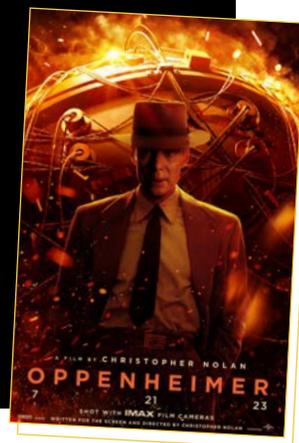
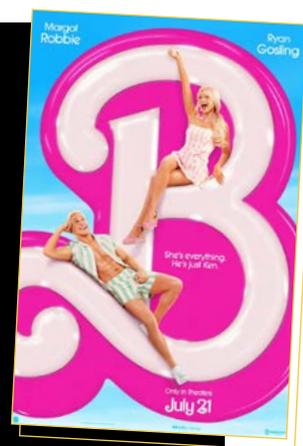
AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS



INDIANA JONES E A RELÍQUIA DO DESTINO – Nova aventura do mais famoso arqueólogo da história do cinema, no quinto filme da franquia. Neste retorno, Indiana se encontra em um novo momento de vida, aproximando-se da aposentadoria. O astro Harrison Ford agora é dirigido pelo experiente James Mangold, estreando na série e dando continuidade ao trabalho do mestre Steven Spielberg, responsável por todos os longas anteriores. Ainda sem nota no site dos amantes do cinema, o IMDB, e fraco Metascore (52/100). 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.

BARBIE – Um dos mais ousados e arriscados projetos deste ano, essa caríssima superprodução apresenta a versão em carne e osso da boneca mais famosa do planeta e seu amado Ken, interpretados pelos astros Margot Robbie e Ryan Gosling. O roteiro coloca a dupla sendo obrigada a se adaptar ao mundo dos humanos após serem expulsos de Barbieland, o planeta mágico das bonecas. Boas expectativas, principalmente pela direção da jovem Greta Gerwig, dos ótimos *Lady Bird: A Hora de Voar* (★★★★) e *Adoráveis Mulheres* (★★★★). Ainda sem nota no IMDB.

OPPENHEIMER – A saga do cientista americano J. Robert Oppenheimer e o seu papel no desenvolvimento da bomba atômica. Os trailers do filme invadiram as salas de cinemas já em outubro de 2022, sendo uma das principais apostas dos estúdios hollywoodianos para ser um campeão de bilheteria, mirando o público adulto neste ano. O diretor Christopher Nolan, um dos mais importantes da atualidade, costuma dividir a crítica e ser amado pelo público, vide seus últimos trabalhos: *Tenet* (★★★★), *Dunkirk* (★★★★) e *Interestelar* (★★★★). Ainda sem nota no IMDB.



TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

Principais indicações no grupo Clube do Filme, no WhatsApp, no último mês. Alerto que não são necessariamente produções recentes. Há também filmes clássicos escondidos nos catálogos dos serviços de *streaming*, muitos deles sumidos desde a época das finadas locadoras de vídeo:

- Netflix: *Noites Alienígenas* (★★★★), *Os Suspeitos* (★★★★) e *A Chegada* (★★★★).
- Amazon Prime: *Air: A História por Trás do Logo* (★★★★), *Desconstruindo Harry* (★★★★) e *Caminhos Perigosos* (★★★★).
- HBO Max: *A Mulher Rei* (★★★★), *Starman: O Homem das Estrelas* (★★★★) e *A Pequena Loja de Horrores* (★★★★).
- Star+: *O Planeta dos Macacos* (★★★★), *O Grande Hotel Budapeste* (★★★★) e *Três é Demais* (★★★★).
- Disney+: todos os filmes da franquia *Indiana Jones* (★★★★).
- Mubi: *Cidade dos Sonhos* (★★★★), *Ladrões de Bicicleta* (★★★★) e *Os Cinco Diabos* (★★★★).

Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para streaming:

- Amazon Prime: *O Triângulo da Tristeza* (★★★★), *Interestelar* (★★★★) e *Tenet* (★★★★).
- Netflix: *Lady Bird: A Hora de Voar* (★★★★).
- HBO Max: *Dunkirk* (★★★★).
- Globoplay: *O Pagador de Promessas* (★★★★), *Bacurau* (★★★★), *Lady Bird: A Hora de Voar* (★★★★) e *Parasita* (★★★★).
- Plataformas de locação (VOD – Video on Demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke e Amazon Prime): *Marty* (★★★★).



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).



SAÚDE | BELEZA | BEM-ESTAR E+
COM GUI MOREIRA

OS GRANDES
ESPECIALISTAS
PASSAM
POR AQUI!



SÁBADO 13:45
PARANÁ



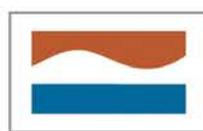
SÁBADO 10:00
SÃO PAULO



DOMINGO 8:25
MINAS GERAIS



Lotes a partir de 1000 m²



TERRA

P E N

Encontre seu


SEQUÓIA
LOTEAMENTOS

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



Condições especiais

amare

Í N S U L A

feito de viver

VENDAS:



D-FILIPPO
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931

E-mail: terramare@netimoveis.com

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

www.descubraterramare.com.br

UMA DOCE CAIXINHA DE SURPRESAS

O ditado “não diga desta água não beberei” é uma forma de reforçar que a vida está em constante mudanças e que podemos nos ver fazendo algo que juramos nunca fazer. Ou seja, devemos estar abertos às possibilidades. A confeitaria Marcela Garcia (46) que o diga! Marcela, que atualmente é o nome à frente da confeitaria Doce Maria, mesmo tendo a confeitaria como parte de sua vida, nunca se imaginou na área. No entanto, o universo lhe reservava uma deliciosa surpresa — surpresa esta que a empreendedora recebeu de braços abertos.

Mesmo não tendo se identificado com a área desde o começo, Marcela tem lembranças doces atreladas à sua família e à arte de confeitaria. “Minha mãe é confeitaria. Também sou neta de confeitaria. Nasci em volta a açúcar, sacos de confeitaria e latas de leite condensado. Porém, a confeitaria nunca foi uma opção profissional para mim, assim como não era uma opção profissional para minha mãe, a Maria. Era um ‘bico’ para complemento de renda. Ela era professora do Estado, e eu dizia que queria ser professora igual a ela”, conta.

É sobre sua mãe, aliás, que Marcela relata, com muito carinho, o passo a passo que a fez iniciar na confeitaria. “Ela aprendeu a confeitaria com minha avó Didi, que, na década de 50, numa pequena cidade no interior de Minas, chamada Iguatama, confeccionava lindos bolos de aniversário e de primeira comunhão para minha mãe e seus irmãos. Minha mãe conta que se recorda de ajudar minha avó fazendo florzinhas de açúcar para decorar os bolos. Mãos delicadas que encantavam a todos com o que fazia”, recorda-se emocionada.

Marcela, que antes tinha o sonho de se tornar professora, formou-se em Publicidade e Propaganda em 1999, área que acabou não desempenhando. “Sempre fui muito frustrada com



minha profissão. Sem oportunidades, e dando umas ‘cabeçadas’, descobri um concurso público que tinha uma vaga para analista de negócios e atendimento. Querendo ou não, tinha um pouquinho do que eu sabia: atender clientes. Foi aí que me tornei concursada”, relata.

Ainda na década de 90, sua mãe, figura que a enche de inspiração, dava importantes passos na confeitaria. “Em 1996, aos 46 anos, minha mãe se aposentou e resolveu se mudar para BH para acompanhar os filhos. Inquieta, não podia se dedicar somente à vida de dona de casa. Visitando a Expo Noivas, conheceu a Araceli. Lá se inscreveu para um curso de Decoração Artística de Bolos. A partir daí não parou mais. Com o incentivo da irmã Izinha, criou coragem e fez o bolo de casamento do primeiro sobrinho, que seria levado para o Buffet Catharina. Quanta responsabilidade! Foi o ápice para que, com muita garra

e entusiasmo, aperfeiçoasse mais a cada dia. Trabalhava na cozinha do seu apartamento. Foram anos de luta, determinação e muita vontade de fazer o melhor”, conta.

Mas foi em 2008 que o jogo virou para Marcela, quando ela se viu insatisfeita com a sua profissão. “A chave virou quando, dentro do serviço público, levei uma puxada de tapete. Novamente frustrada, vi dentro de casa uma oportunidade de negócios: transformar o ‘bico’ que minha mãe fazia em um negócio formal. De repente me vi confeitando, administrando e, de certa forma, transformando todo turbilhão criativo que vive na minha cabeça em lindos bolos de açúcar. Nascia assim a Doce Maria. Eu não sabia, mas já tinha a habilidade de confeitaria, afinal, aprendi no útero, né? (risos)”, comenta bem-humorada.

A Doce Maria é responsável por levar mais doçura e momentos inesquecíveis para inúmeras pessoas. **Por lá, são feitos bolos de casamento, aniversário, batizado, primeira comunhão, chá de fralda, chá de panela; além de bem-casados, pão de mel, alfajor e toda linha junina** (cocada, palha italiana, pé de moleque, maçã do amor...). Sobre as encomendas, a confeitaria explica: “As encomendas semanais, de pequenos eventos, são feitas, na sua maioria, pelo WhatsApp. Já para as festas grandes, como casamento, começamos o atendimento pelo

WhatsApp/telefone, mas, para estes, sempre temos um contrato formal, com cláusulas específicas que requerem atenção e assinatura das partes”.

Para finalizar, Marcela comenta um episódio que ocorreu no passado, reforçando que a vida é, de fato, uma caixinha de surpresas: “Um episódio que vale ressaltar — e que minha mãe adora contar — é que eu chegava em casa do trabalho e pendurava a chave do carro na cozinha, onde ela estava confeitando, sem nem me oferecer para ajudar. Eu jurava que nunca ia pegar em um saco de confeitaria na minha vida. A gente veio ao mundo para pagar a língua (risos)”. Além disso, ela aponta os planos para o futuro. “Meu desejo é ensinar tudo o que eu sei. Assim como um dia minha mãe me ensinou, tenho vontade de passar meu conhecimento para frente. Quem sabe um dia não seja criada a Escola de Confeitaria da Maria?”

(31) 99529-9537

 @doce mariaconfeitariabh

www.doce maria.com.br





O ENSINO DE IDIOMAS QUE TRANSFORMA

Paulo Freire, um nome emblemático na pedagogia mundial, certa vez disse: “A educação não transforma o mundo. Educação muda pessoas. Pessoas transformam o mundo”. Essa frase, aliás, é repleta de significados para Gabriela Ribeiro (28). Gabi não só acredita no poder de transformação que a educação possui, ela vive esse propósito. De uma maneira muito ativa, Gabi contribui para que cada vez mais pessoas possam ser munidas de conhecimento para revolucionar o mundo. Gabriela é cocriadora da Blab Escola, uma escola de idiomas que, como bem pontua a empresária, tem como objetivo oferecer uma alternativa ao método tradicional engessado de ensino.

Já ouviu dizer que a união faz a força? Para que a arte de transfazer ocorra, por mais que pareça clichê, a união se faz necessária. E essa conexão entre pessoas é algo que a empreendedora sempre prezou. “Acredito que criar conexões é fundamental para se relacionar; e é por meio da linguagem que isso acontece”, destaca. Mas, antes de trabalhar propria-

mente com o ensino de idiomas, Gabriela trilhou um belo caminho em diversas áreas de prestação de serviços, além de flertar com o empreendedorismo antes mesmo de criar a Blab. “Empreender começou na minha vida como uma resposta divertida à minha criatividade. Vejo o empreendedorismo como um caminho possível para ter mais liberdade, não o único, mas um caminho que faz sentido para mim. Em 2015, entrei na UFMG, em Letras. À época, eu já havia aberto uma imobiliária e estava trabalhando como representante comercial em uma empresa”, relembra-se.

Foi durante esse período de início da graduação que Gabi recebeu um convite que faria com que sua mente se abrisse para novas possibilidades. “Fui convidada a dar aulas de inglês em uma escola. Apesar de estar atuando com pessoas, comunicação e línguas, que são coisas que amo, eu ainda me sentia um pouco perdida. Quando parei de trabalhar nessa escola, percebi que não queria trabalhar com modelos

pedagógicos tradicionais, quadrados e repetitivos. Eu amo ensinar e amo mais ainda aprender. **Acredito que a aprendizagem pode ser leve e efetiva.** E a chave virou a! Senti, pela primeira vez, que estava indo no caminho profissional certo”, relembra-se emocionada.

A Blab Escola surgiu em 2018, de forma 100% presencial. Em 2021, ela migrou para o formato on-line. Desde o momento da sua criação até os dias atuais, todo o ensino da escola é moldado de acordo com o sonho de cada estudante. “Em um mercado com muita repetição e conteúdos engessados,



nós buscamos um ensino leve e eficaz, que realmente faça sentido para o que a pessoa precisa e o objetivo que ela quer alcançar. Mesclamos diferentes métodos em um projeto pedagógico único e exclusivo; e criamos cursos estratégicos e direcionados com foco em conversação, viagens, entrevistas internacionais, preparatórios de testes e outros propósitos específicos. Ensinamos outras línguas para realizar sonhos”, ressalta orgulhosa.

Sobre a metodologia, Gabriela explica: “Os cursos são desenvolvidos em três pilares principais: pós-método e personalização, abordagem comunicativa, e filtro afetivo. O conteúdo é apresentado por meio da abordagem comunicativa, focando sempre na comunicação dos estudantes com autonomia e segurança. O ‘filtro afetivo’ é um bloqueio mental que impede os estudantes de utilizar plenamente o idioma — o famoso entende, mas não consegue falar. Por isso, ao diminuir esse filtro com técnicas e recursos, os estudantes ficam mais confiantes e seguros para falar a língua com fluidez. **Hoje ensinamos inglês, espanhol, francês e alemão, em formatos individuais, dupla e turma.** Além disso, trabalhamos com consultoria para professores autônomos que desejam estruturar e executar seus projetos de ensino educacional”.

Frente ao que a Blab se propõe (e cumpre com maestria), são frequentes os retornos de alunos afirmando que transformaram suas vidas por meio da aprendizagem de um novo idioma. A todo o sucesso Gabriela credits sua equipe. “Sou eternamente grata às pessoas que ajudaram a construir a história da Blab, em especial a Camila Azzi, minha sócia. Cada parte dessa história é fruto de muito apoio e muita dedicação das pessoas envolvidas”, ressalta Gabi, que finaliza falando sobre os planos futuros: “Quero aprender e crescer junto com a Blab, de uma forma sustentável e saudável. Teremos dois novos cursos híbridos em julho: o Blab Travel (curso para viagens) e o Blab Interview (voltado para entrevistas internacionais). Estou também participando da construção de uma comunidade sobre empreendedorismo feminino em BH, mas os detalhes ainda são segredo. Mas são muitos sonhos e muita coisa incrível para vir por aí”.

 @blabescola
<https://blab.school/>

TORNANDO CADA EVENTO ÚNICO

Muitas das vezes, para que possamos dar o pontapé inicial em algo, é importante, além de acreditarmos em nós mesmos, termos alguém que nos incentive. No caso do DJ Lucas Camarano (37), ter alguém disposto a apostar todas as cartas no fato de que ele se daria muito bem na profissão fez toda a diferença. “Iniciei os trabalhos como DJ de forma despretensiosa. Um amigo de um amigo meu, que era DJ, tinha uma alta demanda de serviços, não podendo atender a todos e, por isso, precisava fazer parceria com mais DJs. Conversamos, ele me deu algumas instruções e apostou em mim”, lembra-se.

Antes de iniciar a carreira na música, Lucas, que é formado em Engenharia Mecânica, tentou ingressar de vez na profissão, mas a vida acabou reservando outras coisas. “Formei no fim de 2011, mas, por não ter experiência na área (fiz estágio apenas em documentação técnica, um setor que não tinha interesse em seguir), não consegui emprego como engenheiro. Foram várias negativas nas entrevistas de emprego. Acabou que, em 2016, comecei a atuar como motorista de aplicativo”, pontua.

Ao se inserir no mercado de trabalho como autônomo, o DJ se apaixonou por essa forma de atuação, visto que possibilita a flexibilidade de horário, algo que ele aprendeu a prezar imensamente. Essa flexibilidade, aliás, é um dos tantos pontos que fizeram com que ele se apaixonasse pela discotecagem. Além desse bônus, o seu amor pela música e estudos sobre a área também contribuíram para que ele se firmasse na carreira. “Tenho gosto eclético e sempre fui apaixonado por música. Cursei teclado durante três anos da minha adolescência. Após me inserir no ramo de eventos, houve a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre músicas de todos os gêneros para atender ao público, que é bem diversificado”, conta.

Ainda sobre o começo da sua trajetória como DJ, Lucas destaca: “Não tive muito tempo para me preparar para o primeiro serviço como DJ. Foi a conta de comprar os equipamentos necessários para trabalhar e eles chegarem até a minha estreia em eventos. Nesse pouco tempo, recebi músicas como recomendação, procurei intensamente músicas para festas e treinei mixagem com um amigo. Depois, já com meus equipamentos em mãos, investi num curso on-line”. Com o passar do tempo e muita perseverança, Lucas foi se aprimorando e já conta com seis anos de experiência na área.

Além do cuidado que teve para se capacitar, Camarano pre-



para todos os seus eventos com muito esmero, priorizando as expectativas de seus clientes e suas afinidades. “Meu trabalho se inicia com uma consulta ao meu cliente sobre seu gosto musical. Meu acervo é montado com base em pesquisas diárias na internet, em serviços de *streaming*, ouvindo rádio... Às vezes sou surpreendido ouvindo música antiga que, até então, era desconhecida por mim. **Minha experiência com eventos de vários tipos e meu carisma me possibilitam executar um serviço musical entregando uma atmosfera envolvente e contagiante ao público**”, ressalta orgulhoso.

Diante disso, é notório que seu trabalho é diferenciado, no qual o profissionalismo, a qualidade e a cordialidade estão sempre presentes, levando para cada evento uma experiência única. Sobre os seus próximos passos, o DJ revela: “Planejo ampliar minha abrangência atendendo clientes em mais cidades de Minas Gerais e até mesmo outros estados. Além disso, notei, em eventos, que o saxofone e o violino são muito elogiados pelo público. Como me identifiquei mais com o sax e já havia estudado teclado anteriormente, pensei: ‘Por que não investir no aprendizado de saxofone?’ Tomei essa decisão em novembro de 2022 e comecei a ter aulas on-line. Com isso, pretendo, num futuro próximo, oferecer aos meus clientes a opção de música ao vivo, além do serviço de DJ”.

 @djLucascamarano_



tete

beleza
capilar



Terapia capilar
um cuidado que transforma.



Nossos cabelos
contam histórias.

E mais:

- SPA dos pés
- Manutenção de unhas em gel
- Cortes
- Pé e mão
- Manutenção de cabelos
- Makeup

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte



ESCOLHIDA POR VOCÊ, AMADA PELO SEU CORPO

Nova campanha da K-Happy Kombucha conecta as boas escolhas da vida aos benefícios da bebida e mostra reais consumidores da marca

Uma das bebidas probióticas que tem conquistado maior visibilidade no mercado atualmente, a kombucha, segundo pesquisa de mercado da empresa Global Market Insights, deve crescer uma taxa de 16% por ano, movimentando até 2025 mais de US\$ 5 bilhões. Apostando na tendência desse mercado desde 2017, a K-Happy Kombucha, conhecida como a maior indústria de kombucha da América Latina, nasceu com o propósito de fomentar hábitos saudáveis por meio de uma bebida potencializadora que educa o público sobre a conexão intestino-cérebro e os benefícios que isso traz para a mente, bom humor e muito mais.

A demanda pela bebida desenvolvida a partir da fermentação do chá por uma cultura de bactérias e leveduras está atraindo cada vez mais consumidores que buscam uma rotina leve e saudável. A K-Happy Kombucha se apresenta atualmente em seis versões, além das linhas próprias desenvolvidas para a TAEQ, marca do Grupo Pão de Açúcar, Supermercado Verdemar (rede premium mineira) e Rede Zona Sul, no Rio de Janeiro. **Tem como diferencial sua capacidade e qualidade industrial, experiência em fermentação e a escolha de matérias-primas benéficas ao corpo e à mente, resultando em um produto suave, extremamente refrescante, de baixa caloria e probiótico.**

O momento da inovadora marca mineira é dedicado a conectar as escolhas da vida aos benefícios de cada uma delas, sempre atre-

lando o uso da kombucha como uma ferramenta potencializadora para conquistar uma vida mais saudável, leve e feliz. O posicionamento da marca é sobre mostrar a realidade de seus consumidores e *brandlovers*, e nada mais assertivo do que transformar alguns consumidores mais engajados em protagonistas da campanha.

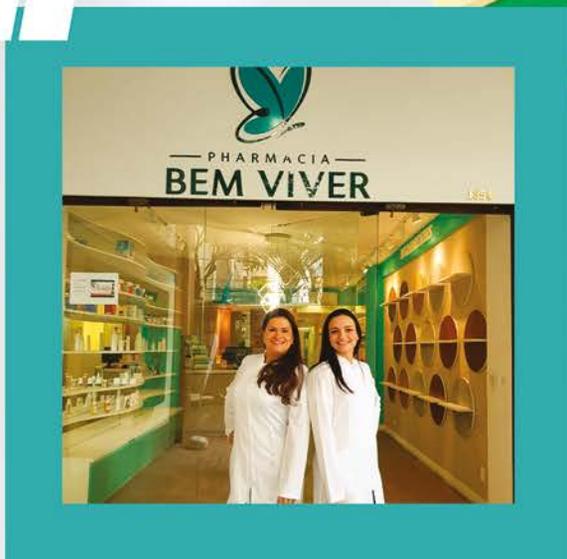
O mote da campanha é "K-Happy, escolhida por você, amada pelo seu corpo". "O intuito é conectar ao máximo cada persona da campanha aos momentos que todos nós vivemos: escolhas de vida, o equilíbrio entre trabalho e bem-estar, a prática de atividade físicas e, claro, mostrar o uso da bebida da forma mais real possível, com os nossos apaixonados pela marca. Foi daí que surgiu o conceito e os dois pilares principais: você escolhe e seu corpo ama os benefícios", explica Tatiana Fontes, *head* de marketing.

A seleção de cada persona foi feita por meio do Instagram da marca, com consumidores que se mostram participativos e que têm trocas e conexões com a K-Happy. "Mensagens como 'K-Happy me patrocina', 'A K-Happy mudou a minha vida, é minha companheira no dia a dia, me dá forças para trabalhar, aumenta minha disposição ao longo do dia' foram significativas durante o processo de escolha dos protagonistas", afirma Suyara, responsável pela interação da marca com consumidores nas redes sociais.

A campanha tem o objetivo de trazer a reflexão sobre o que são as boas escolhas da vida e é dividida em cinco vídeos que contam a história de pessoas com perfis diversos: professora de jazz, mãe-empresária, nutricionista, chefe de cozinha e um engenheiro-corredor. Todos têm em comum a paixão pela vida mais saudável, por ser feliz e pela K-Happy.

 @khappykombucha

Aqui, entendemos que cada fase da vida merece atenção especial, desde o delicado começo da jornada com o bebê até a sabedoria acumulada do vovô. Somos mais do que uma farmácia de manipulação, somos parceiros dedicados a promover saúde e felicidade em todos os momentos.



Ao escolher a Pharmacia Bem-Viver, você está optando por qualidade, responsabilidade e segurança. Nossa equipe é composta por profissionais altamente qualificados, comprometidos em seguir rigorosos protocolos de análise, produção e entrega das soluções farmacêuticas.

Um lugar onde cuidar da saúde é
***sinônimo de amor,
segurança e qualidade.***



pharmaciabemviver



Rua Santa Catarina, 1354



www.pharmaciabemviver.com.br



31 99905-6121



REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO

Procedimento é aliado da saúde íntima e autoestima

Assim como as demais partes do corpo, com o passar dos anos, a região genital também sofre com o envelhecimento, flacidez, manchas e secura. Sendo assim, para além da estética, o tratamento de rejuvenescimento íntimo contribui para melhorias no bem-estar físico e emocional das mulheres, afinal, envelhecer saudável é uma dádiva.

Com a ajuda da tecnologia, mulheres que apresentam flacidez na região vaginal podem recorrer ao Ultraformer III como forma de tratamento. A tecnologia foi desenvolvida para promover um rejuvenescimento da área não cirúrgico e não invasivo, em que os tecidos se reacomodam no local. Isso acontece devido às ondas de calor de forma desejada, promovendo pontos de coagulação para a melhora da flacidez na profundidade desejada, que cicatrizam e auxiliam no tracionamento desses tecidos.

Com esse procedimento ocorrem microlesões que estimulam a produção de colágeno nos grandes lábios, e o combate à gordura localizada no monte pubiano tem se mostrado uma

opção segura e eficaz para rejuvenescer a região. Para muitos o assunto ainda é tratado como tabu, mas já passou da hora de tratarmos isso como algo comum e benéfico para a saúde da mulher. **O tratamento beneficia não só os aspectos físicos, como também emocionais**, pois está conectado com a autoestima e a libido. Além disso, é uma alternativa interessante para pacientes que desejam evitar cirurgias mais invasivas.

Alguns benefícios do tratamento são: a redução na incontinência urinária, mais resistência contra infecções urinárias de repetição e estreitamento vaginal, provocando mais sensibilidade e prazer durante as relações sexuais. Apesar dos resultados satisfatórios, é importante se lembrar de que o Ultraformer III não é indicado para todos os pacientes. O tratamento é contraindicado para gestantes e lactantes, câncer (até quatro anos), infecções de pele e insuficiência venosa.

SIMONE BARROS

Graduada em Fisioterapia pelo Uni-BH, especialista em estética dermatofuncional e proprietária da Clínica Simone Barros.





POR Norma Sena

FOTO Reprodução internet



PEELING NO INVERNO

Saiba mais sobre o tratamento preferido da estação

Com a chegada do inverno, muitas pessoas tendem a se reco-her em ambientes fechados para evitar o frio. No entanto, pode ser vantajoso aproveitar este momento para investir em tratamentos estéticos faciais, especialmente os peelings. Nesta época do ano, com a menor incidência do sol forte, fica mais fácil obter êxito nos tratamentos, isso porque o sol é considerado um grande inimigo para o sucesso desse procedimento.

A palavra peeling é originada do inglês "to peel", que significa descamar ou descascar. Assim, a pele é renovada através do processo de descamação. Os peelings podem ser superficiais, médios e profundos. **Quanto mais profundo o peeling, mais aparente é o resultado**, assim como os riscos e desconfortos também aumentam durante a sessão e no pós-peeling.

Este procedimento é um tratamento não invasivo que serve para esfoliar, afinar, clarear, rejuvenescer, hidratar, diminuir a flacidez da pele, a perda de elasticidade e sinais de envelhecimento cutâneo. Muito eficaz para melhorar a textura da pele, rugas, manchas, linhas de expressão, cicatrizes de acne e até mesmo no controle de oleosidade.

Existem os peelings químicos, mecânicos e enzimáticos. Nos peelings químicos, a renovação celular é induzida por substâncias químicas, como os ácidos. Já no peeling mecânico ocorre um processo de esfoliação controlada, para a retirada das células mortas por meio de equipamentos, como o peeling de diamante ou o peeling ultrassônico. Também há os peelings enzimáticos, em que são utilizados ativos de base natural, promovendo uma esfoliação suave e sobre a camada mais externa da pele – uma ótima opção para peles sensíveis.

Para realizar um peeling, é necessário que a pele seja preparada previamente e também a aplicação de um tratamento pós-peeling. Esses cuidados permitem a obtenção de melhores resultados, além de ajudar a evitar possíveis efeitos indesejáveis, como a hiperpigmentação inflamatória pós-peeling ou

queimaduras, que podem acontecer mesmo quando todos os cuidados são tomados.

Por isso, **os peelings só devem ser realizados por profissionais capacitados para o uso das técnicas** e que estejam aptos a solucionar intercorrências que possam surgir após a realização do tratamento. Lembrando que o número de aplicações e o intervalo entre as sessões serão determinados pelo profissional em conjunto com o paciente.

Vale ressaltar que os peelings podem ser realizados em qualquer época do ano, mas devido à menor incidência de radiação solar no inverno, esta época do ano se torna mais propícia para termos melhores resultados. Portanto, os principais benefícios da realização desta técnica de tratamento facial incluem:

- Renovação celular, estimulando a formação de uma nova camada epitelial;
- Melhora da textura da pele;
- Fechamento dos poros;
- Clareamento e diminuição das manchas causadas pela idade e pelo sol;
- Melhora das cicatrizes causadas por acnes;
- Redução da oleosidade;
- Aumento na produção de colágeno;
- Rejuvenescimento da pele tratada;
- Controle do envelhecimento.

O inverno pode ser um aliado valioso para aqueles que desejam investir em tratamentos estéticos faciais e peelings. Com a menor exposição solar, a pele tem tempo adequado para se recuperar, renovar e obter resultados ainda mais satisfatórios. Aproveite essa temporada para cuidar de si mesmo e obter uma pele mais saudável e radiante. Não se esqueça de consultar um profissional qualificado para orientação personalizada e segura em seus tratamentos estéticos, pois ele poderá avaliar a saúde da sua pele e indicar o tipo de peeling mais adequado para o seu caso específico.

CRESCIMENTO CONTÍNUO NA ADVOCACIA



José Gama Jr., Cristiano Colepicolo
e João Goulart

Existem pessoas que, desde cedo, já sonham com a profissão que desempenharão no futuro. No entanto, por inúmeros motivos, não são em todos os casos que esse anseio se realiza. Mas, felizmente, no caso de José Gama Jr. (48), ser advogado — algo que se imaginou fazendo desde adolescente — tornou-se realidade. Não bastando apenas realizar o que tanto sonhava, Gama Jr. se transformou em um exímio advogado, fazendo parte, atualmente, do escritório Goulart & Colepicolo Advogados.

O advogado concluiu a faculdade cedo, fruto de grande dedicação nos estudos. A isso ele credita o fato de sempre ter sido muito decidido quanto a que carreira queria seguir. “Costumo dizer que tive o privilégio de saber desde muito cedo que queria ser advogado, por volta dos 15 anos de idade. Isso ajudou bastante quanto à escolha do curso e entrada na faculdade de Direito, na qual entrei com 17 e saí formado com 22 anos — bem cedo, portanto”, conta. José Gama Jr. é, também, mestre em Direito Privado pela PUC Minas.

Desde a sua formação e aprovação na OAB, José atuou em diversas áreas do direito, acumulando experiências significativas e adquirindo renome. “Em 25 anos de advocacia, **tive atuações em casos estratégicos bastante interessantes e de grande relevância nacional.** Trabalhei no Departamento Jurídico do Banco BMG. Fui sócio-fundador do Braga, Gama Advogados, em que fui sócio do saudoso dr. Vítor Braga, a quem tenho muita gratidão por ter sido meu mentor na advocacia logo no início da minha carreira. Também atuei como assessor jurídico-chefe na Fundação Renato Azeredo por aproximadamente 10 anos, no qual pude conviver com o poder público nas suas três esferas, União, Estados e municípios. Foi algo bem enriquecedor na minha carreira”, ressalta.

Já sua entrada no Goulart & Colepicolo Advogados ocorreu em um momento de muita simbologia e importância para o escritório: seu aniversário de 20 anos de criação. “Cheguei no GCA a convite do sócio-fundador João Goulart, em janeiro de 2023, com muito entusiasmo para me juntar a um time tão competente. **Atuo nos casos mais sensíveis e relevantes, em defesa tanto dos interesses de grandes corporações quanto de empreendedores,** o que muito me motiva. Esse convívio com pessoas que produzem não só ideias, mas grandes negócios, é fantástico. O Goulart Colepicolo Advogados

completa 20 anos embasado na solidez dessa trajetória, mas com a agilidade e a leveza indispensáveis para a superação dos desafios da atualidade”, pontua orgulhoso.

Dr. José Gama Jr. faz questão de demonstrar sua gratidão e admiração pelo seu novo local de trabalho, revelando, inclusive, o que motivou a criação da empresa: “Ela nasceu do desejo dos fundadores João Gilberto Goulart e Cristiano Colepicolo de oferecer ao mercado serviços jurídicos diferenciados que combinassem a robusta estrutura de uma grande banca sem perder a proximidade e a personalidade essenciais à advocacia. Fiel a esses valores, o escritório iniciou sua atuação no Direito Empresarial com ênfase no mercado imobiliário, atingindo destacada participação no segmento de shopping centers com alcance nacional, grandes empreendimentos comerciais e operações estruturadas. Atento à evolução do ambiente de negócios, o escritório estabeleceu sedes próprias em São Paulo e no Rio de Janeiro, desde 2008; e foi expandindo sua abrangência para fusões e aquisições (M&A) em diversos segmentos”.

O advogado deixa claro seu desejo de seguir crescendo juntamente com o Goulart & Colepicolo Advogados, ajudando-o a continuar fazendo história à medida que auxilia diversas pessoas pelo caminho. Dito isso, para finalizar, Gama Jr. revela o que o futuro reserva: “Pretendo aumentar, cada vez mais, o portfólio de clientes do escritório. Além disso, temos um projeto já em andamento: elevar a assessoria jurídica a um novo patamar, integrando conhecimento jurídico e tecnologia, com a implantação de modernas ferramentas de automatização e gestão ativa, e integrada de contratos para diversos segmentos de atividade, incluindo empreendedores imobiliários, indústrias, mineração, serviços e hub de tecnologia. Assim, o escritório Goulart Colepicolo Advogados desenha, no moderno ambiente digital, os caminhos para continuar assessorando seus clientes na busca de resultados pelos próximos 20 anos que se avizinham”.

DIA DO ORGULHO LGBTQIA+ É DIA DE REPETIR AS MESMAS COISAS

Estávamos começando a desmontar o evento na Praça da Estação debaixo daquele sol de fim de tarde. As tendas tinham passado o dia recebendo cidadãos para tirar dúvidas sobre ouvidorias diferentes de todo o estado, dentre elas a nossa Ouvidoria de Direitos Humanos de Belo Horizonte. Provavelmente em razão do tema, atendemos muito mais dúvidas gerais sobre os serviços de acolhimento e assistência social da Prefeitura do que dúvidas sobre a Ouvidoria. Mas foi o último atendimento que me trouxe aqui hoje.

Era um homem por volta dos 30 anos, cheirava a álcool, mas não parecia estar bêbado, só fora de casa há alguns dias. Disse ter onde morar, perguntou sobre o Bolsa Moradia e pediu uma vaga em uma república do programa de acolhimento da PBH. Mas não uma vaga qualquer. Ele queria uma vaga em uma república específica, cuja capacidade está esgotada. Enquanto a servidora responsável pela Ouvidoria de Direitos Humanos explicava com toda calma do mundo que não seria possível fazer essa alocação em razão da indisponibilidade de vagas, ele começou a se alterar.

Segundo ele, é “revoltante” e “um absurdo” que não tenha vaga disponível para ele e tenha vaga para “viadagem e travecagem”, que “a Prefeitura defende esse povo” e que ele não conseguiu a vaga porque “esse povo, que nem deveria estar vivo, que deveria morrer, ganhou a vaga que era dele”. Foi preciso intervir para que ele se afastasse e seguisse com sua revolta para o outro lado da praça.

A república em que ele queria uma vaga não é um programa de acolhimento voltado à população LGBTQIA+, mas a toda população vulnerável de Belo Horizonte. O que o revoltou não foi sequer uma reserva de vagas, mas que uma pessoa LGBTQIA+ (ou até mais de uma) tivesse acesso a esse direito em pé de igualdade com ele. Quando ele diz que a Prefeitura “prioriza esse povo” apenas por conceder a eles os mesmos direitos oferecidos a todas as pessoas (nada a mais e, na verdade, muito a menos), o que ele quer dizer é que a Prefeitura deixa viver aqueles que, nas palavras dele, “deveriam morrer”, que a Prefeitura deixou uma vaga ser ocupada por alguém que não deveria ter esse direito.

É por isso que existe o Dia do Orgulho. É por isso que existem as paradas, as datas comemorativas e toda a movimentação social que acontece em quase todo o mundo em prol do **respeito às vidas e aos direitos de pessoas LGBTQIA+**, para que as outras pessoas

entendam e se lembrem sempre que pessoas LGBTQIA+ existem e merecem viver e ser respeitadas. É por isso que **o STF reconheceu a LGBTfobia como crime** análogo ao racismo, porque o fundamento da violência é o mesmo: acreditar que uma pessoa é inferior a você por fazer parte de um grupo social específico; acreditar que essas pessoas podem morrer, podem ter seus direitos violados, não podem se casar, não podem ir ao banheiro do shopping. E mais do que isso: ver essas violações acontecerem e não se chocar, achar normal que esses grupos sofram esse tipo de coisa.

E a LGBTfobia se manifesta de diversas formas e em diversos espaços, desde quando lideranças religiosas se esquecem do amor ao próximo e **usam o manto do discurso religioso para ofender e discriminar**, até quando uma pessoa questiona o direito de outra de usufruir de um serviço público como todas as outras unicamente por ser LGBTQIA+. Ou quando o Brasil é apontado por organismos internacionais como o país que mais mata travestis e transexuais, mas também o país que mais acessa pornografia trans na internet. Ou, ainda, quando um homem assumidamente “homofóbico” diz todo tipo de atrocidades sobre pessoas LGBTQIA+ e é eleito presidente da República.

Todo ano, a nossa expectativa, como membros da população LGBTQIA+, é viver para contar histórias boas em junho, falar da importância do orgulho, mas contar dos avanços e vitórias. Mas a história ainda não é boa... e a gente continua morrendo.

CAIO BENEVIDES PEDRA

Advogado, mestre em Direito e em Administração Pública, escritor e professor. Chefe da Assessoria de Direitos Humanos da Prefeitura de Belo Horizonte e autor dos livros *Cidadania trans: o acesso à cidadania por travestis e transexuais no Brasil* e *Direitos LGBT: a LGBTfobia estrutural e a diversidade sexual e de gênero no direito brasileiro*.



@caiopedra

INSPIRAÇÕES QUE MOLDAM MEU ORGULHO

**E mais: conheça a
Expo SOU. Ser, Além dos Rótulos!**

Junho é um mês muito especial para todos nós ao redor do mundo, pois é quando celebramos com muito orgulho o mês LGBTQIA+. É um momento de reflexão, celebração e solidariedade, em que nos unimos como comunidade para lutar por direitos igualitários e promover a inclusão. Neste contexto, gostaria de compartilhar com vocês a emocionante exposição que marca o início da LL Cultural, chamada *Expo SOU. Ser, Além dos Rótulos!*. Essa exposição reflete a motivação fundamental por trás da criação deste projeto: sermos verdadeiros com nós mesmos, além das expectativas e rótulos que nos são atribuídos. É sobre buscar a nossa própria essência, nossos sonhos e a vontade de viver e agir de acordo com ela. Na LL Cultural, nós transcendemos os limites dos nossos corpos.

Visando dar voz àqueles que são silenciados simplesmente por serem quem são, convidamos pessoas maravilhosas para sessões de fotos, bate-papos e momentos de trocas de experiências e ideias. Juntos, exploramos novas perspectivas e compartilhamos histórias autênticas. Esse projeto foi idealizado por mim, Luciana Leitte, em parceria com Bruna Bahr, e tem como propósito mostrar o que está além das noções de gênero, cor e classes sociais. Nossa intenção é revelar a humanidade presente na vida dessas pessoas que são tratadas de forma diferente, dando voz aos seus desejos, anseios e vontades.

As fotos foram feitas em Belo Horizonte pelo talentoso fotógrafo Ivan Ferreira e também no Rio de Janeiro, com Gabriel Castilho. Contamos com a participação de uma equipe fantástica composta por Sabrina Travençolo, Gabriella Travassos, Noora Ladeira, Gael Tercetti, Felipe Guimarães, Mario Santos, Rayssa Neves, Nica Buri, Lúx Nègre, Wemmy Morgado, Gabi Loran e Lucas Asseituno.

Aproveitando a ocasião, gostaria de destacar algumas per-

sonalidades que têm desempenhado um papel fundamental na luta por direitos igualitários e na promoção da diversidade. Essas são algumas das pessoas que mais me inspiram e que me impactaram positivamente ao longo da minha jornada:

Laranja: Ricardo Lima, também conhecido como Laranja, foi um ser humano fantástico, cheio de poderes e talentos incríveis. Ele era jornalista-quadrinista, DJ-ilustrador, redator-cantor, colunista-podcaster e youtuber-dançarino. Laranja dedicou seu trabalho a ser um dos maiores entusiastas do Festival Internacional de Quadrinhos (FIQ) e deixou um legado inspirador para todos que tiveram o prazer de conhecê-lo.

Gabriela Loran: essa talentosa atriz conquistou seu espaço na TV e se tornou a primeira atriz trans a participar de *Malhação*. Gabriela reconhece o impacto significativo desse papel em sua trajetória e utiliza sua influência como uma voz importante para discutir questões relacionadas à realidade de uma pessoa trans. Ela contribui para a conscientização e a quebra de estereótipos, sendo um exemplo inspirador de superação e determinação, mostrando ao mundo que é possível alcançar os sonhos e inspirar outros com sua história.

Beto Maia: influenciador de acessibilidade, paratleta, músico e desenvolvedor de *front-end* com foco na acessibilidade digital. Ele é uma pessoa apaixonada pela causa e entende que a acessibilidade vai além de simplesmente cumprir leis. Beto trabalha incansavelmente para tornar a web um lugar mais democrático, garantindo que todas as pessoas tenham o mesmo direito de acesso a conteúdos e serviços.

Bruna Bahr: é roteirista e produtora. Fundou a Garbo Filmes, em que escreveu e produziu o curta *Oh!*, premiado nacional e internacionalmente. Escreveu e dirigiu a peça *Quintal*, que esteve em cartaz no Rio de Janeiro em 2019. Idealizou



comigo a *Expo SOU. Ser, Além dos Rótulos!* e trabalhou em diversas produções audiovisuais em parceria com as produtoras Zero8onze e Saga Sama Filmes, assinando direção de fotografia do filme *Sina* e AD do curta *Alice, Meu Pai!*. Fez parte da equipe de fotografia do curta *Ônix*, que ganhou mais de 20 prêmios. Atualmente produz o Festival Internacional de Curtas de Belo Horizonte e desenvolve sua primeira série, *Quase Maduros*, selecionada para o Projeto Marieta.

Otávio Sá Fortes: médico, modelo e influenciador. Ele é um entusiasta da arte, moda e bem-estar, influenciando por onde passa com sua competência e dedicação. Otávio representa a diversidade, a coragem e a determinação em sua jornada, que está apenas começando.

Grace Passô: atriz, diretora, curadora e dramaturga brasileira. Formada pelo Centro de Formação Artística Tecnológica da Fundação Clóvis Salgado, em Belo Horizonte/MG, Grace é premiada no cinema e teatro nacionais.

Rafa Ventura: agitador cultural de Belo Horizonte. É ator, cantor, diretor premiado e apresentador de TV. Com 15 anos de atuação no teatro, Rafa é presença constante nos principais espetáculos musicais da cidade e é um dos responsáveis pela retomada do Carnaval de rua. Sua voz e sua arte são instrumentos de transformação e promoção da diversidade.

Fernanda Souza: atriz e apresentadora, que teve o prazer de produzir seu monólogo durante um bom tempo com o Léo Fuchs, produtor que também me inspira diariamente. Fernanda, com toda sua coragem e amor, vem se mostrando cada dia mais inspiração para aqueles que querem se assumir e serem felizes com quem amam.

Paulo Vaz: também conhecido como Popó Vaz, foi uma figura importante na luta pelos direitos humanos e pela comuni-

dade LGBTQIA+ em Minas Gerais. Ele foi uma voz ativa na luta contra a discriminação e o preconceito, buscando sensibilizar a sociedade para a importância da diversidade e da igualdade de direitos. Seu legado será eterno, Popó!

Essas personalidades são apenas alguns exemplos de pessoas incríveis que estão fazendo a diferença na luta por uma sociedade mais inclusiva e igualitária. Cada uma delas, à sua maneira, tem usado sua voz, talento e influência para promover a diversidade e combater o preconceito. Que essas histórias inspiradoras nos lembrem da importância de celebrar o orgulho LGBTQIA+ e de apoiar aqueles que estão na linha de frente da luta pelos direitos igualitários. Juntos, podemos construir um Brasil mais acolhedor para todos, independentemente de sua orientação sexual ou identidade de gênero.

E agora eu quero ouvir de você: quem mais você incluiria nesta lista? Opções não faltam, não é mesmo? Mande-me uma mensagem no Instagram @lucianaleitte e compartilhe comigo as suas inspirações. Vamos juntos fazer a diferença!

LUCIANA LEITTE

Empresária, produtora cultural e especialista em marketing e tecnologia. Lídera o Grupo LL Comunica, que inclui a produtora cultural e agência de marketing LL Cultural, bem como a empresa especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets Massai Tech



📱 @lucianaleitte | @llcultural | @massaitch | @grupollcomunica



CANABIDIOL:

**SINÔNIMO DE SAÚDE
E VITALIDADE**



Substância derivada da Cannabis ajuda na qualidade de vida de milhares de pessoas; empresa mineira se destaca no segmento, que deve movimentar, até 2024, R\$ 917,2 milhões

“Minhas noites são muito melhores. Fico muito bem para treinar no dia seguinte, ainda que já tenha treinado muito no dia anterior.” Assim a economista e triatleta Patrícia Mendes, de 35 anos, narra sobre seu bem-estar atual, quando conta sobre os benefícios do canabidiol. A substância, presente na Cannabis, atua diretamente no sistema nervoso central e pode ser usada no controle de inúmeras doenças. E é sobre ela que esta matéria se inicia.



Ton Nettos

Esta substância natural, que também é popularmente conhecida como CBD, para Patrícia, tem influência direta na qualidade de vida, com menos efeito do estresse e ansiedade no organismo. A Cannabis surge como uma solução para a saúde do corpo e equilíbrio da mente, além de controle do estresse e da ansiedade. Patrícia, que atua há 10 anos no mercado financeiro e é triatleta amadora, explica como buscou no canabidiol o alento para noites mal dormidas, aumento de performance no trabalho e prática de esporte. “Ouvi falar de estudos com atletas internacionais de alta performance que usavam a Cannabis e apresentaram melhora no sono (um dos pilares na performance). Fui buscar me informar e entender como poderia conseguir testar e, então, passei a utilizar o CBD”, conta a triatleta, que foi vencedora de cinco etapas do Ironman 70.3 – em São Paulo, Maceió, Rio de Janeiro, Florianópolis e Fortaleza.

Patrícia não é um caso isolado. Muito pelo contrário. Ela faz parte de uma legião de pessoas que encontram na Cannabis a solução real para **uma série de problemas típicos da sociedade contemporânea**. Para se ter ideia da movimentação desse mercado, os dados do Portal Cannabis & Saúde mostraram um crescimento de 342,3% nas vendas de produtos à base de Cannabis nas farmácias do Brasil, desde 2018.

Além disso, as prescrições médicas cresceram 487,8% no último ano, e o número de médicos que prescrevem produtos à base de canabidiol para compra em farmácia passou de 6,3 mil, em 2021, para 15,4 mil no ano passado – um aumento de 146%. E as perspectivas futuras são ainda mais surpreendentes. Segundo projeção da Kaya Mind, empresa nacional especializada

em dados e inteligência de mercado no segmento, o setor deve movimentar R\$ 655 milhões somente no ano de 2023, sendo que **as perspectivas para 2024 são cifras que podem chegar a R\$ 917,2 milhões**.

Reprodução Instagram



Segundo Patrícia Mendes, o uso do canabidiol melhorou suas noites de sono

LINHA DO TEMPO COM SALTOS POSITIVOS

Nesse cenário, a Ease Labs Group se destaca pelo pioneirismo e na atuação especializada em produtos de Cannabis medicinal no Brasil. A empresa conta com Gustavo Palhares como CEO, empreendedor com ampla experiência em estruturação de negócios no mercado internacional; e Guilherme Franco, na posição de CFO, com mais de 13 anos de experiência no mercado financeiro.

O grupo tem respaldo mundial devido à atuação responsável por toda a cadeia produtiva da substância, com presença no Brasil, na Colômbia (depois da recente aquisição de 100% das ações da Colômbia Cannabis Company – CCC) e parceiros estratégicos na Europa e América do Norte. Os valores de aquisição da Colômbia Cannabis Company não foram abertos ao mercado, mas chamou, mais uma vez, bastante atenção do mercado para a atuação do

Ease Labs, que concretiza a trajetória de sucesso iniciada em 2018.

Para se ter ideia da potência que circula a Ease Labs, com o início das vendas nas farmácias, **a empresa pretende crescer cinco vezes mais em 2023**, em comparação com o ano passado. A projeção vem ao encontro do potencial movimento do mercado e com a jornada da empresa até aqui. Em 2022, essa movimentação ficou ainda mais clara quando **a Ease Labs atraiu o fundo de investimentos MadFish**, pertencente ao tenista mineiro Bruno Soares, com aporte de R\$ 12 milhões na empresa. A captação, realizada com a assessoria da boutique mineira VS1 Capital, fez parte do plano de expansão da companhia.

Em seguida, o salto de desenvolvimento seguiu em constante crescimento com a aquisição da empresa Catedral – hoje, Semeya – para absorver o processo de purificação. Em 2023, o gráfico de crescimento dos últimos anos seguiu a curvatura exponencial com o aporte de R\$ 15 milhões do banco Itaú BBA, com o foco para expansão e incrementos na área de Pesquisa & Desenvolvimento (P&D). “A assinatura de uma linha de *venture debt*, no valor de R\$ 15 milhões com o banco, foi um divisor de

"A assinatura de uma linha de *venture debt*, no valor de R\$ 15 milhões com o banco, foi um divisor de águas não somente para a Ease Labs, mas para o segmento de forma geral."

Gustavo Palhares, CEO da Easy Labs

Tom Nettos



Guilherme Franco e Gustavo Palhares, CFO e CEO da Easy Labs, respectivamente

águas não somente para a Ease Labs, mas para o segmento de forma geral, já que é a primeira vez que uma instituição financeira do porte do Itaú investe no setor. O *venture debt*, que veio como uma alternativa bastante positiva aos acionistas, também beneficia o banco, conforme o crescimento do *valuation* da empresa, e nos dá a possibilidade de acelerar ainda mais o nosso negócio”, comenta Gustavo Palhares, CEO da Easy Labs.

A empresa continua importando o derivado vegetal de Cannabis – já que ainda não é permitido o cultivo ou mesmo a importação da planta no país –, mas agora como detentora de muitas das etapas do processo de produção dos tratamentos.

O TRATAMENTO E O SUCESSO DA CANNABIS NO ORGANISMO

A atuação da Ease Labs contempla diversas etapas da cadeia produtiva sendo realizadas em solo brasileiro, com foco na verticalização dos processos. Essas são conduções que, para o médico Pedro Alvarenga, têm benefícios variados e adaptados ao tratamento de diferentes patologias, que ainda se mantinham com limitações no tratamento.

De acordo com o médico, existem diversos ensaios clínicos que mostram efeitos variados e em diversas doenças, principalmente patologias que atingem o sistema nervoso central, como no caso da epilepsia, esclerose múltipla, ansiedade e Síndrome de Burnout. “Também há evidências dos benefícios no tratamento de náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia, auxílio e melhora da dor neuropática, bem como melhora do apetite de pessoas com HIV. Vale ressaltar que, a cada ano, os pesquisadores apresentam resultados positivos e promissores em outras doenças, fazendo com que os médicos tenham um arsenal de tratamento ainda maior”, evidencia o especialista.

“A cada ano, os pesquisadores apresentam resultados positivos e promissores em outras doenças, fazendo com que os médicos tenham um arsenal de tratamento ainda maior.”

Pedro Alvarenga, médico

Os benefícios são inúmeros e, como o médico Pedro exemplifica, há pacientes com crises de epilepsias refratárias que tiveram impacto direto na qualidade de vida e na diminuição das crises. “Mesmo com o uso das medicações padrões, os pacientes ainda apresentavam crises convulsivas, com impacto direto na qualidade de vida. O uso do canabidiol nesses pacientes tem promovido uma redução importante das frequências dessas crises, melhorando diretamente os resultados dos tratamentos médicos”, afirma.

Na prática, as substâncias derivadas da Cannabis atuam no organismo, diretamente no sistema endocanabinoide. Esse sistema possui moléculas ligantes e receptores em diversos órgãos e tecidos, o que faz com que os efeitos fisiológicos e terapêuticos sejam variados. Quando os receptores são “conectados” aos seus ligantes, é desencadeado um processo complexo de sinalização entre as células, levando às ações terapêuticas conhecidas do tratamento.

Os benefícios são atestados em diferentes perfis de pessoas que escolheram os tratamentos à base de Cannabis. Tanto que, ao redor do mundo, **as prescrições do tratamento ganharam protagonismo** e impulsionam vias mais naturais, sem os te-

Acervo pessoal





Ton Nettos

“Trabalhamos muito para que possamos ser reconhecidos, no futuro, como um grupo que oferece as melhores soluções desse tipo à população ao redor do mundo.”

Guilherme Franco, CFO da Ease Labs

míveis efeitos colaterais fortíssimos que os medicamentos sintéticos, muitas vezes, causam. **Pelas diversas evidências científicas, os benefícios dos tratamentos com cannabis surgem paralelamente à adequação de leis e normas locais que envolvem o crescimento do segmento.**

Com um sistema de gestão de qualidade que engloba todas as empresas do grupo, a Ease Labs Pharma tem como propósito fornecer produtos e medicamentos seguros e eficazes com acessibilidade. Os produtos são fabricados na planta industrial farmacêutica da Ease Labs Pharma, localizada em Belo Horizonte (MG), com mais de 1.950m² de área produtiva, dois laboratórios – sendo um dedicado ao controle de qualidade e outro para Pesquisa & Desenvolvimento – e a capacidade de atender às demandas do mercado nacional.

O primeiro produto da empresa que pode ser encontrado nas farmácias é o Canabidiol Ease Labs 100mg/ml, cuja composição é conhecida em outros mercados como CBD isolado e pode ser prescrito por médicos de qualquer especialidade, para os tratamentos que julgarem adequados. De acordo com o CFO Guilherme Franco, o processo de crescimento do grupo tem grande potencial, e ele não esconde o entusiasmo com os passos da Ease Labs. “Trabalhamos muito para que possamos ser reconhecidos, no futuro, como um grupo que oferece as melhores soluções desse tipo à população ao redor do mundo”, pontua.



A farmacêutica mineira recebeu o aval da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para venda de seu produto em novembro do ano passado; e a comercialização, que é feita pela rede Raia Drogasil desde fevereiro de 2023, ocorre, a princípio, em cerca de 1,5 mil lojas espalhadas em 23 estados do país, entre eles: São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Rio Grande do Sul, Goiás, Bahia e Pernambuco.

A empresa que, em 2021, já havia obtido todas as licenças para operar e fabricar seus produtos localmente, é a primeira farmacêutica brasileira especializada em Cannabis a registrar na agência reguladora um produto do tipo, fabricado no Brasil. De acordo com Gustavo, a escolha pela rede Raia Drogasil para início das vendas também é parte da estratégia da empresa em oferecer o melhor a seus clientes, entre médicos e pacientes: "Além de ser a maior rede de farmácias do país, com mais de 2,5 mil pontos de vendas, a rede é referência no mercado farmacêutico e possui amplo alcance e credibilidade no setor, além de compartilhar dos mesmos valores da Ease Labs em relação aos tratamentos dos pacientes".

Após a disponibilização do CBD isolado para as vendas, e a partir da devida aprovação da agência reguladora, também serão disponibilizados nas farmácias outros produtos à base de Cannabis, como o **Extrato de Cannabis Sativa** – solução oral que tem diversos fitocanabinoides da planta em sua formulação, como THC, CBG e CBN, e apresenta **bons resultados para ansiedade, depressão, insônia, Burnout** e, até mesmo, em casos de inflamações e dores pós-atividade física, em estudos conduzidos fora do país.

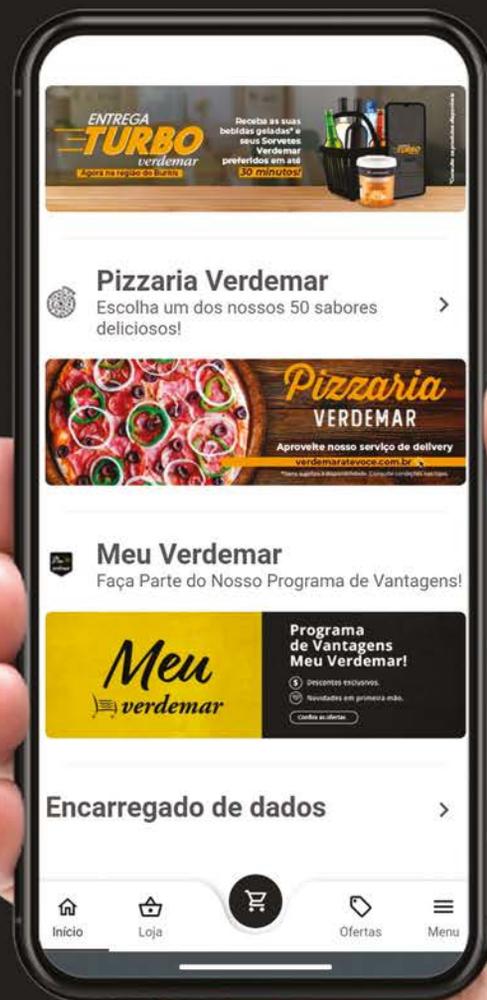
A farmacêutica ainda conta com uma plataforma exclusiva para os médicos, com estudos científicos, informações sobre a administração dos tratamentos, prescrição e diversos conteúdos de suporte relacionados ao uso da Cannabis medicinal. Atualmente, a Ease Labs conta com uma equipe de força de vendas que realiza visitas a médicos por todo o país e uma base de mais de 2 mil profissionais – sendo 500 deles prescritores de todas as especialidades e de todas as regiões do Brasil.

A ferramenta pode ser acessada pelo website da empresa www.easelabspharma.com.br, na seção Área Médica, após cadastro com CRM do profissional.

O APP DO VERDEMAR MUDOU!

Baixe a versão atualizada e aproveite essa nova experiência.

BAIXE AGORA



 **verdemar**
SUPERMERCADO & PADARIA

Sempre o seu melhor

Não esqueça de excluir o aplicativo antigo.



POR Stephanie Carvalho

FOTO AdobeStock

 @stephanieinsania

CONSTRUINDO MARCAS PESSOAIS FORTES

*O papel das empresárias como
influenciadoras no mundo dos negócios*



Hoje, vamos mergulhar na jornada crescente de empresárias que estão construindo marcas pessoais fortes e se tornando influenciadoras das suas próprias empresas, bem como o poder que isso pode ter em seu negócio. Vamos explorar o que significa ser um influenciador da sua própria marca e como isso pode beneficiar a sua empresa.

Na era do comércio eletrônico e das redes sociais, estabelecer uma conexão genuína com os clientes é mais importante do que nunca. No entanto, em meio a todas as inovações tecnológicas, há algo que permanece insubstituível: o contato humano. Nesse sentido, nós nos assumimos como influenciadoras da própria marca e desempenhamos um papel fundamental na criação de um ambiente acolhedor e engajado. **Exploraremos estratégias inteligentes usadas para envolver e cativar os clientes, estabelecendo uma conexão duradoura com a marca.**

É uma grande tendência de mercado proprietárias de diversos segmentos humanizando suas empresas e sendo o rosto dos seus próprios produtos. A tendência é tão forte que podemos observar grandes influenciadoras deixando de anunciar para outras empresas e criando suas próprias marcas. Mostrar esse lado humano e dos bastidores **cria no telespectador um senso de comunidade e pertencimento**. É fazer parte de uma tribo em que tudo se conecta com esse universo. As redes sociais são o cenário propício para essa construção.

Ninguém melhor do que a própria dona do seu negócio para falar sobre ele; e, quando você compartilha a sua essência por meio do seu produto, a venda é uma consequência. Desenvolvendo uma identidade autêntica, eu, como empresária, não vejo o universo on-line de outra forma. Algumas estratégias que utilizo muito é estar próxima pelas redes sociais e, exatamente por isso, nesta edição vou abordar algumas dicas práticas de como você pode começar a fazer o mesmo, causando mais identificação e criando essa base sólida.

A conexão cria vida pelas redes sociais, hoje parte fundamental para todo e qualquer negócio. E o mais interessante é que as pessoas se esquecem do real sentido da ferramenta. As redes sociais foram criadas para compartilhar momentos, histórias, gerar conexão entre pessoas; a venda acontece como consequência. Desde a sua concepção, as redes sociais não têm o papel de “vendedoras”. Isso é papel para o e-commerce. Ali é ambiente de descontração. Claro que muitas coisas mudaram, e já estamos acostumados em comprar pelo Instagram, mas o intuito sempre foi a conexão entre pessoas.

Acredito muito que, devido a isso, marcas que se posicionam com humanização crescem tanto. Falando sobre algumas ferramentas, a mais utilizada com esse intuito é o Instagram. Nessa plataforma conseguimos formatos de diferentes pontos de conexão. Uma delas são os *stories*, em que vejo a possibilidade de explorar um pouco da vida real, dos bastidores da empresa, trazendo um olhar mais leve para o produto. Deve-se aproveitar esse espaço para mostrar detalhes de uma forma descomplicada e interativa, bem como mostrar mais sobre o dia a dia dos bastidores que envolvem a marca.

Abrir caixinha de perguntas é algo que utilizo sempre e, em dias pré-definidos, todo sábado, crio uma interação e previsibilidade sobre esses momentos. Criar esses rituais é uma estratégia muito bem-vinda. Além dos *stories*, outro formato que ganha muita força são os Reels, assim como o Tik tok, em que vídeos rápidos também vão estreitando esses laços de influência.

Agora mencionarei o formato o qual mais acredito nessa influência: **a live commerce**, tendência em todo o mundo. “Só no mercado chinês, o formato de *live commerce* movimentou US\$ 131 bilhões em 2021 e já representa 37% do total de vendas por meio de *social commerce* (dados da consultoria eMarketer).”

Esse formato está cada vez mais longo, com mais interações e é uma ótima ferramenta para gerar uma conexão profunda com o público. As pessoas amam a forma de interação que conseguimos atingir nessa iniciativa, na qual podemos conversar mais e ter uma troca genuína – sem contar que você consegue mostrar seus produtos de uma forma muito interativa com o consumidor. **Na minha visão é o formato mais forte de se criar essa influência**, de maneira leve, descontraída, cumprindo bem o papel das redes sociais.

Em nosso caso, sempre temos picos expressivos de vendas e já virou uma tradição em todos os nossos lançamentos. Os clientes se sentem mais inclinados a fazer negócios com uma empresária cujos propósitos estão alinhados com os seus. Porém, vale ressaltar que **é necessário estabelecer uma linha tênue entre o pessoal e o profissional**, mantendo uma imagem coerente e alinhada com os valores da empresa. Além disso, é fundamental manter a consistência nas postagens, interagir com os seguidores e estar aberta ao diálogo.

Em suma, ganhamos autonomia e poder de influência. Nós nos tornamos a principal porta-voz do negócio, capazes de transmitir a mensagem desejada de forma autêntica e direta. Ser a influenciadora da própria marca permite que se construa uma narrativa consistente e coerente, atraindo um público engajado e fiel.



POR dr. Alysson Resende

FOTOS Acervo pessoal

📷 @alyssonresende

Neste mês, convidei a dra. Jenyffer Oliveira, cirurgiã-dentista especialista em harmonização orofacial e pós-graduada em Dentística e Endodontia, para nos explicar melhor sobre uma das técnicas mais atuais e revolucionárias da estética facial. Confira!

LIFTING TEMPORAL

Um dos procedimentos estéticos que mais vêm ganhando destaque nos últimos tempos é a harmonização facial. Mas, na verdade, o que é essa tão falada harmonização facial? As pessoas estão sendo harmonizadas ou desarmonizadas pelo excesso de produtos?

Harmonização facial nada mais é do que um conjunto de procedimentos estéticos que, quando combinados, promovem mais equilíbrio entre o volume, o formato e o ângulo de todas as partes do rosto, incluindo melhora da qualidade da pele. Percebam que eu disse: EQUILÍBRIO.

Uma das características em comum a todos os pacientes que desejam realizar a harmonização facial é conquistar resultados naturais e satisfatórios, realçando a beleza e mantendo esse equilíbrio entre as proporções faciais. Por isso, o rosto com aspecto de "balão inflado" desagradado e desmotiva algumas pessoas.

Se você está em busca do rejuvenescimento facial e não quer pas-



Dra. Jenyffer Oliveira

sar por procedimentos cirúrgicos nem preencher o rosto com ácido hialurônico em excesso, não desanime. Existe solução. A constante busca por conhecimento e o avanço da medicina estética faz com que surjam, de forma constante, tratamentos que visam ao **rejuvenescimento e embelezamento da face de forma mais segura e eficaz.**

A técnica revolucionária do momento é o **lifting temporal**, um excelente procedimento não cirúrgico que tem o objetivo de elevar a pele e corrigir as quedas dos tecidos. Por ser minimamente invasivo, sem cortes e sem pontos, feito com anestesia local e não requer internação, é possível ser realizado dentro do consultório.

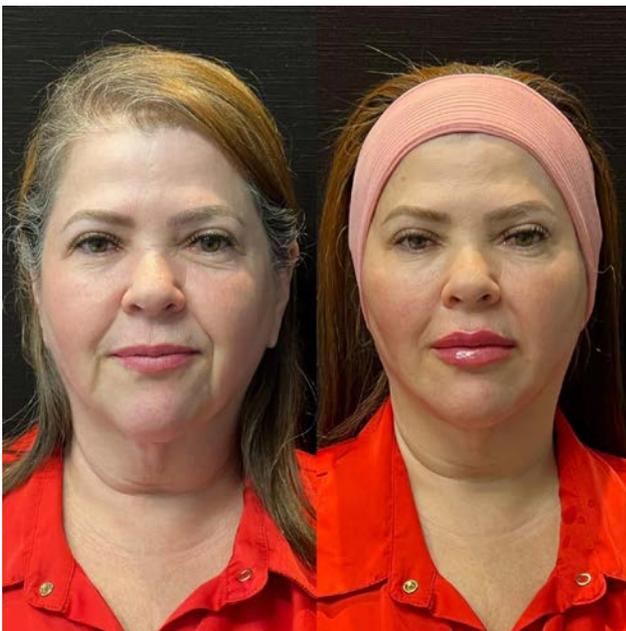
O procedimento é feito através de quatro acessos na região da têmpora, dentro do couro cabeludo, por onde são passados fios para realizar a tração do SMAS (Sistema Músculo Aponeurótico Superficial). O SMAS atua como uma máscara de sustentação facial, sendo responsável pelo suporte de toda estrutura e tecidos do rosto. É uma



técnica indicada para quem tem flacidez leve ou moderada e não deseja passar por um procedimento invasivo, como a cirurgia plástica.

No processo do envelhecimento facial, ocorre a perda de colágeno e flacidez dos tecidos de sustentação da face, tendo como consequência as sete quedas da face e a inversão do triângulo da juventude. O lifting temporal não cirúrgico melhora a sustentação do terço médio da face (região de pálpebra inferior, maçãs do rosto e bochechas), melhora o contorno da região da mandíbula e do canto dos lábios, além de promover a elevação da cauda da sobrancelha, proporcionando um efeito de *fox eyes*.

Existem situações em que somente o preenchimento com ácido hialurônico por períodos mais longos não é o mais indicado. Portanto, essa técnica tem permitido resultados rápidos e satisfatórios aos pacientes. Para potencializar seus resultados e torná-los mais duradouros, **é interessante associar tratamentos complementares como a toxina botulínica e alguns protocolos personalizados com preenchedores e fios de tração**, de acordo com a necessidade do paciente. A recuperação do lifting facial é tranquila, mas, como qualquer outro procedimento, é necessário adotar alguns cuidados especiais por alguns dias, conforme a indicação do profissional.





POR Marcela Mattos
FOTOS AdobeStock

O inverno CHEGOU

*Então, vamos prevenir
problemas com algumas dicas?*

Não há dúvidas de que o frio causa grandes mudanças tanto na pele quanto no organismo. Além da alimentação diferente, a respiração mais ofegante e até aquele resfriado tão comum, muitas vezes, também surgem algumas doenças de pele. Por isso, é importante praticar alguns cuidados, para que o seu corpo não sofra tanto com os danos desta temporada. Quer saber como? Confira agora!



Você fica com mais apetite durante o inverno

Já reparou que, durante o inverno, a vontade de comer fica ainda maior? O frio acaba abrindo mais o seu apetite, e não é à toa. A fome se torna mais frequente porque, nesta época, acontece um aumento no consumo energético, para manter o corpo bem aquecido. Assim, acaba-se tendo um gasto calórico mais elevado. Tudo isso gera um desejo incontrolável por comidas calóricas e quentinhas, que normalmente são ricas em carboidratos e açúcares – fontes de energia rápida.

Sua respiração também é afetada durante a estação

Com a mudança de tempo, chegam também as doenças famosas e bem incômodas da estação. Gripe, resfriado, rinite, bronquite... Essas e outras complicações respiratórias costumam surgir com maior intensidade durante o inverno. Embora pareça inevitável fugir de todos esses problemas, é importante evitar ambientes fechados e muito cheios, lavar sempre as mãos ou usar álcool em gel com frequência e ter uma boa alimentação, para aumentar a imunidade.



O inverno também causa constrição vascular (você sabe o que é isso?)

Um efeito também bastante comum durante o inverno no organismo é que ele favorece o processo de constrição vascular, responsável por causar o estreitamento dos vasos sanguíneos. Assim, quem sofre de dores musculares crônicas ou mulheres que têm os vasos sanguíneos mais frágeis são mais atingidas por esse problema. Então, assim que a estação estiver se aproximando, não hesite em procurar um profissional da área para tratar e prevenir o problema.

A pele

Além do organismo, a nossa pele também é muito afetada durante o inverno. É quase impossível não notar suas mudanças, já que a aparência fica mais ressecada, com a estrutura fragilizada, dando espaço para uma série de doenças de pele, como o agravamento da psoríase, dermatite atópica e seborreica. Para evitar esses problemas e ter a pele lisinha e hidratada, é essencial manter a ingestão de água elevada – entre 2 a 3 litros todos os dias – e investir nos produtos hidratantes indicados por um dermatologista, tanto para o corpo quanto para o rosto. Além disso, apesar de não haver uma exposição solar tão intensa quanto no verão, é importante aplicar diariamente o protetor solar nas regiões expostas, até mesmo em dias nublados.



Quer se proteger desses problemas?

Sete cuidados para ter a pele e organismo saudáveis durante o inverno:

- 1)** Nada de tomar banhos muito quentes e demorados.
- 2)** Use o sabonete de forma moderada, para não remover toda a hidratação natural que protege a pele. Hoje existem loções de banho sem sabão ou Syndet. Superindico também os óleos de banho.
- 3)** Logo depois do banho, é importante hidratar a pele com um bom produto hidratante. Se você tem dermatite, o ideal é usar hidratante com formulações dermatológicas, que costumam ser mais fortes.
- 4)** Não deixe de aplicar o protetor solar nas regiões mais expostas. A radiação solar resseca a pele. O fator mínimo recomendado pela Sociedade Brasileira de Dermatologia é o FPS 30. Reaplicações são necessárias.
- 5)** Beber água é mais do que obrigatório, principalmente no inverno. Tente ingerir 3L por dia, para manter o organismo e corpo hidratados.
- 6)** Evite ao máximo ambientes com ar-condicionado, que deixam sua pele mais seca. Se não puder evitar, hidrate-se bastante.
- 7)** Controle sua alimentação. A gente sabe que a vontade de comer besteiras aumenta durante a estação, mas tente equilibrar o seu cardápio com alimentos saudáveis e que ajudem a hidratar o organismo, como legumes e verduras. Alimentos ricos em carboidratos (elevado índice glicêmico) e gorduras saturadas, como os chocolates, podem exacerbar a acne e a dermatite seborreica.



POR Lourenna Rodrigues
@lourennamiguel



Pablo Bernardo

**A Dama da Dança
Afro-Brasileira,
Marlene Silva**

BELEZA E RESISTÊNCIA

A jornalista e cineasta mineira Elaine do Carmo apresenta o curta-metragem *Marlene Silva Dança o Mundo*, um registro histórico da coreógrafa, bailarina, cantora, percussionista, pioneira da dança afro, militante do movimento negro, pesquisadora e professora de teoria musical, conhecida como Dama da Dança Afro-Brasileira, Marlene Silva. A artista nasceu em Belo Horizonte em junho de 1937 e, ao longo dos 83 anos de vida, construiu um grande legado artístico e social. Ocupou espaços e abriu portas na cena cultural.

Marlene começou a vida artística no Ballet Folclórico Mercedes Baptista, do qual fez parte por 15 anos. Seu falecimento foi em 2020, e o curta-metragem foi o primeiro registro imagético da biografia de **uma mulher que contribuiu de modo grandioso para a cultura e artes mineira e nacional**. O filme foi realizado com recursos da Lei Aldir Blanc.

Analisando a obra e o acervo pessoal de Marlene, Elaine

comenta os desafios afetivos que a profissão e a vida lhe trouxeram. Mãe de cinco filhos, a artista se desdobrou entre o profissional e a maternidade. “Ela foi uma mulher negra retinta, cheia de vida e de alegria, que enfrentou o racismo como aluna, professora, coreógrafa, tentando viver de uma arte de origem negra com o que ela tinha de entendimento e conhecimento da identidade africana. Além disso, o financeiro também era desafiador, já que ela investia todos os recursos na produção artística, montando espetáculos de maneira grandiosa, com o objetivo único de proporcionar cultura e aprendizado”, ressalta.

Marlene Silva se tornou para a cultura afro-nacional e internacional um ícone com uma característica ímpar, que é ser docente, já que, além de produzir arte, ela ensinava. Esse processo de artista e professora Marlene exercitou em todos os lugares que passou, como nos Estados Unidos e na Europa.

“A paixão por transmitir o conhecimento foi a grande diferença para o movimento negro, uma vez que, nas culturas afro, é raro encontrarmos documentos do que foi produzido. Na sociedade pós-moderna, a oralidade não tem a mesma força que a escrita, o registro material. Marlene tinha uma série de reportagens, o próprio clipping e um acervo que ela mesma gerenciava”, cita Elaine.

Lendária, na década de 80, a artista conseguiu abrir a sua própria escola dedicada à dança afro em um bairro na Zona Sul de BH. Marlene Silva criou um novo conceito artístico reverenciando a identidade negra, que dançava sob os três pilares: coordenação, expressão e ritmo. Com uma postura neutra, já que ao longo da vida foi uma mulher de várias crenças, mesmo quando as religiões de matriz africana não eram mais o seu sagrado, ela respeitou e entendeu as manifestações de fé como um bem patrimonial, uma lição sobre a diversidade da diáspora negra, o respeito e a criação, sem abandonar a identidade artística.

O legado de Marlene Silva é sobre os corpos negros poderem dançar o que escolherem, a beleza da cultura afro, a técnica e os espetáculos e coreografias atemporais. Além disso, os milhares de alunos que ela formou e as pessoas que foram conscientizadas acerca do tema estiveram com ela num momento em que não havia letramento racial ou Estatuto da Igualdade Racial, e Marlene se manteve firme, numa militância solitária, porém eficiente, transmitindo conhecimento do que ela entendia e pulsava como África nela.

Elaine do Carmo, cineasta mineira que produziu o curta Marlene Silva Dança o Mundo

Dentre as produções de destaque da artista estão: a coreografia do filme *Xica da Silva*, de Cacá Diegues, protagonizado por Zezé Motta, em 1976; o espetáculo *Raízes da Nossa Terra e Kizomba* e foi responsável por impulsionar o Carnaval de rua em Belo Horizonte. O curta-metragem está disponível na plataforma de streaming EMCplay e pode ser assistido gratuitamente.

Acervo pessoal



INVERNO E DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Não é novidade que o inverno traz consigo, além das comidas gostosas e roupas elegantes, as doenças respiratórias e pulmonares. É muito comum que vejamos as pessoas sofrerem com gripes, crises asmáticas, bronquites, bronquiolites, rinites, pneumonias e outras tantas que podem trazer desconfortos e quadros de saúde graves. Isso se dá devido a uma combinação de fatores, incluindo baixas temperaturas, menor umidade do ar e maior concentração de poluentes no ambiente.

A Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT) ressalta a importância de estarmos conscientes dos cuidados para evitar ou minimizar essas infecções e seus sintomas. Algumas medidas básicas que aprendemos, principalmente durante a pandemia, foram a higienização constante das mãos, bem como evitar locais fechados, principalmente se houver um grande número de pessoas, e o ato de cobrir tanto o nariz quanto a boca quando tossir e espirrar. Mas o que mais podemos fazer para reduzir a probabilidade de infecções por doenças respiratórias?

Um dos importantes aspectos da qualidade da nossa saúde é o aumento da imunidade. Claro que não impede que sejamos infectados, **porém colabora com a redução dos sintomas e acometimentos das doenças**. No caso de pacientes que possuem doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), é necessário redobrar a atenção nesse período. Entre as recomendações para a melhoria da imunidade está a adoção de um estilo de vida mais saudável, levando em consideração a alimentação com nutrientes de todos os grupos alimentares, consumindo frutas com alto teor de vitamina C, verduras, legumes antioxidantes e minerais; e (com indicação médica) a suplementação pode ser grande aliada no aspecto imunológico.

Outro ponto importante é a constante hidratação, tanto por meio

do consumo de água quanto da devida hidratação das vias respiratórias, através do uso de umidificadores de ar e constantes lavagens nasais com soro fisiológico. Este último é um poderoso aliado para a remoção de muco nas vias respiratórias, ajudando a reduzir a congestão nasal e prevenindo a proliferação bacteriana na região.

Adotar a prática de exercícios regularmente também auxilia na melhoria da imunidade, uma vez que seu metabolismo passa a liberar uma série de moléculas que estimulam a produção de anticorpos, controlando processos inflamatórios e realizando a manutenção dos tecidos do nosso corpo, especialmente os nossos pulmões. Além disso, é fundamental **garantir um sono adequado**, pois o descanso promove uma resposta imunológica mais eficaz. Reduzir estresse e realizar técnicas de relaxamento, seja por meio de meditação, ioga, lazeres de sua preferência, também colaboram positivamente.

Os meios mais naturais certamente favorecerão a redução dos riscos de doenças respiratórias, mas, em casos agudos, é necessária a avaliação médica para uma melhor abordagem. O atendimento domiciliar para esses casos tem ajudado a reduzir os números de infecções hospitalares, sendo ele muito indicado em casos brandos.

SILVIA SALVADOR

É mestre em Administração e sócia-diretora da Saúde no Lar. Especialista em gestão de relacionamentos.

 @saudenolarmg



ESPERANÇA À VISTA!

Medicamento para câncer de mama reduz em 25% o risco de retorno da forma mais comum

O câncer de mama lidera o ranking dos tumores que mais afetam a população mundial. São mais de 2 milhões de ocorrências, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, 73.610 novos casos surgirão até o fim deste ano, correspondendo a um risco estimado de 66,54 novos registros a cada 100 mil mulheres, conforme dados do Inca Instituto Nacional de Câncer (Inca).

A boa notícia é que o tratamento contra o câncer de mama inicial pode ganhar um novo aliado: **resultados de um estudo clínico sugerem que o medicamento Ribociclibe pode aumentar significativamente a taxa de sobrevivência de pessoas diagnosticadas com a forma mais comum da neoplasia**, o câncer de mama sensível ao bloqueio hormonal. As conclusões do estudo, chamado de *Natalee*, foram apresentadas no Encontro Anual da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (Asco), maior congresso de oncologia do mundo.

Segundo os dados apresentados, a redução pode chegar a 25% no risco de recorrência em pacientes diagnosticadas com câncer de mama em fase inicial, classificado como receptor hormonal positivo e HER2-negativo. Esse é o subtipo mais comum da doença, representando cerca de 70% de todos os casos. “No cenário do câncer de mama inicial, sabemos que, apesar da eficácia bem estabelecida da terapia endócrina, a chance de recidiva da doença em 20 anos é de aproximadamente 30% para as pacientes estadios II e pouco maior que 50% nas pacientes estadios III. Nesse cenário, existe uma necessidade de otimizar o tratamento adjuvante dessas pacientes, com o intuito de reduzir o risco de recorrência. A redução percentual de recidiva da doença em ¼ dos casos a partir dessa adição de Ribociclibe à terapia hormonal abre novas frentes importantes no tratamento das pacientes com câncer de mama”, diz Luciana Landeiro, oncologista do Grupo Oncoclínicas.

O Ribociclibe é um medicamento utilizado no tratamento do câncer de mama com presença de receptores hormonais positivos e Her 2 negativo, no cenário metastático. Ele pertence a uma classe de medicamentos chamados de inibidores de quinase ciclina-dependente (CDK4/6) e funciona bloqueando a ação de proteínas que promovem o crescimento das células cancerosas. O Ribociclibe é geralmente administrado em combinação com medicamentos para o câncer de mama, que bloqueiam o estímulo hormonal que em aproximadamente 70% dos casos atua como promotor do crescimento tumoral.



Luciana Landeiro, oncologista do Grupo Oncoclínicas

A pesquisa contou com a participação de 5.101 mulheres na pré e pós-menopausa com câncer de mama em risco de recorrência. Elas receberam Ribociclibe adjuvante em combinação à terapia endócrina (2.549 pacientes) ou apenas terapia endócrina (2.552 pacientes). Após um acompanhamento médio de 27,7 meses, 189 pessoas no grupo de Ribociclibe (7,4% dos pacientes) tiveram recorrência do câncer, em comparação com 237 pessoas no grupo de terapia hormonal isolada (9,3% dos pacientes). **O estudo mostrou um ganho absoluto de 3,3% na redução do risco de doença invasiva** a distância a favor do braço do Ribociclibe, com HR de 0,748 (0.618-0.906).

Luciana Landeiro salienta que, apesar dos dados serem animadores, sob a ótica da prática clínica, ainda é necessário aguardar a aprovação desta nova indicação, para que esse protocolo possa então ser recomendado às pacientes. “Esse foi o resultado da segunda análise interina, pré-planejada, do estudo com seguimento mediano de 27,7 meses. Vale ressaltar que 80% das pacientes ainda estavam recebendo Ribociclibe quando a análise apresentada foi realizada. É muito importante acompanharmos como as curvas vão se comportar no seguimento”, finaliza.

Mais informações: OC Mulher – Espaço Saúde

Oncobio (Rua da Paisagem, 310, 1º subsolo, Vila da Serra | Nova Lima/MG)

(31) 99678-0023 | (31) 2342-0600 | (31) 3888-9310

PRECISO PASSEAR COM MEU CÃO?

Algumas pessoas acham que o seu cão, por ser um cão de colo, não precisa passear. Outras acham que o cachorro precisa passear uma vez ao dia. E outras, duas ou três vezes. Mas e aí? Quem está certo?

É fato que cada cão tem a sua necessidade. Temos que considerar as condições físicas, idade, raça e também a saúde do animal. Ele pode ser um cachorro que precisa de um gasto energético maior, portanto, uma caminhada mais longa seria ideal; mas ele pode ser um cão que adora explorar. Assim, podemos estipular um tempo maior de farejamento.

Mas por que passear? Porque o passeio traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental do cão. Desestressa, estimula os sentidos, mantém o cão em equilíbrio e evita que desenvolva problemas de reatividade ou distúrbios emocionais. Além de ser uma atividade física importante, o passeio ajuda o pet a sentir o mundo. Você já deve ter ouvido a expressão: o cachorro enxerga o mundo através do focinho. Isso porque **o olfato é o sentido mais importante na vida dele**. O olfato do cão é altamente sensível, contando com nada menos do que 200 milhões de células olfativas, enquanto nós, humanos, percebemos cerca de 5 milhões. Viu só a diferença? Isso explica o fato de os cães estarem sempre procurando algo para farejar.

Antes de levar o seu cão para um passeio, responda às seguintes perguntas: 1) Você tem o controle sobre ele?; 2) É um bichinho saudável e está em boas condições de saúde?; 3) Ele olha para você quando você o chama ou atende algum comando de obediência?; 4) Fica reativo ou agressivo quando vê outros cães?

Se você não detém o controle sobre o seu pet, nunca sequer treinou um comando de obediência com ele; se você não consegue atrair a atenção dele... então, muito provavelmente, seu cão não te obedecerá durante o trajeto. E se você não tem conexão com ele, provavelmente ele não olhará para você, puxará a guia, latirá e demonstrará estresse, ansiedade e insegurança quando se deparar com outro cão. **Nesse caso, não saia**. Esse passeio aí está fadado ao fracasso. Contrate um adestrador para te auxiliar nesse primeiro momento.

Passeio bom é aquele em que o cachorro caminha com tranquilidade, fareja, percebe os cheiros, os estímulos do ambiente; consegue se controlar ao ver outros cães, carros, motos, crianças; e ao ouvir barulhos em geral, sem demonstrar estresse. Ele consegue se comunicar com você por gestos ou comandos, quando você precisar, principalmente os passeios matinais, quando os níveis de cortisol estão mais altos. O cão se sentirá muito mais tranquilo e poderá passar o dia muito mais relaxado.

O focinho desse animal pode levá-lo a ter experiências incríveis, que poderão reverberar durante todo o dia na mente dele, refletindo em um comportamento positivo e calmo. **Faça um passeio inteiramente dedicado ao seu cão**. Evite levar o celular. Esteja presente no passeio com ele. Deixe-o explorar o mundo, deixe-o conhecer os cheiros diversos que ele encontrará nos postes, muros, na grama, na terra, nos bancos da praça. Deixe-o ter aquela sensação única de sentir o mundo, através do faro.

Se o seu cão tem uma necessidade maior, divida o tempo dos passeios. Passeie também em outros momentos do dia. Não faça do passeio somente o momento para o cão fazer xixi. Ele merece mais do que isso. Com um pouco mais de esforço, você terá muito mais bem-estar e distração para o seu cão. E, mesmo que você tenha um passeador para levar o seu cão nas caminhadas diárias, tire pelo menos um dia da semana para fazer essa atividade com ele. Assim, vocês terão mais conexão e mais intimidade. Bom passeio!

LEONARDO MARTINS

É comportamentalista e educador de cães. Idealizador e CEO do Vivenda Pet Care, uma creche e hotel para cães em Belo Horizonte/MG, com vasta experiência técnica no manejo, adestramento e bem-estar de cães, também na gestão de *daycare* e pet hotel.



CLAU + ANA

As marcas Clau Lima e Ana Araujo se uniram em uma colab para lançamento de suas novas cápsulas. A Clau Lima é uma empresa nascida nos Estados Unidos em 2017, porém com DNA carregado de brasilidade. Uma marca de extremo bom gosto e alto padrão de qualidade dos seus acabamentos. Lançando-se no Brasil com o desafio de atender ao público do atacado, com sede instalada no bairro Prado (uma região que respira moda e propicia uma infinidade de negociações), a proposta da marca é atender com excelência o seu público e ofe-

recer uma experiência de se vestir com conforto e muitíssima qualidade. Já a Ana Araujo, marca mineira de bolsas *handmade*, traz em sua nova cápsula bolsas em *tweed*, item clássico que nunca sai de moda e é indispensável, principalmente para compor os looks no inverno. Temos também bolsas em crochê com pedras naturais nos detalhes e nas alças, trazendo um charme e feminilidade para as peças. E não podem faltar, claro, as bolsas em couro legítimo, atemporais, que nunca perdem espaço e funcionam bem em quaisquer looks.









FICHA TÉCNICA

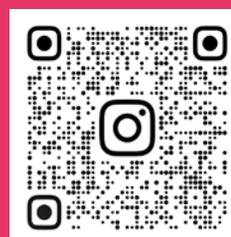
PRODUÇÃO E STYLING:

Khaywan Pereira e
Claudete Lima

FOTO: Agata Reis

@claulimabrand

Rua Cura d'Arç, 640 –
Prado.









FICHA TÉCNICA

PRODUÇÃO DE ARTE E FOTO:
Ana Flavia Araujo.

STYLING E FOTO:
Samuel Pedro Sampaio.

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



X DUAS RODAS



POR Téo Mascarenhas

FOTOS Guilherme Veloso/Royal Enfield/Divulgação



ROYAL ENFIELD SCRAM 411:

JUNTO E MISTURADO

A Royal Enfield Scram 411 mistura conceitos de fora de estrada e asfalto, com um visual atualizado e um robusto motor de um cilindro arrefecido a ar

A marca indiana de origem inglesa Royal Enfield tem no Brasil o seu maior mercado, depois da Índia. Para seguir nesse embalo, lançou o modelo Scram 411, com sete opções de cores e grafismos. A motocicleta é derivada do modelo *off-road* Himalayan 411, também em nosso mercado, porém com uma pegada mais urbana, ao estilo *scrambler* (algo como misturado), que reúne características do asfalto e da terra. Para tanto, a roda dianteira raiada com aro de 21 polegadas de diâmetro na Himalayan passou para 19 polegadas – meio-termo entre cidade e campo. A roda traseira permanece com 17 polegadas. Entretanto, os pneus são de uso misto.

Com a mexida, o banco inteiriço em dois níveis fica a 795mm do chão, e a distância livre do solo baixou 20mm. Além disso, a suspensão dianteira foi encurtada em 10mm, passando para 190mm, o que facilitou o apoio dos pés. O resultado deixou a Scram 411 muito fácil de pilotar no trânsito, com agilidade nas



mudanças de direção e divertida na hora de encarar a terra. Ainda mais porque ficou cerca de 5kg mais leve em relação à Himalayan. O preço também “emagreceu”, passando de R\$ 24.290 para R\$ 22.490 (sem frete), menor em R\$ 1,8 mil do que a Himalayan. Contudo, o motor batizado de LS-410 é compartilhado.



Motor

Com um cilindro, 411cm³, arrefecimento a ar e comando simples de válvulas, o propulsor entrega 24,3cv a 6,5 mil rpm e um torque de 3,3Kgf.m a 4.250 rpm, acoplado a uma caixa de marchas de cinco velocidades. A curva de torque privilegia a força em giros mais baixos, entretanto, fica devendo mais potência, em troca da robustez e da baixa manutenção. O painel segue o estilo *old school* (velha escola raiz), em formato redondo, assim como o farol. Além das funções de praxe, tem indicador de marcha engatada e relógio de horas em tela digital, mas fica descentralizado e também devendo o conta-giros.

Embora o tanque de 15L seja o mesmo da Himalayan, o esquema de sete cores e grafismos imprime um aspecto muito mais moderno e alegre. As ferragens de proteção lateral foram substituídas por curiosas aletas do tanque da Scram 411. Essas pequenas aletas escondem e protegem os acabamentos internos e fazem parte da decoração. Outras coincidências com a Himalayan são o escape, com saída a meia-altura e os freios. Na roda dianteira, disco de 300mm de diâmetro com pinça de duplo pistão. Na traseira, disco de 240mm com pinça de pistão simples. Ambos com sistema ABS. O peso a seco é de 185kg.



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Sete esquemas gráficos e combinação de cores na decoração.
- Roda dianteira raizada com aro de 19 polegadas de diâmetro.
- Robusto motor de um cilindro arrefecido a ar, com 24,3cv de potência.
- Freios a disco nas duas rodas equipadas com sistema ABS.
- Posição de pilotagem mais ereta e facilidade de condução no trânsito.

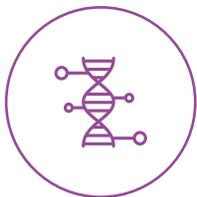
TRANSPLANTE CAPILAR FEMININO: QUANDO REALIZAR?

O procedimento não é exclusivo dos homens; mulheres também podem fazer o transplante capilar para melhorar as falhas no couro cabeludo, cobrir cicatrizes e melhorar o desenho da testa, para elevar a autoestima

A cirurgia da restauração capilar ou transplante capilar em mulheres envolve um procedimento cirúrgico que utiliza o cabelo da própria paciente para preencher áreas com pouco ou nenhum cabelo, de acordo com cada afecção que deve ser diagnosticada previamente à cirurgia. O cabelo é transplantado de uma área saudável do couro cabeludo para a área afetada, resultando em um cabelo mais volumoso e natural.

Aproximadamente 40% do público que vem sofrendo com algum tipo de queda capilar é composto por mulheres, um crescimento de quase 10% comparado aos últimos três anos, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Com isso, o número de mulheres que passaram a sofrer com sua autoestima e confiança também aumentou, e o **transplante capilar feminino se tornou uma opção terapêutica de bastante relevância.**

Existem diversas causas que podem levar à perda de cabelo nas mulheres, como:



Hormonal/genética – A "calvície feminina" ou alopecia de padrão feminino resulta em um afinamento capilar, que, se não for tratado, pode gerar um afinamento tão grave que pode fazer com que esse fio desapareça. Essa é uma das principais razões pelas quais as mulheres (assim como os homens) optam, juntamente com seu médico especialista, pela cirurgia de transplante capilar.



Doenças que cursam com alopecias (queda de cabelo)

– Lúpus, alopecia areata, câncer, doenças da tireóide, anemias, hanseníase, eflúvio telógeno, alopecias cicatriciais



Tração contínua dos fios e penteados muito apertados

– Acontece tanto em adultos quanto em crianças. A persistência e frequência dessa tração em rabos de cavalo e outros penteados pode gerar uma queda de cabelo definitiva, gerando falhas no couro cabeludo e aumento definitivo da testa.



Cirurgias e acidentes –

Algumas mulheres podem sofrer perda de cabelo em decorrência de cirurgias, lesões, queimaduras ou acidentes no couro cabeludo.



Perda de fios na sobrancelha

– Muitas mulheres sofrem com a falta de pelos na sobrancelha – muitas vezes pelo excesso de retirada ou até por alguma doença que ela nem imagina ser portadora.

A técnica cirúrgica realizada é a mesma do público masculino: Follicular Unit Extraction (FUE), que popularmente é conhecida como a técnica “fio a fio”, que, sem dúvidas, é a mais moderna e não deixa cicatrizes lineares na área doadora, como na técnica antiga. Uma grande vantagem para a mulher, que usa geralmente cabelos mais longos, é que **não é necessária a raspagem de toda a área doadora** (região occipital, acima da nuca). Podemos raspar somente uma faixa dessa área; e, então, o cabelo acaba cobrindo perfeitamente essa região doadora, dando um efeito imperceptível.

Na técnica FUE, cada folículo capilar é retirado individualmente da área doadora por meio de um instrumento bem delicado. Em seguida, o cirurgião cria pequenos orifícios no couro cabeludo que receberá esse novo fio e insere manualmente os folículos capilares, um a um.

Como é a recuperação e em quanto tempo começam a nascer novos fios?

Após a cirurgia, realizada em ambiente hospitalar, a paciente normalmente recebe alta no mesmo dia. Sugerimos em nossa rotina um repouso essencial nos primeiros três dias para minimizar o inchaço e um afastamento laborativo opcional, mas de grande benefício. Na primeira noite após a intervenção, deve-se dormir com a cabeça para cima, de modo que a zona transplantada não esteja em contato com nenhum objeto. Algumas almofadas colocadas de maneira estratégica podem e devem ser indicadas.

Os fios caem em até três semanas após, e as raízes permanecem. A tendência é que os novos cabelos comecem a crescer entre três, quatro meses, que vão ganhando corpo e espessura cerca de oito meses depois do procedimento; e o resultado, em aproximadamente 12 meses. É muito importante seguir todas as instruções do seu médico para a recuperação adequada. Evite atividades físicas intensas e exposição ao sol, e mantenha a área transplantada limpa e livre de infecções. Siga as instruções rigorosas e cuidadosamente, para garantir que o transplante capilar tenha o melhor resultado possível.

Em resumo, é fundamental que as mulheres tenham expectativas realistas e entendam que a restauração capilar pode não ser uma solução para todos os casos de queda de cabelo. Mui-

tas mulheres que chegam até minha clínica querendo operar acabam percebendo que eu contraindico a cirurgia, pois há muitos detalhes a serem julgados, como o estágio atual da doença, atividade clínica desta, incluindo o risco x benefício da própria paciente. O tratamento clínico e ambulatorial é sempre muito bem-vindo; e frequentemente associamos procedimentos injetáveis, lasers, terapias regenerativas ultramodernas e a própria terapia capilar, que trata o couro cabeludo e também os fios por meio de extratos botânicos naturais.

A Associação Brasileira de Restauração Capilar (ABCRC) reforça que **a cirurgia deve ser realizada apenas por dermatologistas ou cirurgiões plásticos especialistas** (ou seja, pesquise no site da SBD e ABCRC se o seu médico possui este título de especialista), em uma clínica devidamente preparada para esse tipo de cirurgia ou em ambiente hospitalar (que, em particular, pela segurança do paciente, é a minha escolha). Após uma avaliação cautelosa da condição do couro cabeludo e da qualidade do cabelo existente, com ajuda de ferramentas de última geração e inteligência artificial, conseguimos discutir com segurança a melhor conduta para cada caso, inclusive se a candidata à cirurgia realmente tem indicação de operar ou não.

Como médica especialista, com mais de 10 anos de experiência profissional, mas também como mulher, que já sofreu os mais variados tipos de quedas de cabelo, tenho o prazer e a firmeza em dizer, de forma simples: sim, posso te ajudar. Conte comigo!

LÍVIA LAVAGNOLI

Médica dermatologista especialista em doenças dos cabelos e couro cabeludo. É membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). É também cirurgiã especialista em transplante capilar e faz parte da Associação Brasileira da Cirurgia da Restauração Capilar (ABCRC). *Fellow* nos EUA, em Miami e Michigan. Atendimentos em Belo Horizonte/MG e Vitória/ES.





POR Jussara Naves,
com colaboração de Ícaro Ambrósio
@jussaranaves

SANTA CASA BH

A Santa Casa BH apresentou, no Palácio das Mangabeiras, seu novo posicionamento estratégico e sua nova marca. Daniel Guimarães, CEO da 2DA, explica os desafios do projeto: "Ao recebermos a tarefa de reposicionar a Santa Casa BH, nos depáramos com a grandiosidade da missão que isso representaria. Reposicionar uma organização com 124 anos é um desafio significativo, pois envolve diversas histórias, paradigmas, objeções, desafios e, ao mesmo tempo, oportunidades. Foi necessário engajar todas as áreas e seus diretores. Realizamos uma imersão profunda para compreender a cultura existente, estabelecer confiança e envolver as equipes. Era essencial compreender os diversos públicos dessa instituição, como eles se relacionam, como enxergam a Santa Casa BH e quais são seus interesses. Precisávamos definir uma nova direção e conquistar a confiança de todos em torno de uma causa relevante".

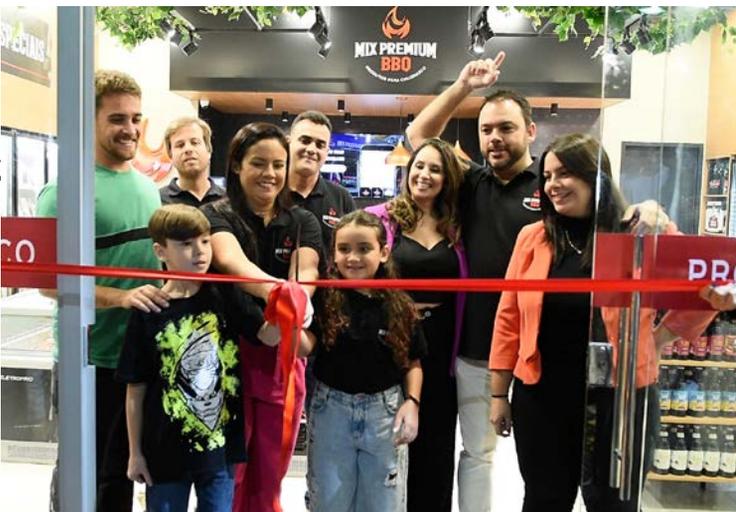
Edy Fernandes



Roberto Otto Augusto de Lima, provedor da Santa Casa BH; e Daniel Guimarães, CEO da 2DA

MIX PREMIUM BBQ

Divulgação/Mix Premium BBQ



A grande estreia da Mix Premium BBQ

Do pão de queijo ao feijão tropeiro, fazendo uma pausa no frango com quiabo e outras iguarias, Minas Gerais é um estado que acolhe bem a gastronomia. Tanto que sua culinária é reconhecida mundialmente por conta da diversidade. E para completar esse emaranhado de possibilidades, outra paixão vívida dos mineiros é o churrasco. Embarcados na missão de oferecer ao público de Minas Gerais uma linhagem de alta qualidade de carnes para churrasco, os empresários Ronaldo Junior e Vagner Arêas apresentam ao mercado de Belo Horizonte a Mix Premium BBQ, uma loja-conceito

que oferta ao cliente um ambiente propício, agradável, característico e muito acolhedor, repleto de produtos e utensílios para o bom churrasco. A casa será instalada no bairro de Lourdes, na interseção das Avenidas Bias Fortes e Álvares Cabral, mais especificamente no Posto BR Urbano Ferraz. Neste novo espaço, o cliente encontrará carnes de qualidade, além de uma grande variedade de bebidas, quentes e geladas.



Ismael Nascimento, COO da BP Seguradora; Gleidson Soares, CEO; e Gustavo Lima, sócio

BP SEGURADORA

A BP acaba de se tornar uma seguradora. Com autorização da Superintendência de Seguros Privados (Susep), a BP Seguradora, com sede em Belo Horizonte, chega ao mercado promovendo uma revolução na criação de produtos e segmentação de mercado. Sob o comando do CEO Gleidson Soares e do COO Ismael Nascimento, e tendo como sócio o cantor Gustavo Lima, a seguradora

nasce para atuar em todo o território nacional. A autorização que permite que a empresa preste serviços de seguro no Brasil foi homologada pela Superintendência de Seguros Privados (Susep), autarquia vinculada ao Ministério da Fazenda que é a responsável pelo controle e fiscalização do mercado de seguros, previdência privada aberta, capitalização e resseguro no Brasil.

JOIAS EXCLUSIVAS E DE PERSONALIDADE

Nome conhecido e conceituado no segmento de joias, Joalysson Conrado vem acumulando conquistas ao longo dos anos: foi considerado Joalheiro do Ano em 2016, pelo prêmio The Best; criou o primeiro modelo de alianças de casamento do mundo para o público LGBTQIAPN+ e conseguiu licenciar o produto com ninguém menos do que Lulu Santos; já assinou joias de pessoas mundialmente famosas; já criou uma marca do absoluto zero e a vendeu em uma operação de M&A, o ápice de uma empresa; e, agora, promete revolucionar o tradicional mercado de alianças, à frente da Jeecler.



Rodolfo Duarte

Joalysson Conrado, designer de joias fundador da Jeecler

Segundo o empresário, cada joia que ele planeja tem um significado especial. “Pode ser um anel de casamento, simbolizando um futuro compartilhado, ou uma aliança com inúmeras possibilidades, sendo composta por uma base com sistema de rosca para introdução de acessórios centrais com designs diferentes, transformada em um toque das mãos, como um passe de magia”, descreve Conrado.

As joias de alta qualidade, como as alianças criadas pela Jeecler, são criteriosamente desenvolvidas, exclusivas e numeradas, sendo então projetadas para eternizar sentimentos e criar memórias.



POR Rachel Capucio
FOTOS Glamour.com
 @rachelcapucio



A TENDÊNCIA DO *xadrez*

A moda feminina está sempre se reinventando e trazendo novas *trends* a cada estação. No outono/inverno de 2023, a tendência que se destaca é o uso do lindo e velho xadrez, em roupas e acessórios. Esse padrão clássico e versátil ganha uma nova vida, com uma variedade de padronagens e cores que permitem looks exclusivos cheios de atitude.

Uma das características marcantes dessa tendência é a variedade nesse padrão de estampa disponível para todos os gostos. Desde os clássicos tartan e príncipe de Gales até os mais contemporâneos (como o *vichy* e o *windowpane*), as opções são variadas e atendem a diferentes estilos e preferências.

O tartan, conhecido por suas linhas entrelaçadas, traz uma pegada tradicional e sofisticada, perfeita para peças de alfaiataria como blazers e saias-lápis. Já o príncipe de Gales apresenta uma trama de linhas finas e assimétricas, trazendo um ar elegante a casacos e calças.

Além disso, o *vichy*, famoso por suas linhas pequenas e espaçadas, é uma ótima opção para adicionar um toque de feminilidade a vestidos e blusas. Por último, o *windowpane*, caracterizado por seus quadrados largos e nítidos, oferece uma composição moderna e minimalista, sendo perfeito para peças mais casuais, como camisas e calças de corte reto.

Outra característica que chegou com tudo nesta tendência é a diversidade de cores presentes nos padrões de xadrez. Embora o preto e branco sejam opções clássicas e atemporais, o **outono/inverno de 2023 traz uma paleta de cores mais ousada e vibrante.**

Os tons terrosos, como marrom e bege, são escolhas popu-

lares para aqueles que desejam um visual discreto, sofisticado e acolhedor. Além disso, o xadrez em tons de vermelho, verde e azul adiciona um toque de vivacidade e personalidade às produções.

Para um look moderno, elegante e profissional, blazers xadrez em cortes estruturados podem ser combinados com calças de alfaiataria e saltos altos. A produção fica incrível!

Em um viés mais descontraído, camisas xadrez em tecidos leves podem ser usadas com jeans ou saias fluidas. Vestidos xadrez oferecem uma opção versátil, podendo ser combinados com leggings, meia-calça grossa, botas de cano alto ou tênis.

Para os dias mais frios, os acessórios possuem um papel fundamental na produção dos looks femininos, adicionando estilo e personalidade às produções. Uma excelente opção para esta temporada são os acessórios xadrez, aproveitando o charme e a versatilidade desse padrão.

Optar por lenços xadrez é uma maneira fácil e atual de adicionar um toque de estilo a qualquer look. Você pode amarrar um lenço xadrez ao redor do pescoço para um toque clássico e sofisticado ou usá-lo como faixa de cabelo, para um visual mais descontraído e arrojado. Além disso, os lenços podem ser usados nas alças de bolsas, criando um detalhe interessante e visualmente glamoroso.

Os cachecóis xadrez são uma boa pedida para criar camadas e se manter quente com muito estilo. Eles podem ser usados de várias maneiras, como enrolados no pescoço ou sobre os ombros, adicionando um toque de cor e textura aos seus looks de outono.

Escolha a proposta que mais combina com você e arrase!

UNHAS DE JOIAS

E S M A L T E R I A

Mais do que estar linda
é se sentir linda.



Unhas: pé e mão normal
Unhas alongadas: acrílico e gel
Banhos: de gel e de acrílico
Top coat, com secagem imediata
SPA dos pés



Velaterapia nos pés
Escovas festivas
Pacotes mensais: planos Gold e Black
Hidratação: Truss e Wella
Babyliss glow

Saiba mais:



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



AFETO NA VIDA, DE FORMA LEVE

Escrever um texto pode ser uma tarefa simples, mas, quando se põe uma pitada de amor, cumplicidade e referencia algo de forma que a leitura se torne prazerosa, é outra fundamentação. Ao pensar neste artigo, usei meus últimos atendimentos, em que a palavra-chave ou gatilho psicológico foi: **afeto**.

Mas o que é afeto?

Podemos dizer que é um termo que se refere à disposição de alguém por alguma coisa, seja positiva ou negativa. É um sentimento de carinho, ternura, estima ou afeição. Pode se manifestar de muitos modos, como amizade, amor, simpatia ou emoção. Contudo, se dividirmos a palavra, podemos achar a palavra “fe”, ou melhor, “fé”, ou “feto”, que nos lembra do momento da concepção em que o amor se inicia por um pequeno ser, em que mãe ou pai têm afeto ao saber que ele existe; ou fé de que tudo pode dar certo, que existe algo superior, que para muitos são chamados de Deus – em outras culturas, tem outros nomes. Mas sempre pensando que **há algo no Universo maior e mais sublime que nos conduz ao equilíbrio entre mente, corpo e alma**.

Mas você, leitor, se alguém te perguntasse qual lembrança gostosa você tem da sua infância, o que você responderia? Pode ser o colo da mãe, o gosto do bolo da avó, o cheiro da natureza... Para cada pessoa será uma resposta diferente. Pois somos únicos. E na nossa caixinha das memórias, os momentos de felici-

dade se eternizam na alma, no DNA, na mente e no inconsciente mais oculto. Entretanto, infelizmente também temos memórias tristes; e estas arrebatam o coração e deixam uma cicatriz que depende de cada um ressignificar para caminhar à frente. Sentir afeto do outro é vivenciar sentimentos que estruturarão muito o que somos e como agimos.

Já é sabido que o amor e o afeto, bem como o limite dos pais ou cuidadores, impactarão na personalidade da criança, no seu desenvolvimento emocional e cognitivo – mecanismos estes necessários para a construção do pensamento, da percepção e do desenvolvimento intelectual, e das situações que serão vividas enquanto criança, adolescente e na vida adulta. E daí temos outra pergunta: como criar laços afetivos fortalecidos nas crianças para gerarem adultos mais coerentes, responsáveis e que não repitam problemas do passado mal-resolvidos?

Vale uma dica de ouro: 1 hora vivida com uma criança voltada integralmente a ela gera vínculos, sentimentos, alegria, sorrisos e amor que valem mais do que um dia inteiro, em que cada um no quarto, ou no celular, ou em outra atividade, ou fazendo algo diverso em que o vínculo pai-mãe-filho (ou outras formações familiares hoje presentes na sociedade) não estejam enraizadas. Pense o afeto como a mola-mestre para uma saúde mental equilibrada. Os pais têm que ser percebidos como inteiros, e as crian-

ças sendo a mola propulsora e a mais importante para eles, e não o trabalho, ou os amigos, ou problemas externos. Criar memórias afetivas faz parte do universo imaginário da criança.

Exemplo: pais que trabalham até tarde (outra dica de ouro!), deem um nó no lençol, pois, quando a criança acordar, ela sempre saberá que, mesmo que você não chegou a tempo de colocá-la na cama, ou ler uma história naquela noite ou naquele momento, você, ao chegar, zelou por ela e deixou o afeto, o amor. E diga a ela: "Sempre estarei ao seu lado, mesmo que distante, mas presente no coração".

E assim vai se construindo memórias afetivas, como a descrita acima; conseqüentemente, construindo o desenvolvimento psíquico da criança. E podem ter certeza de que essas interações construídas ao longo do tempo gerarão um bem-estar positivo. Quando falo em pais, cito todos aqueles que, por algum momento, estão cuidando de uma criança. Ali ela deposita toda a confiança e, ao mesmo tempo, eles são referência, impactando diretamente na personalidade, no desenvolvimento cognitivo comportamental. Resumindo de uma forma simplista: **crianças que recebem afeto favorável liberarão hormônios do prazer, e o inverso seria o hormônio relacionado com estresse e ansiedade.**

Sendo assim, se queremos adultos mais seguros, com facilidade de lidar com situações de conflito e frustração, tudo depende da semente plantada hoje. Sabemos que crianças privadas de afeto podem desencadear vários problemas psicológicos futuros, como desamparo afetivo, chegando até mesmo à fobia social. Lembro-me muito de uma frase do prof. Marins: "Exemplos arrastam". Mostrar, por meio do exemplo, é outra dica de ouro: a forma que nós, pais, cuidadores ou responsáveis, interagimos com os outros marca a criança como exemplo. Se os pais fumam, bebem em excesso, existe algum tipo de abuso psicológico, ou físico, ou mesmo mentem, a criança tem a tendência de repetir. Se os pais dão amor, eles também o farão pelo exemplo de casa, com os amigos e os colegas próximos e na escola. Educamos por meio do carinho, mas também do limite. **E a tarefa de educar é da família. A escola é para a socialização e o aprendizado cursivo.**

Uma das formas de melhor aprendizado para a criança sobre afeto e carinho é por meio de brincadeiras. Até mesmo um simples bater palmas pode se transformar em uma brincadeira com muita alegria e sorriso. Não é por acaso que muitas das nossas memórias afetivas estão ligadas a eventos ou sentimentos especiais por ou para alguém. Assim como se percebe a alegria, de forma significativa, ao se ver crianças em parques, brincando de areia, no pula-pula ou a primeira vez em que foi no mar.

Mas agora podem me perguntar: e os adolescentes? Sim, agora é o momento em que o afeto tem que ser redobrado, porém de forma sutil, dentro do contexto familiar, pois novas

descobertas estão acontecendo, o corpo está mudando, os hormônios estão fazendo sua parte, mostrando que uma nova fase se iniciou: a consolidação da identidade, a necessidade do pertencimento fora do núcleo familiar. Cada filho tem sua própria necessidade. Reserve momentos separados para cada um, pois eles são únicos. Lembre-se disso sempre. Espaços individualizados também são importantes nessa fase, mas sempre amparados por um colo, uma palavra amiga e um tempo só para este ser que agora não é mais criança, mas também não é um adulto, que a cada dia tem uma nova descoberta. Muitos pais relatam a dificuldade em conversar, mas é preciso e necessário. O adolescente, quando diz "não" para uma conversa afetuosa, na verdade, pede ajuda. Temos que entrar no mundo do adolescente. Enfim, já passamos por essa fase e sabemos o quão é difícil. Ouvir músicas, acompanhar os shows, falar dos assuntos de interesse deles... Vale ressaltar que os tempos são outros, e nada de se comparar com o que você, pai ou mãe, viveu com o que eles estão vivendo agora. Sempre recordando que **amor também é colocar limite.**

A criança e o adolescente de hoje carregarão toda a carga de emoção vivida no passado e na vida adulta. O resultado será o que foi vivido e percebido por eles emocionalmente. Direcionar o jovem sobre reconhecer valores e regras sociais ajuda a cuidar do bem-estar dele, das pessoas que estão à sua volta e do ambiente em que estão inseridos. Agora, superproteger também é negativo, pois restringe de viverem as frustrações de amores não correspondidos, amizades não aceitas, dificuldades em alguma matéria, ou prova, ou mesmo no vestibular. Isso pode trazer prejuízo, pois temos que viver no momento certo algumas frustrações da vida. Mas, onde existe **respeito e empatia**, a família com certeza é capaz de superar tudo, com um boa dose de diálogo. Isso vale para todos os tipos de arranjos familiares.

Importante salientar: tudo aquilo que sai da normalidade em qualquer momento da vida vale buscar a ajuda de um profissional, que poderá orientar, seja choro, tristeza, ficar fechado no quarto, vícios em jogos eletrônicos, entre vários outros.

Em caso de dúvidas, busque apoio. Sempre terá uma rede de pessoas para apoiar a família como um todo. Seja leve, feliz. Demonstre afeto e amor. Até a próxima!

PATRÍCIA ALVARENGA

É psicóloga, mestre, professora, palestrante e consultora. Diretora executiva-financeira do Ciee-MG. CRP:12.456 / 4ª região



RODOVIÁRIA DE BH

Diversas melhorias em menos de um ano de administração privada

Pedro Duarte/Agência Arte

O Terminal Rodoviário Governador Israel Pinheiro (Tergip) já conta com mudanças fundamentais em pouco menos de um ano de cessão à administração privada. As novidades recheiam o prédio cinquentenário com mais comodidade, segurança e modernidade, favorecendo os mais de 18 mil usuários que passam por lá todos os dias. Desde melhoria no sinal de internet até reformas estruturais essenciais para manter o local por mais 50 anos, a Rodoviária de BH se atualiza e projeta outros grandes feitos para os próximos muitos anos de contrato.

Vanessa Costa, CEO da concessão Terminais BH S/A, acredita que, mesmo em tempo, a rodoviária já não é mais a mesma de quando a administração privada foi iniciada. “O que esperamos com esse contrato é transformar o terminal em um espaço onde o belo-horizontino possa ocupar e fazê-lo um ambiente de encontro e conveniência, reunindo serviços relevantes a quem frequenta o Centro. Dessa forma, estamos em constante mudança na estrutura e na segurança, procurando por novas empresas e parceiros, aumentando a oferta de comodidades. Buscamos sempre ouvir o nosso público, com o foco de trazer o que ele mais precisa”, explica a CEO.

A porta de entrada de muitos dos hoje mineiros de coração, vindo buscar melhores oportunidades na capital mineira, precisa estar em constante atualização. “Aqui pretendemos conti-

nuar sendo esse primeiro contato do novo morador de BH com a cidade, recebendo-o com muito mais do que é comum em uma rodoviária. **Queremos ser ponto de referência na cidade**, abrigar eventos culturais, exposições, atividades sociais, ações de conscientização para quem por aqui passa”, conclui a CEO.

Andrade Fotografia



Vanessa Costa, CEO da concessão Terminais BH S/A

O que já foi feito

- Investimentos e ações que foram realizados pela Terminais BH durante os primeiros meses da concessão, com o objetivo de melhorar as condições de conforto e experiência dos usuários e passageiros dos terminais e estações.
- Instalação de novo balcão de atendimento no hall principal, facilitando para o usuário na obtenção de informações sobre operadoras, horários, destinos e outras informações.
- Substituição de todo mobiliário da praça de alimentação.
- Instalação de novos pontos de apoio na praça de alimentação, dando possibilidade ao usuário de utilizar equipamentos eletrônicos com disponibilização de bancadas com tomadas.
- Modernização do estacionamento coberto e descoberto, com substituição dos equipamentos atuais por equipamentos mais modernos, além de ampliação da entrada para dois veículos simultaneamente.
- Ampliação do mix comercial, trazendo novas lojas para dar mais opção aos usuários e passageiros.
- Modernização do acesso aos sanitários, com substituição das catracas atuais por equipamentos mais novos e liberação de acesso através de leitura por QR Code.
- Aquisição de novos maquinários para os serviços de limpeza.
- Instalação de nova bilheteria para venda de passagens.
- Contratação de mídia para divulgação de publicidade e informações de interesse dos usuários e passageiros.
- Desenvolvimento de novo sistema de tráfego em uma plataforma moderna e de fácil aplicação, reunindo um maior número de informações e melhorando a gestão das plataformas.
- Com a disponibilização de Wi-Fi grátis, hoje contamos com mais de 14 mil acessos por mês.

Sobre o que ainda será feito, Vanessa lista reformas estruturais preventivas, obras de impermeabilização, ampliação de serviços e novos espaços para lojas e restaurantes. Atualmente, a rodoviária de Belo Horizonte recebe um grande número de passageiros, um importante centro de conexão para quem viaja de ônibus em Minas Gerais e para outras partes do Brasil. Ela desempenha um papel fundamental na integração e mobilidade urbana na região, facilitando o deslocamento de pessoas e mercadorias. “Temos visto uma crescente procura por passagens de ônibus, em detrimento dos altos preços das viagens de avião. Com isso, as operadoras têm modernizado suas frotas, com maior conforto e outras benesses a quem vai enfrentar horas de estrada”, conta Vanessa. Dessa forma, a CEO acredita que **é uma obrigação da rodoviária se movimentar para oferecer ao usuário o máximo de benefícios possível, tornando o espaço cada vez mais acessível para os viajantes.**

Benefícios sobre concessões

Vanessa reforça sobre a importância de concessões privadas e sobre o fato de elas trazerem importantes benefícios para a sociedade. “A atração de capital privado na execução de serviços e obras públicas permite com que o Estado direcione os recursos públicos para outras áreas”, destaca. Ainda de acordo com a CEO, a modalidade atrai novas tecnologias, modelos de gestão; e tem por objetivo principal melhorar a qualidade do serviço prestado, beneficiando os consumidores finais. “É importante ressaltar que, no processo de concessão, ocorre uma transferência temporária de um direito de exploração, em que o Governo apenas autoriza a iniciativa privada a desenvolver determinado serviço por um período de tempo”, pondera. Ela afirma que se trata de um processo seguro, pois tanto as obrigações quanto os direitos da concessionária são estabelecidos previamente e regulados por contrato. “O Governo estabelece quais as responsabilidades, e a concessionária tem a garantia de prazo determinado de atuação”, conclui.

Terminal Rodoviário Governador Israel Pinheiro (Tergip)

O Terminal Rodoviário de Belo Horizonte, inaugurado em 1971 para atender à população da capital mineira, hoje é administrado pela concessionária Terminais BH SPE S/A (Tergip). A passagem do bastão foi feita em contrato com a Secretaria de Infraestrutura e Mobilidade do Estado de Minas Gerais, em setembro de 2022. A concessão, de direito privado, tem realizado uma ampla modernização dos serviços, com adequações dos espaços. O prazo de concessão é de 30 anos e prevê melhorias que vão desde a troca do serviço grátis de internet e sinalização eletrônica de embarques e desembarques, até reforma dos banheiros e readequação estrutural de diversos pontos. A concessão inclui, ainda, cinco terminais e 17 estações do Move, que também deverão passar por readequações.

Os sócios da Code My Party: Breno Rocha Uchôa, Érika Gomes e Pedro Henrique de Lima

PENETRAS ENCONTRAM FIM DA LINHA EM EVENTOS SOCIAIS

Trio de empresários mineiros redefine mercado de eventos com ferramenta de gestão de convidados, a Code My Party

Em qualquer parte do mundo, os penstras sempre tiveram um lugarzinho garantido nos eventos sociais, afinal, controlar o acesso de pessoas com 100% de assertividade sempre foi um grande desafio na operação de qualquer evento. Valendo-se do famigerado ingresso físico, facilmente compartilhado, os intrusos passaram a frequentar todos os tipos de confraternização com um simples propósito: comer e beber à custa do anfitrião e, se possível, passar despercebido. De olho nessa situação, um trio de empresários mineiros se juntou para colocar fim aos dias de farra na aba alheia.

Em meados de 2021, durante o retorno gradativo dos eventos sociais, ainda em meio à pandemia, os empresários Breno Rocha Uchôa, Érika Gomes e Pedro Henrique de Lima perceberam uma grande dificuldade do mercado naquele momento: cumprir prazos de execução. O desenvolvimento e a confecção dos convites impressos, por exemplo, não atendiam a tempo os eventos mais imediatos, fazendo com que os organizadores caminhassem para a mesma direção, digitalizando os convites e enviando via WhatsApp. Contudo, a falta de um controle mais efetivo do verdadeiro destinatário virou mais um prato cheio para os penstras.

Foi então que os três sócios decidiram dar vida à Code My Party – Codifique Minha Festa, em tradução livre –, redefinindo o mercado com uma nova forma de gerir convidados. Os fru-

tos da ideia inovadora, e para lá de eficiente, logo se traduziram em números, registrando um crescimento superior a 1.000% no faturamento da empresa, caminhando para o segundo ano de atuação, e a presença em grandes eventos Brasil a fora, como nas festas dos influenciadores digitais Viih Tube e Gustavo Melo, do cantor Wesley Safadão, na maior festa de peão da América Latina, em Barretos, e em tantas outras que levaram o case de BH para 14 estados brasileiros, além do Distrito Federal.

Muito além de um QR Code, código de barras de leitura mais rápida e segura, o sistema desenvolvido pelos empresários surgiu para colocar nas mãos do anfitrião, e de seus fornecedores, **uma ampla, rápida e precisa visão sobre os convidados, de qualquer tipo de evento, seja antes, durante ou após a sua realização.**

“Em primeiro lugar, trata-se de uma ferramenta descomplicada que mantém o anfitrião com total autonomia sobre os seus convidados, de maneira muito mais prática e intuitiva. Por meio de um sistema próprio, desenvolvido exclusivamente para o nosso negócio, os contratantes conseguem selecionar seus convidados, disparar o convite e um link de confirmação de presença e, por fim, validar a identidade de cada um deles por meio de uma selfie, registro obrigatório para a emissão do código de entrada”, explica um dos sócios do projeto e também responsável por toda a parte tecnológica, Breno Rocha Uchôa.



POR Luan Silveira
FOTOS Estevão Andrade

LED INCENDEIA PASSARELA DO SPFW

Com nova coleção provocante, a marca se apresentou na 55ª edição do SPFW, dando início às celebrações de seus 10 anos de história

No dia 26 de maio, às 20h30, no Komplexo Tempo, a marca mineira LED participou da 55ª edição do São Paulo Fashion Week, o maior evento de moda do Brasil e o mais relevante da América Latina. Intitulada Exodos, a nova coleção reflete o olhar emocionado do fundador e diretor criativo Célio Dias, bem como sua trajetória, simbolizando o início das comemorações dos 10 anos da marca. Para esta edição, o casting da LED contou com personas que carregam as mesmas bandeiras que a marca.

Mergulhando em seus desejos, o estilista mineiro amadureceu seu olhar e propôs uma experiência sensorial para Exodos, sendo uma coleção construída para despertar o prazer. "Eu quis explorar um lado mais profundo meu e que, durante muitos anos, me disseram que não poderia ter, por eu não ser o padrão. Com o passar do tempo e a aprendizagem de como usar a LED como uma forma de expressão estética de resistência, percebi que eu posso tudo. Exodos nasce assim: a partir desse desejo de poder usar a moda para falar daquilo que me atravessa", pontua Célio.

A nova coleção da LED impressiona com sua cuidadosa seleção de tecidos, como sarjas, jeans e tecidos tecnológicos, enquanto joias, bordados e crochês conferem um toque de sofisticação aos looks, destacando também a linha de acessórios da marca. Esse desfile, por sua vez, é resultado de uma colaboração valiosa e do apoio de várias pessoas envolvidas. Destaca-se a parceria com o artista Felipe Fernandes, conhecido como Felipe Poesia, que cria estampas exclusivas à mão a partir de sua obra mais recente, nomeada *Traços*.



Além disso, Exodos conta com a participação do restaurante Riviera, em que Célio foi o designer escolhido para criar seus novos uniformes e trazer o conceito dessa parceria para a passarela. Por fim, para marcar esta nova fase, Dias lança o drinque Tesão em colaboração com a Fermentaria Lambe Lambe, representado pela estampa tigrada, uma das favoritas do designer. O drinque e a estampa adicionam um toque sensual e vibrante à coleção, criando uma conexão entre moda, arte e experiências sensoriais.

Assim, a LED celebra seu décimo ano com uma coleção que vai além do estético, conectando-se com artistas, gastronomia e a paixão por criar peças que expressem desejos e emoções.

X SAÚDE COM BRUNO SANDER



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



APROVEITE AS FESTAS JUNINAS SEM GANHAR PESO

Saiba como comer sem culpa e aproveitar a diversão

As festas juninas, uma das celebrações mais aguardadas pelos brasileiros, já começaram. Geralmente, essas festividades começam no início de junho; e as comemorações se prolongam até o fim de julho. Além da vestimenta a caráter e as brincadeiras, as comidas típicas são deliciosas e muitas vezes fazem com que os mais entusiasmados enfiem o “pé na jaca” e comam muito mais do que deveriam.

Embora os pratos típicos sejam muito apetitosos, requeiram um pouco mais de atenção, principalmente pelo modo de preparo. Eles tendem a ser muito calóricos, e os que possuem doenças preexistentes e outras condições de saúde, como diabetes, colesterol e triglicerídeos altos, além de excesso de peso, devem ter atenção redobrada.

Para conseguir manter a dieta saudável e equilibrada durante esse período, é recomendável evitar os alimentos ultraprocessados e dar preferência aos que são in natura, como milho, coco, mandioca, pinhão, amendoim e batata-doce. Estes são bastante utilizados no preparo das comidas típicas da época e, se feitos de maneira saudável, podem ser bem nutritivos para o organismo. Evitar frituras também é uma boa dica.

Como aproveitar as festas juninas sem exagero?

O primeiro passo para evitar exageros é o acompanhamento com profissionais da área da nutrição. Após avaliação individual do estilo de vida, o especialista montará um cronograma único e personalizado. E, caso o paciente tenha outros problemas relacionados à alimentação, como transtornos psicológicos ou outra dificuldade para manter uma rotina saudável, o especialista também o encaminhará para obter o tratamento multidisciplinar com outros profissionais adequados.

Uma boa estratégia é comer alimentos saudáveis antes de sair de casa, para não chegar aos “Arraiás” com muita fome.

Sem tanta necessidade de comer, você poderá se deliciar na medida certa. Nos dias anteriores e posteriores às festanças, principalmente se for consumir bebidas alcoólicas, como o quentão, melhore seu preparo. Como? Atividade física! E entre um copo e outro de bebida alcoólica, faça a ingestão de água, pois o álcool causa desidratação, já que aumenta a diurese.

Além disso, evite os refrigerantes, prefira os sucos de frutas típicas (sem açúcar), que são muito consumidos no período. Mas, se a preferência for uma bebida alcoólica, opte por uma bebida quente, como vinho, que tem propriedades funcionais para o organismo.

Mas, se você exagerou e ganhou peso, não precisa se preocupar. É só me procurar, que te ajudo no que você precisa para emagrecer!

Hospital Dia Sander Medical Center

Quer saber todas as novidades sobre os tratamentos para perda de peso? Emagreça com saúde, sem cirurgia e sem internação; e obtenha o auxílio de uma equipe médica completa, experiente e especializada.

Entre em contato com o Sander Medical Center, tire dúvidas e marque sua avaliação!

Telefones: (31) 3588-1155 / (31) 3261-4515

WhatsApp: (31) 97225-5055 / (31) 98010-5000

Endereço: Avenida Bernardo Monteiro, 1.265 – Funcionários | Belo Horizonte/MG.

Redes sociais: @drbrunosander.

www.sandermedicalcenter.com.br



POR Marcelo Soares

FOTO Andrey Popov/AdobeStock

@marcelo.soares.advogado

RESPONSABILIDADE DOS EMPREGADORES EM CASOS DE ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

Primeiramente, vale explicar que o assédio moral e sexual em um ambiente laborativo acontece pelas condutas abusivas de um superior hierárquico ou colega de trabalho, que expõem o indivíduo a situações constrangedoras, afetando a sua dignidade e integridade, tanto de cunho moral ou sexual, colocando o trabalhador em perigo físico e/ou psíquico. Certo é que o empregado não pode ser submetido a tratamento desumano e degradante. Deve ser garantida a inviolabilidade a sua intimidade, vida privada, honra e imagem.

O assédio moral consiste em um ataque por meio de atitudes violentas e contrárias à ética, que expõem o empregado a situações humilhantes e constrangedoras, de forma repetitiva e cotidiana. No assédio moral, os atos visam humilhar, desqualificar e desestabilizar emocionalmente o empregado de forma repetitiva, sendo que as práticas vexatórias e constrangedoras degradam deliberadamente as condições de trabalho e a vida pessoal do empregado prejudicado. O assédio sexual ocorre por intimidação através de incitações sexuais por um ato único ou por ações repetitivas, podendo ocorrer por chantagem ou intimidação, com objetivo de obter vantagens ou favorecimento sexual.

Posto isso, ocorrendo assédio, moral ou sexual, no ambiente de trabalho, há a responsabilização do agressor na esfera trabalhista, civil e criminal. Ressalta-se, ainda, o entendimento majoritário, que entende pela responsabilização da empresa empregadora nos casos de assédio, mesmo que o assédio tenha sido cometido por outro empregado, levando em consideração o **dever do empregador de promover um ambiente de trabalho saudável**.

Portanto, diante das graves consequências geradas pelo assédio ao empregado agredido, que tem direito de trabalhar em um ambiente seguro, a Justiça do Trabalho aprecia as ações de assédio decorrentes da relação de trabalho. A dignidade da pessoa humana é uma garantia constitucional, que se faz princípio e pressuposto da mínima existência do ser humano na sociedade, ao passo que o assédio, independentemente do seu cunho, torna impossível uma existência condigna na sociedade e nas relações laborativas.

O empregado tem o trabalho como sua identidade social e vive a maior parte da sua vida no ambiente de trabalho, que é o lugar

que define a sua existência e utilidade em uma vida social. Desse modo, não é possível viver um padrão aceitável de qualidade de vida diante da vivência do trabalho em ambiente hostil, com o perigo de sofrer machucados em sua integridade física e psíquica, convivendo diretamente com o desrespeito aos direitos mais fundamentais do ser humano.

Diante desse cenário, a prática de assédio no local de trabalho torna o empregador responsável, independentemente do grau hierárquico do ofensor para com o ofendido. Ora, os empregadores têm como dever promover a gestão da saúde e segurança no local de trabalho e, segundo o Código Civil vigente, é claro ao obrigar o empregador, quando demonstrada a existência do dano e o nexo causal advindos do assédio, às devidas reparações ao colaborador vítima de assédio. Assim sendo, não é aceitável que o trabalho sujeite o empregado a situações humilhantes e vexatórias que coloquem em risco a sua saúde.

Com efeito, experimentada a situação de assédio moral ou sexual, no âmbito trabalhista, o empregado pode solicitar o término do contrato de trabalho por meio de uma rescisão indireta. Nesse caso, **o empregado deve ajuizar uma ação judicial para requerer a extinção do vínculo trabalhista** e, conseqüentemente, terá garantido o seu direito a todas as verbas devidas de uma dispensa imotivada. É importante a análise do *quantum* indenizatório, que é estipulado de acordo com a gravidade da ofensa, podendo ser de cunho leve, médio, grave ou gravíssimo, cabendo ao juiz a necessária análise do caso concreto, sem se distanciar do entendimento jurisprudencial acerca do tema, para que se estime o valor devido à parte lesada.

Sem sombra de dúvidas, cabe ao empregador tomar medidas preventivas que assegurem a dignidade de seus empregados, por meio de conscientização dos seus colaboradores e com punição severa aos assediadores, uma vez que é seu dever impedir a prática desses atos ilícitos dentro do seu ambiente de trabalho. Ao empregado deve ser assegurado um ambiente de trabalho harmônico, respeitoso, seguro e equilibrado, devendo o empregador resguardar a dignidade da pessoa humana, garantindo que seus empregados jamais vivenciem situações vexatórias de qualquer natureza.



POR Germano Gomes Vieira
FOTO AdobeStock

CABO DE GUERRA NA ESTRUTURA MINISTERIAL

O desafio de uma política ambiental efetiva

A recente aprovação da Medida Provisória (MP) nº 1.154/2023 trouxe consigo significativas mudanças na estrutura ministerial do Brasil. Essa medida, aprovada nas duas casas legislativas, segue agora para sanção presidencial, envolvendo atores importantes e gerando intensos debates no contexto político. Seu objetivo central é redefinir as competências de diversos ministérios, com destaque para o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), o Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) e o Ministério do Meio Ambiente e da Mudança do Clima (MMA).

Um dos pontos de atenção foi a retirada de responsabilidades do Ministério do Meio Ambiente, como a Agência Nacional de Águas (ANA), o Cadastro Ambiental Rural (CAR), o Programa de Regularização Ambiental (PRA) e os sistemas nacionais de informações em saneamento básico, gestão de resíduos sólidos e recursos hídricos, bem como a demarcação de terras indígenas, que voltará para o Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP). Importante mencionar que essa “retirada” diz respeito à própria proposta da MP, uma vez que essas alterações já estavam em curso desde o início do Governo Bolsonaro. Ou seja, o objetivo era alterar a configuração já em andamento.

Essas alterações geraram preocupações sobre o enfraquecimento da pasta ambiental e a possibilidade de flexibilização das políticas ambientais. Algumas vozes críticas argumentaram que, ao retirar do Ministério do Meio Ambiente, a gestão de importantes órgãos e instrumentos de controle ambiental, existiria o risco de diminuir a efetividade das ações voltadas para a preservação ambiental e o combate ao desmatamento, por exemplo. Há, por outro lado, quem defenda que a transferência dessas competências devolve o protagonismo a pastas como o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), permitindo ao setor agropecuário maior destaque e desenvolvimento. Além disso, há correntes que defendem que a gestão de águas, competência da União conforme CF/1988, deve se inserir em ministérios estratégicos e mais centrais, face o interesse estratégico nessa gestão, para além de questões ambientais.

Neste cenário, surge a seguinte indagação: **será que a simples transferência de responsabilidades e competências para dife-**

rentes ministérios implica necessariamente no enfraquecimento ou na desintegração de outras pastas?

A resposta a essa pergunta não é tão simples. Embora a estrutura ministerial desempenhe um papel importante na condução de políticas ambientais, é essencial se lembrar de que o sucesso ou fracasso dessas políticas depende, em última análise, dos gestores e das ações concretas implementadas.

É verdade que a gestão centralizada de órgãos e instrumentos de controle ambiental no Ministério do Meio Ambiente pode conferir maior foco e especialização na preservação ambiental. No entanto, é igualmente importante reconhecer que outras pastas também podem desempenhar um papel crucial na proteção do meio ambiente, desde que haja um compromisso genuíno e uma abordagem integrada em que a defesa do meio ambiente seja transversal, e não centralizada.

A subordinação de determinados órgãos e competências a diferentes ministérios deve ser analisada não apenas sob uma perspectiva política, mas também com base na eficiência administrativa e na capacidade de promover a proteção ambiental de forma efetiva. É essencial que os ministérios e suas respectivas pastas trabalhem em conjunto, em busca de soluções integradas que atendam aos interesses tanto do desenvolvimento econômico quanto da preservação ambiental. Por isso, o que verdadeiramente importa é **estabelecer mecanismos eficientes de coordenação e cooperação entre os diferentes atores envolvidos, a fim de garantir uma abordagem holística e coerente na promoção do desenvolvimento sustentável.**

Para enfrentar o desafio de uma política ambiental efetiva, é fundamental fortalecer os órgãos ambientais, promover a valorização profissional e investir em tecnologia. Esses elementos fornecem as bases necessárias para que os gestores tenham autonomia, recursos adequados e capacidade técnica para cumprir suas funções de forma eficaz.

Além disso, é necessário reconhecer a importância da participação da sociedade civil e do engajamento dos setores público e privado na busca por soluções e tecnologias ambientalmente sustentáveis. A colaboração entre diferentes atores é fundamental para encontrar um equilíbrio entre o desenvolvimento econômico e social e a preservação do meio ambiente.

Portanto, mais do que vaidade e preciosismo em discutir a subordinação dos serviços ambientais a diferentes ministérios, devemos focar na necessidade de gestores capazes de garantir, nos próximos anos, a compatibilização do desenvolvimento econômico-social com a preservação da qualidade ambiental e do equilíbrio ecológico. Somente por meio dessa abordagem integrada – que perpassa pelo fortalecimento institucional, investimento em tecnologia e valorização profissional – poderemos assegurar que o desenvolvimento seja sustentável.

É um desafio complexo, mas essencial para construir um futuro no qual a qualidade ambiental e o equilíbrio ecológico sejam preservados, garantindo um planeta saudável para as gerações presentes e futuras. Para isso, é necessário um compromisso coletivo de todas as partes interessadas em buscar soluções inovadoras e efetivas.

LANÇAMENTO CLAU LIMA

Ocorreu, no dia 23 de maio de 2023, o lançamento de uma marca que promete fazer barulho no segmento de atacado. A Clau Lima abriu suas portas em grande estilo para receber clientes e corretores, apresentando sua nova cápsula cheia de identidade e mostrando produtos de alto padrão de qualidade e bom gosto. O evento foi um sucesso, com novos lançamentos a partir de julho. A Clau está na Rua Cura Dars, 640 – Prado. Saiba mais em: @claulimabrand.





HAVA APRESENTA COLEÇÃO DESTINOS

No dia 30 de maio ocorreu o happy hour da coleção Destinos da marca Hava, em collab com a maquiadora Ju Lins e a consultora de imagem e estilo Bárbara Carvalhaes. A coleção traz uma proposta de colaboração entre pessoas que fazem a sua realidade ser repleta de sonhos realizados. Peças marcantes, práticas e bonitas para vestir pessoas que queiram transformar ideias em realidade e, sobretudo, que vibrem pelas realizações umas das outras. O happy hour foi superanimado e contou com o apoio de parceiros incríveis.



Local: @villatorino.
Buffet: @vitooria_buffet.
Pão de queijo: @delmassaalimentos.
Drinks: @delcarlodrinks.
Chope: @saltodefecervejaria.
Alfajores: @docemariaconfeitariabh.
Música: @djlucascamarano_,
@edsaxx.ofc e @eujuniorlins.
Fotos: @11h01.
Vídeos: @vinic_fotovideodrone.
Cobertura: @revistaexclusive.
Marketing: @estudio_dara e @emiliaalic.





100 ANOS DE ALDA DE CAMPOS VALADARES BRAGA

Enfim o dia “eu nunca vou chegar lá” chegou. O centenário de Alda de Campos Valadares Braga foi comemorado em 28 de maio de 2023, no Villa Torino (@villatorino). Alda tem uma linda história de vida, dedicação, muito amor e exemplo para tantos. A comemoração contou com a presença de familiares das famílias Campos Valadares e Noronha Braga, e seguiu em uma harmonia familiar envolvente, que sempre foi uma tônica na vida de Dona Alda. Bufê: @buffetchacomnozes. Decoração: @senhoritafestabh.



JÁ PENSOU QUE SONHO
SERIA PODER
EXPERIMENTAR AS
ROUPAS QUE VOCÊ AMA
NA SUA CASA?

A HAVA REALIZA!

HAVA BAG REVELA TODO O ESTILO
HAVA DE SER: PRÁTICO, VERSÁTIL E
CONFORTÁVEL.

- ESCOLHA SUAS PEÇAS HAVA
- PEÇA SUA HAVA BAG SEM CUSTO DE ENTREGA E DEVOLUÇÃO
- TENHA 24H PARA EXPERIMENTAR AS PEÇAS NA SUA CASA
- FIQUE APENAS COM O QUE VOCÊ AMAR!

NOSSA BAG PERMITE QUE VOCÊ
COMBINE AS PEÇAS ESCOLHIDAS
COM A REALIDADE DO SEU
GUARDA-ROUPA E MONTE LOOKS
COM O QUE VOCÊ JÁ TEM E
AMA, FAZENDO ESCOLHAS
CONSCIENTES!

COM HAVA VOCÊ TERÁ PEÇAS
VERSÁTEIS, LINDAS E
CONFORTÁVEIS E ESTARÁ
SEMPRE PRONTA PARA VIVER
O MELHOR
DA VIDA!

**PEÇA A SUA HAVA BAG E RECEBA
NA SUA CASA O MELHOR DA
MODA ATEMPORAL!**



WWW.HAVASTORE.COM.BR

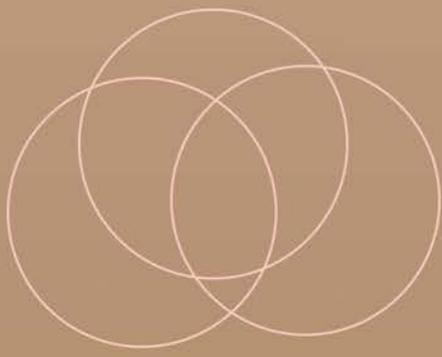
@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523

LAS CASAS BOTOX DAY

Mais uma edição do Las Casas Botox Day foi realizada com grande sucesso, no dia 27 de maio. A clínica possui dentistas altamente qualificados para atender a todos e levar autoestima e confiança para o dia a dia de seus pacientes.





Visage

BEAUTY EXPERIENCE

Seja sua melhor versão!



Um espaço de beleza focado no
visagismo humanizado.
Conecte sua imagem com
a sua personalidade,
seu gosto e sua intenção.

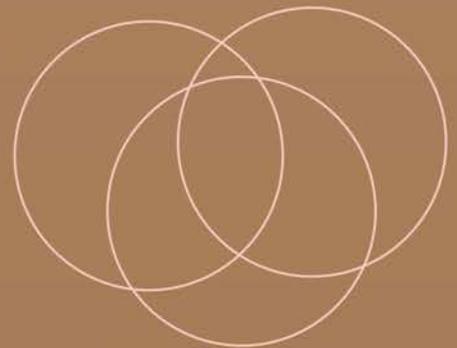
Av. Afonso Pena, 1.967 - Funcionários / Belo Horizonte



(31) 99471-7541



@visagebeautyexperience



50 ANOS DE MARCELO SOARES

No dia 7 de junho, o advogado Marcelo Soares esquentou a véspera de feriado com a celebração dos seus 50 anos. A comemoração foi ainda mais especial, porque marcava também os 20 anos do escritório Araújo Soares & Cruz Advogados Associados. Para dar um toque todo especial à festa, a escolha foi a sofisticada Casa Bernardi, no Cidade Jardim. A pista de dança foi comandada pelo talentosíssimo DJ Gui Fernandes. A banda Chevette Hatch trouxe de volta o som dos anos 80 e 90; e, no fim da noite, os holofotes se voltaram para o animado show de MC Gorila – um fim perfeito para uma noite de muitos encontros e reencontros com bons amigos.



UM BRINDE À NOVA SEDE DA MARAMAR

Cerca de 200 convidados participaram, no dia 20 de maio, do coquetel de inauguração da sede da marAmar, no bairro São Bento. A mais premiada escola de mergulho da América Latina, que funcionou por mais de 20 anos no bairro Funcionários, agora recebe alunos na Rua Michel Jeha, 160, em amplas e modernas instalações. A festa foi das mais descontraídas. Regada a espumante, vodca e uísque, a inauguração reuniu várias turmas de mergulho, desde aquelas compostas por veteranos, que há pelo menos duas décadas frequentam a escola, até novos alunos, que acabaram de fazer o curso de mergulho. Também prestigiaram a inauguração os diretores da certificadora internacional SSI, no Brasil, Roberto e Cibele Buiocchi, além de distribuidores das principais marcas de mergulho no Brasil, Paulo Silva (Fun Dive) e Bárbara Ribeiro (Mares). A comemoração começou às 16h e foi até o fim da noite, embalada por DJs.



V ENCONTRO VIVENCE

O 5º Encontro de Negócios, promovido pela Vivence (@byvivence), foi inspirador. Empresárias de sucesso que atuam no mercado mineiro estiveram juntas, no dia 23 de maio, no restaurante Aromi (@aromirestaurante). Por lá, assistiram à palestra inspiradora de Giselle Cosme (@gisellecosme), que explorou com maestria as estratégias e *insights* necessários para o desenvolvimento pessoal e profissional. A Vivence, empresa que conecta mulheres empreendedoras, preza pela sororidade e acredita, acima de tudo, no poder feminino.



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



ACESSE E
SAIBA MAIS



Delimassa[®]

PÃO DE QUEIJO

Verdadeiras Delícias

XXII TROFÉU PERSONALIDADE INFLUENTE DO BRASIL

No dia 15 de maio, ocorreu o XXII Troféu Personalidade Influente do Brasil, realizado pelo *Jornal MG Turismo*. A premiação homenageou empresas que se destacam em seus setores de atividades, contribuindo para o desenvolvimento de Minas Gerais e do Brasil, mostrando de forma inequívoca o seu importante papel na sociedade. Com apoio oficial do Sindicato das Empresas Proprietárias de Jornais e Revistas (Sindijori- MG), a solenidade foi realizada no auditório da Fiemg. Estiveram presentes os agraciados e personalidades influentes de Minas Gerais



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



KOLORO
INDÚSTRIA GRÁFICA

sem limites!

Antes de imprimir, faça um orçamento com a Koloro.



31 99924 6290



orcamento@koloro.com.br



koloro.com.br

ITT AVANTE

O Projeto ITT Avante conta com o patrocínio do Grupo Avante, via Lei de Incentivo ao Esporte, por meio da execução do Centro de Desenvolvimento Esportivo e Social do Brasil - CEDESBR. E como projeto incentivado, tem como objetivo formar atletas e disseminar a prática esportiva na sociedade.

Com esse intuito, os simulados são abertos ao público, que pode ter contato com os atletas e conhecer como a rotina de treinos beneficia a saúde, tanto física como mental. No caso do ITT AVANTE, nas modalidades de Mountain Bike, Thriatlon e Trail Run.



@gsmmineracao

@ferropuomineracao

www.grupoavante.com.br



PESSOAS
SEGURANÇA
MEIO AMBIENTE
COMUNIDADE



PAS PROGRAMA AVANTE DE
SUSTENTABILIDADE