

revista

EXCLUSIVE

AGOSTO 2023 - #123

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Andrade Fotografia

MEDICINA PREVENTIVA E HUMANIZADA

Conversamos com os médicos Nataly Mello e Rômulo Flister, nomes à frente da BeVital, a nova clínica de medicina integrativa de BH

EPA



@ epasupermercados

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

MAIS VIDA

Os princípios da medicina preventiva e humanizada emergem como um paradigma que transcende o âmbito da indústria farmacêutica. Trata-se de um projeto de vida destinado àqueles que buscam uma existência mais longa e gratificante. E foi precisamente esse conceito que chegou em Belo Horizonte no fim de julho. Quando a dra. Nataly Mello idealizou o projeto em 2013, em Taubaté/SP, a proposta inicial foi a de pensar de forma preventiva sobre a saúde de cada paciente. O movimento ia na contramão do excesso de medicações com o foco em tratamento de diferentes enfermidades.

A proposta cresceu, e o empreendedorismo da médica fez com o que a expansão ultrapassasse os horizontes – literalmente. Nessa empreitada de expansão para a capital mineira, a médica e empreendedora contou com o companheiro e sócio Rômulo Flister, médico (especialista em Cardiologia) e focado na medicina integrativa. Hoje, BH recebe o conceito de longevidade e as crenças ligadas à saúde integrativa, no coração do Santo Agostinho. E é sobre essa história que nasce a nossa matéria de capa. Vale a pena conferir!

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Leticia 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.



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.



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.



RODRIGO LOPES

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



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.



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 98 FM. Entusiasta do comportamento humano e do espírito livre.



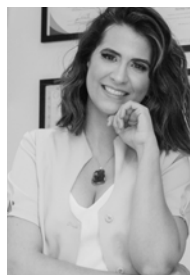
MARCELO SOARES

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.



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 discorrerá sobre moda, empreendedorismo, tecnologia, marketing e muito mais.



NORMA SENA

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. Traz pautas dentro do seu segmento no que se refere à saúde, beleza e bem-estar.



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



28
CAPA

CINEMA

10

FASHION

58

EVENTOS

72

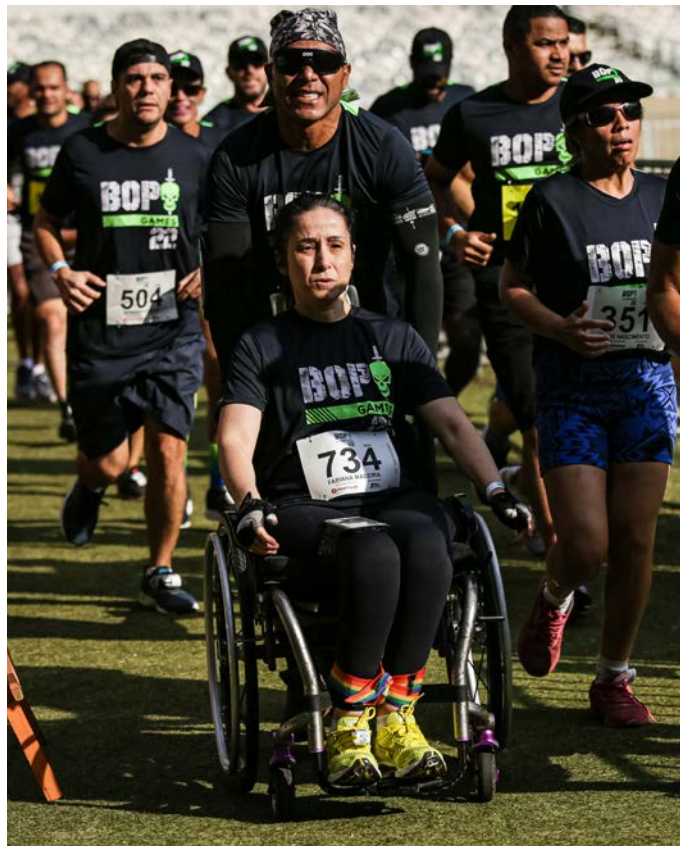
36 COMPORTAMENTO



24 BELEZA

50 ESPORTE

48 PET





MIX DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes

Massa

- 100g de lula em anéis
- 100g de camarão
- 100g de peixe branco
- 100g de shimeji

Modo de preparo

Coloque os ingredientes em uma vasilha e tempere com alho, sal e ajinomoto a gosto. Em uma fritadeira antiaderente aquecida, coloque 30g de manteiga. Em seguida, ponha os ingredientes e grelhe. Finalize com azeite, páprica picante e cebolinha.

UM BRINDE PRA QUEM JÁ É DE CASA.

ADEGA SUPERNOSSO:
MAIS UMA VEZ, NA CASACOR.



A NOSSA ADEGA HARMONIZA
COM OS MELHORES MOMENTOS:

Mais de 1.000 rótulos nacionais e
importados com *sommelier* nas lojas.

Curadoria de Rodrigo Fonseca -
Restaurante Taste Vin.

Condições especiais para eventos
e ações corporativas.

Assinante Prime ganha
+ 10% DE DESCONTO em todos
os vinhos da adega.



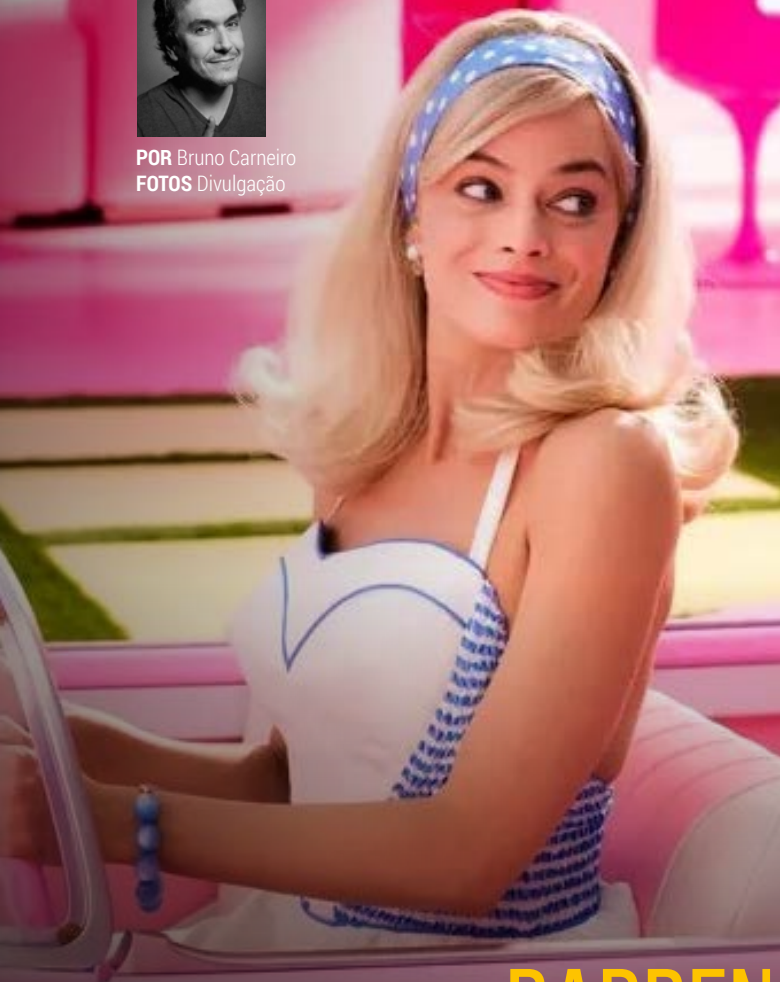
CASACOR / MINAS GERAIS

2023 EMPRESA
PARTICIPANTE

GRUPO  Abril



POR Bruno Carneiro
FOTOS Divulgação



BARBENHEIMER: O DUELO CINEMATOGRAFICO DO ANO

O verão no Hemisfério Norte, principalmente nos meses de junho e julho, é o período mais importante e lucrativo para a indústria do cinema de Hollywood. De olho no principal público consumidor de ingressos, os adolescentes, com tempo livre e em férias escolares, os grandes estúdios aproveitam para lançar seus *blockbusters*, produções com orçamentos estratosféricos, mirando robustas bilheteiras.

Como existem poucos finais de semana para muitas estreias, os estúdios hollywoodianos sempre tiveram um acordo para as grandes produções serem lançadas com exclusividade. Essa estratégia tenta proteger os principais lançamentos de uma concorrência desnecessária. Várias pesquisas mostram que a média de frequência dos espectadores é, de no

máximo, uma vez por semana.

Em 2023, tivemos um fato bastante inesperado: dois dos filmes mais aguardados pelos cinéfilos, *Barbie* (★★★) e *Oppenheimer* (★★★★), tiveram suas estreias mundiais no dia 20 de julho. Não me lembro de outro ano com dois filmes tão importantes estreando no mesmo dia. E, para surpresa dos próprios estúdios, produtores e da imprensa especializada, ambos conseguiram estonteantes bilheteiras. A disputa pelo título de campeão de venda de ingressos ajudou a turbinar as receitas.

Uma pesquisa da consultoria Quorum, no fim de semana das estreias nos EUA, ilustra bem este fato: 6% dos ingressos vendidos para *Oppenheimer* só ocorreu pela sessão de *Barbie* estar esgotada!

De volta a nosso tema principal: quem venceu nosso duelo entre as duas superproduções?



	Barbie	Oppenheimer
Bilheteria mundial: (até 31/07/2023)	US\$ 780,714,453	US\$ 405,591,060
Nota no IMDB:	7,4/10	8,7/10
Minha nota:	6/10	8/10
Metascore: (copilado da crítica no IMDB)	80/100	88/100
Custo da produção:	US\$ 145,000,000	US\$ 100,000,000
Direção:	Greta Gerwig, indicada a três Oscars: Melhor Direção e Roteiro Original, por <i>Lady Bird: A Hora de Voar</i> (★★★★); e Melhor Roteiro Original, por <i>Adoráveis Mulheres</i> (★★★★).	Christopher Nolan, indicado a cinco Oscars: Melhor Filme e Direção, por <i>Dunkirk</i> (★★★★); Melhor Filme e Roteiro Original, por <i>A Origem</i> ; (★★★★) e Melhor Roteiro Original, por <i>Amnésia</i> (★★★★).
Roteiro:	Roteiro original escrito pelo casal Noah Baumbach e Greta Gerwig.	Roteiro adaptado pelo diretor Christopher Nolan do livro <i>Oppenheimer: O Triunfo e a Tragédia do Prometeu Americano</i> , dos escritores norte-americanos Kai Bird e Martin J. Sherwin.
Principais pontos positivos:	Design de produção, direção de arte e atuação de Margot Robbie.	Atuação de Cillian Murphy e Robert Downey Jr., montagem e efeitos sonoros.
Principais pontos negativos:	Excesso de didatismo do roteiro e repetição de diálogos expositivos desnecessariamente.	Excesso de personagens, principalmente no terço final, dispersando a atenção do fio narrativo realmente importante.
Curiosidades:	<ul style="list-style-type: none"> Segunda maior estreia de todos os tempos no Brasil. Maior bilheteria da Warner pós-pandemia Maior bilheteria da história em uma segunda-feira. Oitava maior bilheteria de todos os tempos no Brasil e contando... A tinta rosa fluorescente utilizada nos cenários da cidade fictícia Barbieland, fabricada pela empresa italiana Rocco, teve escassez mundial. 	<ul style="list-style-type: none"> Sétimo filme do diretor Christopher Nolan, presente na lista dos 250 melhores de todos os tempos do IMDB. Recorde absoluto entre os diretores. Os outros integrantes são: <i>O Cavaleiro das Trevas</i> (★★★★★), <i>O Cavaleiro das Trevas Ressurge</i> (★★★★), <i>O Grande Truque</i> (★★★★), <i>A Origem</i> (★★★★★), <i>Amnésia</i> (★★★★) e <i>Interstellar</i> (★★★★).

Existe uma ligação interessante entre nossos concorrentes: a responsável pela montagem, um dos pontos altos de *Oppenheimer*, Jennifer Lame, começou sua carreira trabalhando com o casal Noah e Greta (também diretora), roteiristas de *Barbie*. *Frances Ha* (★★★★) e *Mistress America* (★★★★), todos dirigidos por Noah e estrelados por Greta, e *Histórias de um Casamento* (★★★★), dirigido por Noah, foram os trabalhos que tornaram a montadora uma das mais importantes do cinema atualmente.

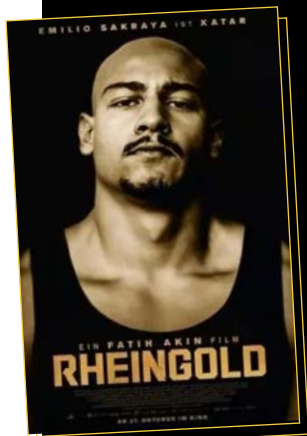
E o nosso vencedor é: *Barbie*, no quesito bilheteria e importância dos temas tratados! E... *Oppenheimer*, considerando a qualidade cinematográfica!

Vale ressaltar um importante fator de desequilíbrio quanto aos números de bilhetes vendidos dos dois filmes: como existe uma discrepância muito grande entre os tempos de duração, *Barbie* consegue ser exibido em quatro sessões diariamente por sala de cinema; enquanto *Oppenheimer*, apenas em três, o que certamente influencia nos números de ingressos vendidos.

Antes de terminar a análise, no dia 6 de agosto, *Barbie* conseguiu mais um feito notável: atingiu US\$ 1 bilhão na bilheteria mundial. Eita férias cinematográficas lucrativas essas de 2023!

AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS

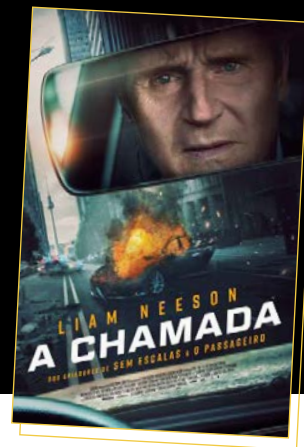
RHINEGOLD – O ROUBO DO SUCESSO – Cinebiografia do alemão Giwar Hajabi, rapper de sucesso, empresário e ex-presidiário. Dirigido pelo alemão de ascendência turca Fatih Akin, um dos expoentes do novo cinema europeu, autor de filmes premiadíssimos como *Contra a Parede* (★★★★★) e *Em Pedacos* (★★★★). Nota boa no site dos amantes do cinema, o IMDB: 6,9.



GRAN TURISMO – DE JOGADOR A CORREDOR – Adaptação cinematográfica de um dos videogames mais vendidos de todos os tempos. O roteiro é baseado na história real de Jann Mardenborough, um jogador tão habilidoso que foi cogitado para ser piloto profissional da Nissan. Com direção do sul-africano Neill Blomkamp, responsável por *Distrito 9* (★★★★★), indicação surpresa ao Oscar de 2010. Nota bem boa no IMDB: 7,3.



A CHAMADA – Um executivo de uma grande empresa recebe um telefonema de um desconhecido enquanto leva seus filhos para a escola, com a ameaça da detonação de uma bomba, se parar seu carro. Com esse argumento intrigante, o astro Liam Neeson, em sua fase atual como "herói de filmes de ação", protagoniza esta refilmagem do longa-metragem espanhol *El Desconocido*, de 2015, não lançado comercialmente no Brasil. Ainda sem nota no IMDB.



TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

Principais indicações no grupo Clube do Filme, do WhatsApp, no último mês. Alerta 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: *Que Horas Ela Volta?* (★★★★★), *De Tírar o Fôlego* (★★★★★) e *Tempo de Glória* (★★★★★).
- Amazon Prime: *Simplesmente Amor* (★★★★★), *Réquiem para um Sonho* (★★★★★) e *A Grande Jogada* (★★★★).
- HBO Max: *Amacord* (★★★★★), *A Última Sessão de Cinema* (★★★★★) e *Antes do Amanhecer* (★★★★★).
- Star+: *Duro de Matar* (★★★★★), *Coração Valente* (★★★★★) e *Johnny e June* (★★★★★).
- Mubi: *Os Guarda-Chuvas do Amor* (★★★★★), *Lúcio Flávio, o Passageiro da Agonia* (★★★★★) e *Brazil – O Filme* (★★★★★).

Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para streaming:

- Netflix: *Adoráveis Mulheres* (★★★★★) e *Histórias de um Casamento* (★★★★★).
- Amazon Prime: *Interestelar* (★★★★★).
- HBO Max: *Dunkirk* (★★★★★), *Batman Begins* (★★★★★), *O Cavaleiro das Trevas* (★★★★★), *O Cavaleiro das Trevas Ressurge* (★★★★★), *O Grande Truque* (★★★★★), *Interestelar* (★★★★★).
- Mubi: *Em Pedacos* (★★★★★).
- Globoplay: *Lady Bird: A Hora de Voar* (★★★★★).
- Plataformas de locação (VOD – Video on Demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke e Amazon Prime): *A Origem* (★★★★★) e *Amnésia* (★★★★★).



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).

Michelob
ULTRA

GATORADE

APRESENTAM:

corrida
verdemar

A CORRIDA
COM O KIT
MAIS PREMIUM
DA CIDADE.

01 OUT

PRAÇA NOVA
DA PAMPULHA

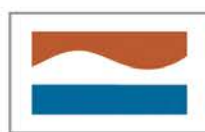


APONTE A CÂMERA
DO SEU CELULAR
PARA O QR CODE
PARA FAZER
SUA INSCRIÇÃO.

INSCREVA-SE NO SITE:
TBSPORTES.COM.BR



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:



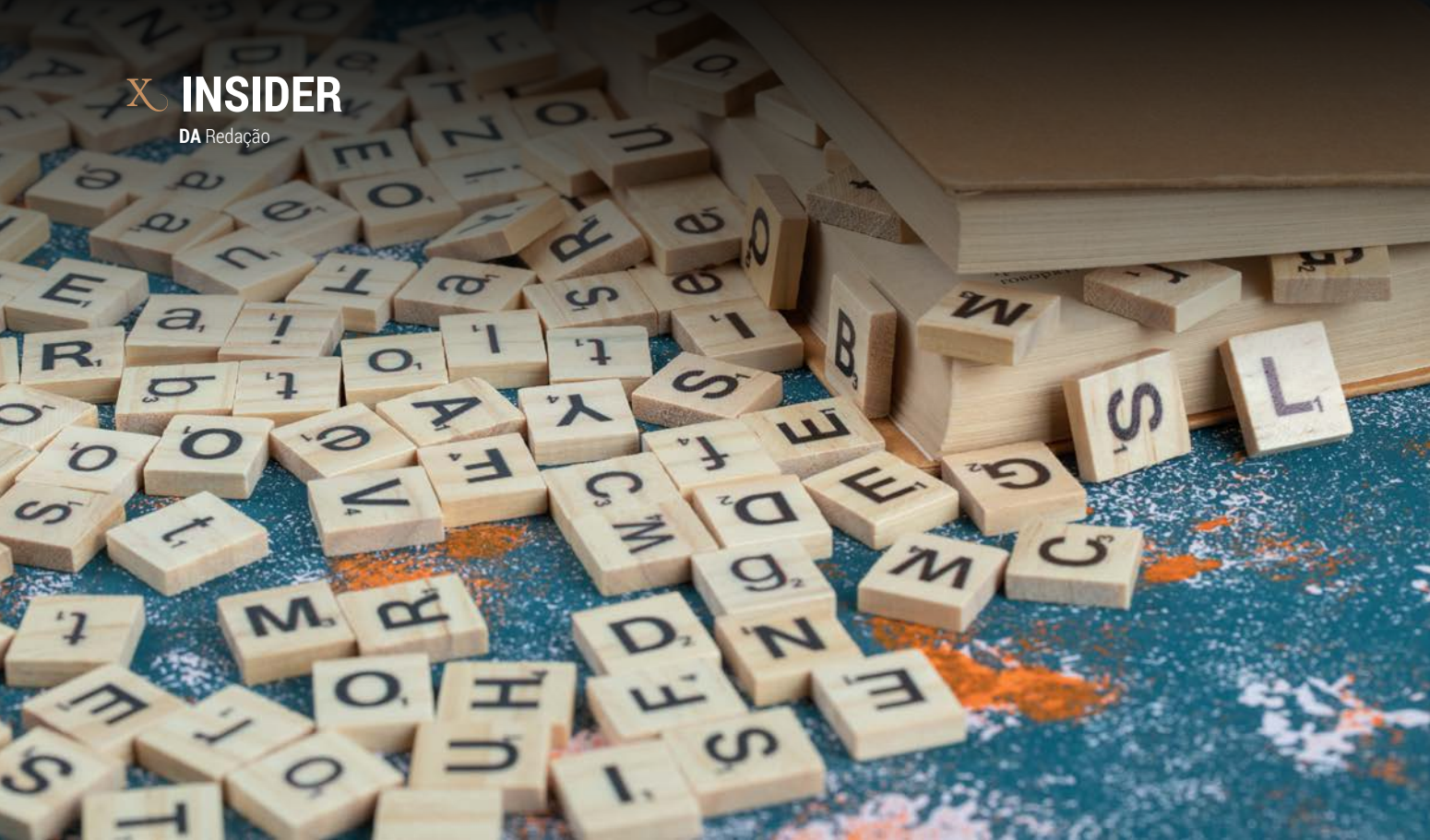
D-FILIPPO
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931

E-mail: terramare@netimoveis.com

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

www.descubraterramare.com.br



Freepik

ESPECIALIZAÇÃO

Mestrado e doutorado, um compromisso com a educação

A paixão pela educação, o empenho para a promoção de um ensino de qualidade e o pensamento do dever de auxiliar os discentes a internalizarem os objetos de conhecimento impulsionaram a professora de língua portuguesa Maria de Oliveira Rodrigues rumo ao aperfeiçoamento profissional. De acordo com essa perspectiva, realizou o mestrado profissional em Letras pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Seu mestrado, concluído em 2020, resultou em uma dissertação que teve por objetivo analisar os “erros” ortográficos presentes nos textos escritos de alunos do 3º ano do EFI, de uma escola pública na cidade de Sete Lagoas/MG, para a elaboração e aplicação de uma proposta de ensino sistemática e reflexiva com foco na utilização de jogos de tabuleiro e jogos digitais para auxiliar na escrita ortográfica desses alunos. **O resultado desse trabalho será publicado em formato de livro** com previsão para o primeiro semestre de 2024 e tem a intenção de servir de direcionamento aos pesquisadores que procuram viabilizar o ensino reflexivo da escrita ortográfica da língua portuguesa.

O gosto pelos estudos e a sede por conhecimento susten-

taram a professora pesquisadora em sua jornada acadêmica. Desse modo, em 2021, iniciou o doutorado acadêmico em Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Sua tese de doutoramento diz respeito à língua portuguesa, “que ocupa atualmente a nona colocação no ranking de idiomas mais utilizados no mundo, de acordo com os dados do Instituto de Investigação e Desenvolvimento em Política Linguística (IPOL)”. E Maria ainda completa: “Origina-se do latim, pertencente à família das línguas indo-europeias e está representada em alguns continentes. Para chegar ao estágio atual de uso no Brasil, a língua portuguesa passou por diversas modificações e influências de vários povos e suas respectivas culturas”.

A incansável pesquisadora diz que sua pesquisa de doutorado, intitulada *A concordância verbal de número em Belo Horizonte: um estudo sociolinguístico*, visa aprofundar no estudo da presença e ausência da marcação de número na flexão verbal no português de Belo Horizonte. Assim sendo, a intenção é **analisar e descrever esse fenômeno variável tanto da fala espontânea quanto em textos escritos produzidos por belo-ho-**

rizontinos. Em particular, propõe analisar e descrever a concordância verbal no português de Belo Horizonte. A pesquisadora acredita que sua pesquisa “pode contribuir significativamente para a compreensão do português falado e escrito na cidade de Belo Horizonte e trazer possíveis contribuições para a discussão sobre português do Brasil de modo geral”.

Para atingir o resultado pretendido, o estudo se pauta nos seguintes objetivos específicos: i. analisar como a modalidade da língua (escrita/fala) condiciona a regra de concordância verbal na variedade belo-horizontina; ii. investigar como o fator escolaridade condiciona a regra de concordância verbal na modalidade falada da variedade belo-horizontina; iii. observar como os fatores sexo/gênero e idade condicionam a regra de concordância verbal na variedade belo-horizontina; iv. averiguar como as variáveis linguísticas (a) saliência fônica, (b) traço semântico do sujeito, (c) colocação do sujeito em relação ao verbo, (d) tipo de verbo, (e) regularidade morfológica do verbo, (f) o tipo de sujeito e (g) a constituição do sujeito condicionam a concordância verbal na variedade belo-horizontina; v. verificar como o pronome “vocês” condiciona a concordância verbal de número na modalidade falada de Belo Horizonte.

Segundo a pesquisadora, esse estudo está fundamentado nos pressupostos teóricos-metodológicos da Sociolinguística Variacionista (HERZOG, LABOV, WEINREICH, 2006 [1968]; LABOV 2008, [1972]. Para as análises serão utilizados os programas WordSmith Tools (SCOTT, 2007) e o GoldVarb X. Em se tratando da organização, tratamento dos dados, análise e compilação de corpora, ancorará na Linguística de corpus.

Vale ressaltar que Maria de Oliveira é integrante do Grupo de Pesquisa Normali (Núcleo de Estudos da Norma Linguística), da Universidade Federal de Uberlândia. O grupo é coordenado pelo prof.º dr. Leandro Silveira de Araujo. “O Normali conta com parceiros de outras universidades brasileiras e estrangeiras. Subjaz ao escopo dos objetivos do grupo o estudo do conceito de norma linguística sob diferentes perspectivas. De tal modo que não é apenas interesse do grupo estudar o modo como as línguas se organizam naturalmente em sociedade e como o homem descreve/prescreve dito comportamento, mas ainda comparar como essa aproximação analítica do homem sobre a linguagem se dá em diferentes línguas, avaliando, por conseguinte, os desdobramentos desse contato apreciativo nas respectivas comunidades”, explica a professora.

A pesquisadora atua como colaboradora na composição de acervo na análise de dados da atividade de extensão MuGra: Web-Museu da Gramática. “O Web-Museu da Gramática é um espaço on-line de divulgação científica para refletir e divulgar coletivamente informações sobre a gramática no Brasil e no mundo, discutindo seus impactos sociais e seu processo de


construção”, comenta.

Atualmente, Maria de Oliveira integra a equipe de revisão textual (línguas portuguesa e inglesa) e normalização da revista *Principia*, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnológica da Paraíba (IFPB). A pesquisadora tem interesse em discussões que abordam as temáticas: **variação, gramatização, norma linguística: noções teóricas e ensino.**

Como se vê, o gosto pelo estudo, ensino e pesquisa estão arraigados na professora pesquisadora Maria de Oliveira.

Andrade Fotografia



 @normali.nguistica` | @prof.me_mariadeoliveira
marlyrodriguessilva@hotmail.com

MEDICINA PARA TRANSFORMAR VIDAS

É muito comum que os nossos pais tenham sonhos para o nosso futuro, sobretudo no que diz respeito à carreira que iremos seguir. Eles almejam que sua prole seja bem-sucedida e feliz nas suas escolhas. Muitas vezes, desejam que seus filhos sigam carreiras tradicionais, que carregam consigo reconhecimento. E foi exatamente isso que aconteceu com a nutróloga Fernanda Drumond.

Fê construiu uma belíssima trajetória profissional, após se encantar com a medicina, por incentivo de sua mãe e seu irmão, também médico. Fernanda, que é formada em Medicina pela Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, possui um currículo daqueles. Como primeira especialidade, fez a residência médica em Cirurgia-Geral no Instituto Mário Penna e, em seguida, especializou-se em Nutrologia. Hoje, titulada em Nutrologia pela Sociedade Brasileira de Nutrologia (Abran) e em Nutrição Enteral e Parenteral pela Sociedade Brasileira Braspen, segue buscando completar esse currículo, atualmente como pós-graduanda em Nutrologia Pediátrica pela Abran. Aliás, uma grande conquista nesse trajeto foi se tornar mestre em Ciências da Saúde e Doenças Cardiovasculares, pela FCMMG. “Atuo na área de nutrologia hospitalar diariamente, como médica nutróloga do Hospital Pronto Socorro João XXIII e do Hospital Militar, e com nutrologia de consultório”, revela orgulhosa.

Sobre a escolha em se especializar em Nutrologia, a médica foi motivada por um objetivo muito nobre: “A especialização em Nutrologia surgiu durante a minha residência em Cirurgia-Geral. Participei de um estágio em terapia nutricional e, ao cursá-lo, me encantei com a possibilidade de mudar o estado geral de um paciente por meio da nutrição adequada. Assim, comecei a trabalhar com terapia nutricional hospitalar e, logo em seguida, fiz a pós-graduação em Nutrologia. Após a tão sonhada titulação pela Sociedade Brasi-

leira de Nutrologia, iniciei meus atendimentos em consultório”.

Dentro da Nutrologia, Fernanda, como bem salienta, atua na **promoção de bons hábitos de vida, para entregar aos pacientes uma longevidade saudável**. E nessa busca por uma vida com qualidade, a prevenção e o tratamento da obesidade são fundamentais. “Os estudos sobre obesidade permeiam toda a minha formação. Eu me interesso muito por isso, por estarmos vivendo uma epidemia dessa grave doença, com desfechos negativos na saúde de muitos pacientes. Busco soluções reais de emagrecimento para os meus pacientes, sem estimular milagres e resultados temporários. Pauto minha prática médica em evidências científicas e ética médica”, explica.

Dra. Fernanda realiza consultas presenciais e on-line. **Além de obesidade, acompanha idosos, gestantes, realiza pré-operatórios e otimiza a performance de atletas.**



Com um atendimento humanizado, a nutróloga não mede esforços para entender todo o cenário do paciente, a fim de oferecer o melhor tratamento. “Na consulta médica, me aproximo da história de vida do paciente, sua rotina, suas dores, necessidades e desejos de mudanças. Busco extrair o máximo de informações para, assim, tornar o tratamento o mais próximo da realidade do paciente, para melhor aderência. Na consulta, o paciente tem suas medidas corporais aferidas e realiza o exame de bioimpedância. Passa por exame físico detalhado, solicitação de exames laboratoriais, prescrição de suplementos e medicamentos, quando indicados; além do acompanhamento nutricional e de atividade física que ofereço na clínica. Trato doenças já existentes, promovo prevenção de doenças futuras e ensino o paciente a melhor forma de cuidar da saúde”, detalha.

Para finalizar, a médica, que já auxiliou inúmeras pessoas a viverem de forma mais plena, revela que pretende ampliar essa atuação, levando qualidade e longevidade de vida para ainda mais indivíduos: “Amo estudar! Pretendo continuar me atualizando, inclusive em congressos internacionais, que me encantam. Quero tornar a nutrologia uma especialidade mais respeitada, pautada em evidências científicas e reconhecida como essencial pelos pacientes”.

Agendamento: (31) 99615-8935.

 @drafernandadrumond

CARINHO E TRADIÇÃO COMO INGREDIENTES PRINCIPAIS

Tradição familiar é algo levado a sério por algumas famílias. Ter longas conversas regadas a grandes risadas — e até mesmo algumas discussões necessárias —, enquanto estão sentados à mesa saboreando iguarias igualmente apreciadas por todos, cujas receitas são passadas de geração em geração, é um delicioso exemplo. Adriana Guimarães Rosa (41), nome à frente da Caram, uma cozinha especializada em culinária árabe, teve (e tem) o prazer de fazer parte desse costume.

Adriana tem como herança familiar o amor por culinária de qualidade e repleta de afeto. “Venho de uma família em que tudo é motivo para encher uma mesa e fazer uma boa comida para contar casos, darmos risadas, falarmos alto (risos). Uma família de 14 irmãos constituída por uma libanesa daquelas com mão cheia para cozinha e um mineiro amante de uma boa festa, bons amigos e família por perto. Minha avó, Suad, veio refugiada por perseguições religiosas do Líbano, e por isso tão forte é a paixão por essa culinária em nosso sangue”, revela.

Adriana sempre teve uma forte ligação com seus familiares. Ao ficar órfã de sua mãe na infância, passou a morar com outros membros da família, o que estreitou ainda mais os laços. “Fiquei órfã da minha mãe, Maria do Pilar Caram Guimarães, aos 7 anos. Morei na casa dos meus avós, que já eram falecidos, mas na casa ainda permaneciam minhas tias e minha avó de criação. Ela foi meu abrigo. Ali, aprendi a ser mais forte. **Aprendi a importância de servir uma boa mesa.** Passei a entender que a vida precisava ser desbravada”, relembra-se emocionada. A cozinheira, inclusive, buscou desbravar o mundo aos 17 anos, idade em que fez uma importante descoberta. “Aos 17 anos, morei sozinha e percebi que a solidão não serve para mim. Fui então morar com meus tios Nadja e Fuad, que me adotaram com o coração”, conta.

Antes de criar a Caram e cuidar das pessoas por meio da produção de incríveis receitas repletas de história, Adriana escolheu outra profissão, que também lhe dava o propósito de cuidar do outro. “Me formei em Enfermagem aos 23 anos e fui consultora de aleitamento e primeiros cuidados por 14 anos. Ainda hoje atendo alguns casos. Aos 29 anos me casei com um homem incrível, Lourival Ribeiro Bretas, que hoje é minha maior parceria, e final-



mente conquistei um grande e maior sonho dessa vida: minha família. Tenho hoje dois filhos, que completam tudo”, ressalta.

Foi em 2019 que a Caram saiu do papel. Além de ser uma forma de complementar a renda, a cozinha árabe foi criada devido a pedidos afoitos dos amigos da empreendedora. “Eles pediam muito a comida árabe que eu fazia. Muitos passaram a gostar desse tipo de culinária após experimentar nossos produtos”, pontua. E o que começou como uma necessidade se tornou uma grande paixão. “Com o suporte dos meus tios Ângela, Andrea e Fuad, tive base e ensinamentos com esses mestres da culinária árabe. Começamos com algumas pastas até chegar a fazer pães, esfirras, entre outras iguarias dessa culinária fantástica e surpreendente em sabor. Hoje, temos muitos clientes já fidelizados; e **a cada dia crescemos e buscamos sempre levar nosso melhor para cada evento, cliente ou momento**”, revela Adriana orgulhosa, que finaliza contando sobre o diferencial do seu negócio: “Temos muito cuidado com cada produto e preparo. Eu quem faço tudo do início ao fim, podendo manter nossa qualidade. Nosso árabe surpreende em sabor e tempero exclusivos”.

 @caramculinariaarabe

ROUPAS FEITAS COM PROPÓSITO DE CURA E CONEXÃO

Ter uma conexão com a natureza pode soar como algo desnecessário para alguns. Isso acontece porque existe o pensamento de que os seres humanos estão distantes da natureza, quando, na realidade, estamos direta ou indiretamente conectados a ela. Afinal, somos parte desse todo. Sentir-se próximo à natureza não só desperta um sentido de pertencimento, mas faz com que nossa vivência seja mais genuína, melhorando diversos âmbitos e nos trazendo, até mesmo, mais autoconhecimento. Quem concorda com essa breve introdução é Elizângela Ramos Baltazar (46), criadora da Savre, marca de camisas terapêuticas tingidas com ervas e confeccionadas em tecidos naturais e orgânicos.

Além desse forte laço com o meio ambiente, Elizângela desenvolveu, na adolescência, uma identificação com o em-

preendedorismo. “Empreendo desde a minha adolescência. Vendia roupas com minha mãe. Ela fazia algumas peças, costurava, bordava; e também revendíamos peças de revistas de moda”, conta. A empreendedora é formada em Produção Editorial e Design Gráfico. “Sou pós-graduada em Moda e Inovação pelo UniBH, sob mentoria de Ronaldo Fraga. **Sempre ameio design, criar, inventar, ressignificar**”, completa.

Foi na pós-graduação, aliás, que Elizângela teve a brilhante ideia de dar vida à Savre. “Em 2020, decidi fazer moda para lançar a Savre. A marca foi cuidadosamente pensada. Cheguei com a ideia louca de roupas que curam, e cada professor na pós contribuiu para a criação da Savre. Assim foi construído o plano de negócios com a mentoria de cada um dos professores. Sou



muito grata ao Ronaldo Fraga, Alexandre Herchcovitch, Flávia Virginia, Gabriela Marcondes Schott, Geanneti Tavares, Bárbara Vanoni, Paty Barbosa, Renata Abranch, Francine Póvoa, Alexandre Rousset, Marcela Torres, Lena Santana, Marco Antônio Vieira, Aldo Clecius, Leca Novo, Ana Paula de Miranda, Jackson Araújo, Agnes Farkasvölgyi e André Carvalho", ressalta orgulhosa. A marca foi oficialmente lançada na Casacor 2022 e conta com *showroom* na Vila Madalena, em São Paulo.

Com a Savre, a empreendedora busca fazer com que a natureza se torne parte essencial na vida das pessoas, assim como é a dela. E sobre a conexão que sente com a natureza, ela revela: "Os vegetais são poderosos veículos que conduzem energia vital e mental aos destinos necessários. Eu amo o verde. Abraço árvores no meio da rua [risos]. A natureza é parte de mim. Converso com as árvores, com as ervas e as flores. Me integro a elas da forma mais simples possível: é só desejar estar conectada a elas por meio do coração. Eu sou apaixonada pela extraordinária energia sutil das ervas e pela cura 100% natural".

Toda essa paixão é nítida no DNA da marca que, com tanto apreço, criou. Com selo da Sou de Algodão, todas as peças são minuciosamente produzidas, indo muito além da moda, tendo como cerne a energização e cura por meio da junção das ervas com tecido. "Savre é 'ervas' de trás para a frente. Todas as peças são tingidas e energizadas com *blend* de ervas; e cada *blend* tem um objetivo específico. Aplicamos a frequência energética das ervas, somada à energia vital e mental (intenções e vibrações de amor), utilizando o tecido como veículo energético. Sou filha e neta de erveiras. Estudei Fitoenergética, e minha irmã (que também está comigo na Savre) é naturopata. Acredito que os tecidos carregam a energia que depositamos neles e que **as roupas podem, sim, participar de processos terapêuticos**", ressalta orgulhosa.

A Savre tem um propósito totalmente oposto ao do *fast fashion*, por exemplo. O intuito da marca não é uma produção desenfreada, mas uma produção consciente e de muita qualidade e significado. "As peças da Savre são atemporais. Não estou conectada à frequência frenética da moda em lançar uma nova coleção a cada estação. As camisas são de alfaiataria. Busco a impecabilidade das peças, sempre muito bem construídas. Tenho uma equipe maravilhosa, vibrando sempre na sintonia do amor", explica Elisângela, que finaliza: "Quero colaborar com a expansão da consciência coletiva para o uso da roupa como veículo energético e protagonista nos processos terapêuticos. A partir de novembro, iniciamos uma parceria com uma clínica oncológica no Rio de Janeiro, na qual vamos promover experiências de conexão com as ervas através dos lenços terapêuticos da Savre durante as sessões de quimioterapia".



 @savrebrasil

Showroom: @acasaindie

Make e hair: @valentinacabeloebela

O DOM QUE LEVOU AO SUCESSO

Raros são os bons empreendedores que não nasceram com o dom de empreender. Normalmente, eles já trazem aquela pré-disposição ao negócio próprio bem cedo na vida. Essa realidade é também a que acompanha Vanessa Calaes, proprietária da Lavane. “Sempre tive o interesse pelo comércio da moda, uma inspiração que veio das minhas avós. Desde pequena minhas brincadeiras eram voltadas para o lado comercial. Gostava de brincar de loja, de vender. E isso foi se estendendo. Na minha infância vendia chocolates e cartões temáticos produzidos por mim. Na escola vendia brigadeiros. Na faculdade produzia e vendia bijuterias, e na minha vida profissional levava comigo as bijuterias e as roupas para vender no trabalho. E há quase 20 anos estou no mundo da moda”, conta a empresária.

Mas, mesmo com esse amor e aptidão para empreender, esse não foi o primeiro caminho que Vanessa seguiu. “Sou administradora por formação e atuei durante 15 anos no meio organizacional”, diz Calaes, que complementa ressaltando como foi a virada de chave para, finalmente, empreender: “Quando engravidei, ficou muito claro para mim que eu queria um trabalho que me desse um propósito e um ritmo diferente do que eu tinha no meio corporativo”.

Casada, Vanessa é hoje mãe de duas meninas, Larissa e Letícia, de 10 e 7 anos. E foi exatamente a chegada das filhas que deu aquele empurrãozinho que a empreendedora precisava: “Quando tive a minha primeira filha, formalizei a Lavane e recebia minhas clientes em casa e com o serviço de malinha. Com a chegada da minha segunda filha, comecei a pensar na possibilidade de abrir um espaço físico. Aí me veio a ideia de fazer algo diferente: uma loja próxima a minha casa, com **um ambiente mais intimista e atendimento mais exclusivo e personalizado**, que casasse com minha demanda de flexibilidade para estar com as minhas filhas”.

Assim surgiu Lavane, na Região Centro-Sul de Belo Horizonte

– na Avenida Francisco Deslandes, 869, sala 405, no bairro Anchieta (prédio Executive Tower). A loja oferece uma curadoria multimarca com marcas mineiras e sofisticadas, caimentos perfeitos e uma experiência de atendimento voltada para o desejo de cada cliente. “O objetivo da Lavane é deixar as clientes felizes e satisfeitas com as roupas novas. Por isso, prezo muito pela qualidade, o caimento e tecidos na hora de escolher peças para a loja. Gosto de ir aos showrooms pessoalmente para fazer minhas compras”, explica a empresária.

No início, as peças da Lavane eram exclusivas de São Paulo. Hoje, há uma variedade maior de fornecedores, e grande parte da curadoria é de Minas Gerais. “Além de a moda mineira ter como característica ser umas das mais bonitas do Brasil, atemporal e com tecidos de alta qualidade, facilita muito para eu conseguir peças para reposição imediata ou até mesmo alguma peça específica que alguma cliente queira. **As marcas mineiras coração da loja são Apoá e Toujours**”, detalha. Além da loja física, as vendas da Lavane também são feitas pelo WhatsApp (31) 99981-6793, por direct no Instagram @lavanemoda e por malinha.

E se você pensa que a Lavane parou por aí, nada disso. “A loja vem crescendo, especialmente pelas indicações de clientes e amigos. E isso é algo de muito valor para mim. Gosto de atender minhas clientes com cuidado, respeito e desejo de cada uma. É sempre muito bom receber amigas e familiares de clientes”, comenta Vanessa, que ainda finaliza: “Lá se vão nove anos de existência da Lavane e, agora em setembro, são seis anos de espaço físico. E eu continuo supermotivada, buscando novas parcerias, novas marcas e sempre atenta às novas tendências do mercado”.



 @lavanemoda

ORGANIZAÇÃO COMO MEIO DE PROPORCIONAR BEM-ESTAR

Existe um ditado que diz: “Se quer manter sua vida arrumada, mantenha o seu guarda-roupa organizado”. Ao se deparar com essa frase, pode até parecer papo milagroso de internet, do tipo: “Como melhorar sua vida em 24 horas”. No entanto, o ditado não fala nada além de verdades. Isso porque a bagunça em nossa casa pode atrapalhar nossa vida. Conviver com ambientes bagunçados pode, inconscientemente, fazer com que sejamos pessoas mais ansiosas; e essa desorganização acaba refletindo em outras áreas da nossa vida. Mas, felizmente, existem pessoas, como a *personal organizer* Anelise Prata (50), que tornaram o seu propósito de vida ajudar outras pessoas a terem mais qualidade de vida por meio da organização.

Anelise e o empreendedorismo caminham lado a lado há um tempo. Essa jornada começou há 30 anos, quando ela teve o primeiro contato com a experiência de conduzir seu próprio negócio. “Comecei a empreender com 20 anos com uma malharia. Depois, por motivos de mudança de cidades, trabalhei como CLT, por pouco tempo, pois não era o que eu queria”, relembra-se. Porém, uma coisa é certa: **uma vez empreendedora, sempre empreendedora**. Após esse desencontro com o ato de empreender, Anelise abriu um salão de beleza. “Meu salão ficava no bairro Santo Agostinho, em BH. Eu o tive por seis anos. Vendi pouco antes da pandemia, porque estava cansada com o ritmo de salão. Não tinha hora para começar a trabalhar nem para terminar. Não sou profissional da área da beleza, eu administrava o salão. Tinha profissionais que trabalhavam para mim”, revela.

Como a vida é uma belíssima caixinha de surpresas, de dona de salão de beleza, Anelise se tornou *personal organizer*. Essa mudança se deve, sobretudo, ao fato de ela, desde pequena, fazer parte do seletto grupo de pessoas que são apaixonadas por organização. “Desde pequena fui muito organizada. Sempre mantive tudo em ordem, mas sem as técnicas. Em 2020, quando estava reformando meu apartamento, resolvi fazer o curso para organi-

zar minha casa com técnicas de organização. Vi a oportunidade de trabalhar com o que mais gosto: organização”, conta Anelise empolgada, que completa: “Comecei a trabalhar com organização, levar todo meu conhecimento para as pessoas que, como eu, gostam de praticidade, tempo disponível e qualidade de vida”.

De lá para cá, a *personal organizer* soma 14 cursos de especialização na área. “Gosto de sempre me atualizar, porque este mercado se renova a cada dia, sempre um organizador novo, uma forma nova de organizar. Como especialista em organização, atuo nas áreas: organização de ambientes residenciais e comerciais; organização de mudança; consultoria on-line e presencial; e marcenaria personalizada. Nas consultorias, o próprio cliente coloca a mão na massa [risos]. A consultoria é com hora marcada, **e ensino o cliente a organizar um determinado local de forma prática e funcional, por meio de técnicas profissionais**”, salienta.



Sobre os diversos benefícios da organização dos ambientes, a *personal organizer* destaca: “Há uma grande melhora na qualidade de vida da família; economia de tempo nos afazeres diários. Gera mais ânimo e mais facilidade de manter a casa organizada, além de, claro, deixar as pessoas mais felizes com a casa em que moram e fazer com que elas tenham mais tempo para si mesmas”. E todo esse cuidado em tornar o dia a dia das pessoas mais agradável e repleto de bem-estar trouxe ótimos retornos para a profissional. “Até hoje, graças a Deus, só tive *feedbacks* positivos sobre o meu trabalho. Prezo muito pelo atendimento personalizado. Presto serviço ao meu cliente como eu gostaria que as pessoas prestassem para mim. Tenho vários depoimentos no Instagram, Google Meu Negócio e WhatsApp. Vejo a cada dia minha carreira em ascensão, e isto é muito gratificante!”, relata orgulhosa.

E como nada é tão bom que não possa se tornar ainda melhor, Anelise tem grandes planos para o futuro: “Pretendo lançar meu curso de organização, voltado para aquela dona de casa que quer aprender as técnicas e para pessoas que querem se profissionalizar. Mas ainda estou ‘namorando’ a ideia e começando a colocar no papel. É um plano que estou caminhando lentamente para dar o melhor de mim”, finaliza.

 @aneliseprataorganizer

www.anelisepratapo.com.br

Telefone/WhatsApp: (31) 99239-3093



AFINAL, O QUE É HARMONIZAÇÃO FACIAL?

Harmonização facial, longe do que muitos pensam, é a possibilidade de proporcionar ao paciente melhorias na face, com naturalidade e respeito às características individuais. Desse modo, tem o poder de evidenciar o que cada um tem de melhor, gerenciando o envelhecimento e buscando sempre **preservar a naturalidade**.

No âmbito da estética, a busca por resultados que respeitem as características únicas de cada indivíduo é essencial. A harmonização facial visa realçar a beleza individual, minimizando os sinais do tempo de maneira sutil e equilibrada. Em nossos atendimentos na Clínica Benevie, primamos por considerar não apenas os aspectos físicos, mas também **a saúde emocional e a autoimagem do paciente**.

Isso, vale ressaltar, envolve uma avaliação completa das proporções faciais, a fim de restaurar o equilíbrio e a simetria, sem exageros, sem descaracterização. Partimos do uso parcimonioso de preenchedores dérmicos e toxina botulínica, com o objetivo de ajudar a suavizar rugas e linhas de expressão, mantendo a expressão facial autêntica que cada paciente possui.

Ao fim, resalto que: a harmonização facial natural não se trata de eliminar todas as marcas do envelhecimento, mas sim de trabalhar com os contornos individuais do rosto, para

alcançar um **rejuvenescimento sutil**. Dessa forma, as características que fazem a pessoa única permanecem intactas, promovendo uma aparência fresca e rejuvenescida, em vez de um aspecto artificial ou excessivamente modificado, valorizando a autenticidade e a individualidade, permitindo que cada um envelheça com graça e confiança, sem comprometer sua identidade.

RÔ AGUIAR

Biomédica, graduada há 13 anos pela Universidade Paulista. É pós-graduada em Análises Clínicas e Perfusão Cardíaca pela Unifesp e pela Escola de Perfusão Cardíaca em Liubliana-Eslovênia.

Especialista em harmonização facial (com grande destaque para a rinomodelação), é um dos nomes à frente da Clínica Benevie - Harmonização e Estética.



Instagram: @roaguiar9 | @clinicabenevie



BROW LAMINATION E SUAS POSSIBILIDADES

O Brow Lamination é uma técnica que está em tendência para sobrancelhas, que pode transformar diversos estilos. Uma das suas principais funções é deixar as sobrancelhas mais definidas, alinhadas, volumosas e com um efeito natural, dependendo das preferências e necessidades individuais de cada cliente.

Ainda existe certo receio das pessoas quanto ao Brow Lamination. Muitas mulheres ainda têm medo, por acharem que vão ficar com as sobrancelhas extremamente grossas e arrepiadas. Porém, o que mais me encanta nesse procedimento é o quanto **ele pode ser versátil e adaptado a diversos estilos, criando um design único para cada cliente.**

Quando queremos um visual mais moderno e chocante, não indicamos sobrancelhas tão desenhadas e marcadas. Nesses casos, penteamos os fios para cima, levantando o olhar e trazendo linhas retas e sobrancelhas mais grossas. Já em casos de sobrancelhas mais finas, falhadas, priorizamos o desenho natural da sobrancelha, usando o Brow Lamination para cobrir as falhas com os fios naturais da própria cliente. Usamos também, para casos com sobrancelhas retas ou caídas, que deixam o semblante fechado ou, até mesmo, um olhar triste, o Brow Lamination para arquear, levantar e abrir esse olhar de forma sutil e natural.

Eu, como especialista na área, sempre procuro conversar e estudar muito cada cliente antes do procedimento, para entender as intenções dela, os fatores que a incomodam, entender também seu estilo, a fim de que eu valorize e priorize ao máximo a beleza natural dela e supra suas expectativas. Baseio-me nos pilares do visagismo humanizado, entendendo que cada sobrancelha é única e que cada fiozinho faz diferença. Trabalho com um design que conserva ao máximo os fios naturais da cliente, visando trazer à tona a sua melhor versão, a que a cliente esteja feliz.

SARAH MIRANDA

Visagista de sobrancelhas especialista em Brow Lamination. Faz parte da equipe do espaço de beleza Visage.

Instagram: [@sarahmirandabrows](#)
[@visagebeautyexperience](#)





DISSERTAÇÃO APRESENTA OS IMPACTOS GERADOS PELA PANDEMIA EM RELAÇÃO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER NO ESTADO

Entre os resultados apontados, a pesquisa enfatiza a relevância do papel desempenhado pela rede de assistência às mulheres em situação de violência

Violência doméstica na pandemia de Covid-19 e políticas públicas de enfrentamento. Esse foi o tema da dissertação de mestrado defendida, em julho último, na Faculdade de Medicina da UFMG, por Ana Paula Lamego Balbino, delegada da Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG), lotada atualmente na Delegacia Especializada de Investigação à Violência Sexual em Belo Horizonte.

Com extensa experiência no enfrentamento à violência doméstica e familiar contra a mulher pela PCMG e atuação na Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública do Estado (Sejusp), a delegada desenvolveu, durante dois anos, a pesquisa. O objetivo do estudo, dentre outros, foi **avaliar a violência doméstica e familiar contra a mulher, antes e durante a pandemia da Covid-19, no estado de Minas Gerais, à luz das políticas públicas implementadas.**

Na banca examinadora, a pesquisa, desenvolvida por meio do Programa de Pós-Graduação em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), foi apreciada por doutores, sendo dois professores da UFMG e pelo desembargador Henrique Abi-Ackel Torres do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG).

Segundo a delegada, o intercâmbio entre as áreas é essencial para avanços sólidos na luta pela equidade de gênero e mudanças significativas no cenário da violência. “Há a imprescindibilidade da prevenção primária, a ser exercida via prestação positiva do Estado, e de práticas atinentes à prevenção secundária e terciária, com diálogo entre a rede e participação cooperativa de toda sociedade civil, à medida que uma rede articulada, integrada, intersetorial e multidisciplinar apresenta um papel fundamental para a promoção de saúde e prevenção da violência, ao juntar esforços para a efetivação das políticas públicas”, garante Ana Paula.

QUEM É ANA PAULA BALBINO?

- Delegada de polícia no estado de Minas Gerais (atualmente lotada na Delegacia Especializada de Investigação à Violência Sexual em Belo Horizonte).
- Ex-assessora de articulação interinstitucional da Polícia Civil junto à Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública de Minas Gerais.
- Membro do Comitê de Ética em Pesquisa da Academia de Polícia Civil de Minas Gerais.
- Mestre em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência na Faculdade de Medicina/UFMG.
- Especialista em Direito Público pelo Instituto Brasileiro de Direito Público e concluindo Ciências Penais e Segurança Pública no Instituto Rogério Greco de Ensino.
- Graduada em Direito pela Faculdade Milton Campos.
- Membro efetivo do Instituto dos Advogados de Minas Gerais, Instituto de Ciências Penais, Instituto Sílvio Meira e da Associação Brasileira das Mulheres de Carreira Jurídica.
- Integrou grupos de trabalho que estão inseridos na implementação do Pacto Nacional de Políticas Públicas de Prevenção e Combate à Violência contra as Mulheres, coordenado pelo MJSP e Grupo de Trabalho de Ocorrências Policiais e Medidas Protetivas On-Line, promovido pela SNPM/MMFDH.
- Coordenadora da 17ª edição do Curso Nacional de Atendimento às Mulheres em Situação de Violência Doméstica e Familiar realizado pela Segen/MJSP.
- Docente, palestrante e autora de obras jurídicas.

NOVO GOLPE DO FALSO ADVOGADO



Recentemente, passou a ser divulgado na mídia o novo golpe envolvendo o meio jurídico. Desta vez, os criminosos enviam mensagens por SMS e WhatsApp, e-mails e até mesmo cartas com um suposto número de processo e informando o contato de um advogado responsável, que solicita o pagamento de um valor para que um pagamento do processo seja liberado.

Muitas vezes as vítimas sequer possuem processo em trâmite, mas, como os golpistas informam alguns de seus dados pessoais e mencionam termos jurídicos, (que muitas vezes não são de conhecimento da maior parte da população), os criminosos acabam conseguindo concretizar o golpe.

Nos casos em que as pessoas realmente possuem algum processo em trâmite, fica mais fácil o acesso aos dados, uma vez que o processo, salvo as exceções de sigilo de justiça, são públicos.

Ressalto abaixo observações importantes de serem feitas:

- Observe a escrita, normalmente as mensagens possuem erros de português;
- Se não tiver processo de seu conhecimento, consulte um advogado para saber se aquele crédito procede e se aquele processo existe;
- Se você possui algum processo, não deixe de falar com o seu advogado;

- Exceto os casos em que são necessários pagamentos de guias aos Tribunais de Justiça para levantamento de alvarás (de valor relativamente baixo), não há nenhuma cobrança de valores para recebimento de créditos oriundos de processos;
- Nunca faça pagamentos para a conta de terceiros; consulte a procedência de eventuais guias.

A regra é: desconfie e sempre consulte o seu advogado de confiança antes de realizar qualquer pagamento.

IZABELLA ANTONINI

Advogada no Castro Costa Thomazi Advogados, formada pela PUC/MG, especialista em direito processual civil pela Universidade Cândido Mendes e em direito societário pelo Ebradi. Atua na área contenciosa cível, especificamente em direito do consumidor, imobiliário e de família/sucessões e na área consultiva de planejamento sucessório.



X **CAPA**

POR Fernanda Martins
FOTOS Andrade Fotografia

Divulgação

**DESVENDANDO
O MISTÉRIO
DA
LONGEVIDADE**

Nossa equipe de reportagem conversou com os médicos Rômulo Flister e Nataly Mello, com a proposta de entender os pilares que guiam os profissionais à frente da Clínica BeVital, focada em medicina preventiva e humanizada, que foi recém-inaugurada em BH

“Longevidade saudável é o seu amanhã feliz.” A frase convida para a reflexão de quem almeja uma vida saudável, que faz parte de um dos pilares da clínica BeVital – fundada em Taubaté (SP) pela médica ginecologista Nataly Mello. Com uma proposta bem definida, sem complexidade, a médica idealizou o projeto com foco absoluto em proporcionar uma vida de qualidade aos pacientes.

Os princípios da medicina preventiva e humanizada emergem como um paradigma que transcende o âmbito da indústria farmacêutica. Trata-se de um projeto de vida destinado àqueles que buscam uma existência mais longa e gratificante. E foi precisamente esse conceito que chegou no fim de julho em Belo Horizonte. Quando a dra. Nataly Mello idealizou o projeto em 2013, a proposta inicial foi a de pensar de forma preventiva sobre a saúde de cada paciente. O movimento ia

na contramão do excesso de medicações com o foco em tratamento de diferentes enfermidades. A proposta cresceu, e o empreendedorismo da médica fez com que a expansão ultrapassasse os horizontes.

Nessa empreitada de expansão para a capital mineira, a empreendedora contou com o companheiro e sócio Rômulo Flister, médico (especialista em Cardiologia) e focado na medicina integrativa. Assim, BH recebeu o conceito de longevidade e as crenças ligadas à saúde integrativa. **A unidade de Belo Horizonte (inaugurada no fim de julho) é um lugar de muita luz, acolhedor, de cura, com melhoria da qualidade de vida e com o propósito de longevidade saudável.** A clínica conta com atendimento humanizado, individualizado, médicos integrativos, nutricionista funcional, terapia de reposição de injetáveis, limpeza de metais pesados e ozonioterapia.

“Não existe ninguém bem-sucedido sem saúde.”

Dra. Nataly Mello

Em busca de uma compreensão mais profunda da abordagem integrativa adotada pelos médicos e dos segredos por trás da longevidade, a revista **Exclusive** entrevistou o casal de empreendedores, que, frequentemente, viaja entre São Paulo e Belo Horizonte. Na entrevista, exploramos os conceitos que envolvem a saúde hepática, os mecanismos de desintoxicação e a prevenção de doenças. Acompanhe este bate-papo exclusivo enquanto desvendamos os mistérios da longevidade com esses médicos visionários. Ao fim, absorva a valiosa lição deixada por dra. Nataly para uma vida plena: "Comece o dia raspando a língua, bebendo água e tomando seu shot. Trabalhe para conquistar seus objetivos. Dedique, pelo menos, 40 minutos ao exercício. Sinta a grama sob seus pés e absorva o sol. Mantenha-se focado e não inveje ninguém. Com esses passos, você vence na vida".

REVISTA EXCLUSIVE: O que é medicina integrativa?

Rômulo Flister: Medicina integrativa é uma abordagem que cuida da saúde do paciente de maneira abrangente. Infelizmente, a medicina tem se fragmentado, com cada profissional especializado em uma única parte do corpo, deixando de considerar o paciente como um todo. Na medicina integrativa, realizamos uma avaliação completa, identificando deficiências e necessidades individuais de cada paciente. Assim, defendemos que é uma abordagem que promove a saúde e previne doenças.

RE: Quais são os grandes diferenciais do atendimento de vocês?

RF: Em uma primeira consulta, realizamos uma avaliação abrangente, abordando desde o sono até a libido, memória, energia e funcionamento intestinal. Identificamos os pontos mais críticos

"Se você não cuidar da sua saúde agora, terá que cuidar da sua doença no futuro. A escolha é sua."

Dr. Rômulo Flister

da saúde de cada paciente e solicitamos exames que guiam a suplementação adequada.

RE: Hoje, o que o paciente pode esperar do atendimento integrativo?

RF: Qualidade de vida e envelhecimento saudável. Enfatizamos a importância da qualidade em relação ao tempo. Como o paciente deseja chegar à velhice? Como está atualmente e como gostaria de estar?

RE: O que é a soroterapia?

RF: A soroterapia é uma terapia de reposição de vitaminas e minerais por via intravenosa. Realizamos exames para avaliar os níveis de todas as vitaminas e minerais no corpo do paciente. Com base nos resultados detalhados, montamos um plano de reposição individualizado.

RE: Todas as pessoas precisam repor vitaminas?

RF: Infelizmente, a baixa de vitaminas e minerais é comum devido à deficiência do solo e dos alimentos. Às vezes, a alimentação não supre as necessidades do corpo, tornando a suplementação importante.



RE: Qual a diferença entre a reposição intravenosa e a oral?

RF: A via intravenosa é mais rápida. A suplementação oral é usada para a manutenção do tratamento, conforme a necessidade de cada pessoa. Se o paciente tem dificuldade de absorção ou problemas intestinais, a via oral pode não ser eficaz. A via intravenosa garante absorção eficiente. Para explicar melhor, vamos usar a situação geral de necessidade médica. Quando você dá entrada em um hospital passando mal, qual é a via de preferência médica? Via venosa. E por quê? Porque é mais rápido o resultado e não existe a chance de não absorver. Aí eu, doutor Rômulo Flister, pergunto para você, caro leitor: por que podemos aplicar remédios dentro da veia, e não vitaminas e minerais, que fazem parte natural da composição corporal? Seria uma pressão da indústria farmacêutica para essa finalidade. Convido você a pensar!



“As pessoas precisam parar de achar normal o que não é normal. Ter dor não é normal.”

Dra. Nataly Mello



A equipe da BeVital

RE: Quem deve procurar esses tratamentos?

RF: Qualquer pessoa que queira manter a saúde, independentemente da idade. Quanto antes começar, melhor. É essencial identificar deficiências e repô-las para prevenir doenças. Cuidar da sua saúde é investir no seu bem mais valioso. Não são necessários vários médicos. É necessário um único, que veja você como um todo. Se fosse para te dar um conselho para a vida, seria: procure um médico hoje, para não precisar, de fato, de um.

“Quanto mais médicos você tem, menos saúde você tem. Tenha apenas um, que te olhe como um todo.”

Dr. Rômulo Flister





QUEM É A DRA. NATALY MELLO?

@dra.natalymelloreserva

"A quantidade de gente doente é impressionante. Vemos pela quantidade de farmácias que abrem a cada dia em uma esquina. A medicação hoje é muito importante, porém ela é para controlar doenças." Esse descontentamento com o sistema foi o que levou a jovem Nataly a cursar Medicina em Juiz de Fora (MG), no ano de 2009. A decisão pela residência médica em Ginecologia e Obstetrícia derivou da busca por cuidados abrangentes de saúde e foco integral na prevenção de doenças. Após concluir a residência, Nataly notou que a medicina tinha uma inclinação natural para tratar doenças em vez de abordar as causas subjacentes.

Decidindo mudar esse rumo, a médica passou a adquirir conhecimentos sobre como promover saúde, indo além do enfoque convencional na doença ensinado na faculdade. Foi assim que ela **se especializou em longevidade saudável, Nutrologia, Nutriendocrinologia e Ortomolecular**. Há 10 anos, com uma visão mais completa dos pacientes e da importância de buscar a saúde, Nataly fundou a clínica de Medicina Integrativa BeVital em Taubaté-SP, em 2013.

A partir dessa decisão, a especialista começou a questionar o paradigma da administração excessiva de medicamentos que os pacientes costumavam seguir, o que ela não considerava normal. "Cada medicamento tem efeitos colaterais, para os quais já existe um medicamento. Acredito na prevenção de doenças, em vez de esperar que elas se instalem, para controlá-las permanentemente em vez de curá-las. Nada acontece sem motivo, assim como as doenças também não surgem do nada. Devemos cuidar do nosso corpo, nosso templo, pois vivemos dentro dele. Devemos aprender a interpretar os sinais e sintomas que o nosso corpo nos envia constantemente", aconselha.

Hoje, a clínica BeVital em Taubaté oferece um espaço completo, atendendo a todas as necessidades dos pacientes. Em cinco anos, a clínica se tornou uma referência nacional em Medicina Integrativa, e Nataly é reconhecida por promover a abordagem preventiva da saúde em palestras nos principais congressos de saúde do Brasil, abordando temas de longevidade saudável e ortomolecular.



QUEM É O DR. ROMULO FLISTER?

@drromuloflister

A experiência e adrenalina dos pronto-atendimentos das urgências e emergências de hospitais e a necessidade de escolhas rápidas foram base de experiência para o médico Rômulo Flister, formado na Universidade Vale do Rio Verde (MG), em 2012. Durante sua trajetória como coordenador de unidades de pronto-atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), ele testemunhou de perto como as pessoas perdiam progressivamente sua saúde, culminando em estados críticos de sofrimento que buscavam tratamentos apenas para controlar sintomas e doenças.

Sua especialização em Cardiologia permitiu a ele identificar que questões subjacentes a doenças cardíacas demandavam abordagens preventivas que iam além dos métodos tradicionais de tratamento medicamentoso. No entanto, sua expectativa de prevenir diversas doenças críticas não se concretizou como planejado. Ficou evidente que, apesar de todos os tratamentos

convencionais empregados, os pacientes ainda não alcançavam o nível ideal de saúde, levando-o a se sentir como se estivesse enfrentando um "teto de vidro".

Foi então que o dr. Flister começou a enxergar a medicina sob uma nova perspectiva e buscou aprofundar seus conhecimentos para abordar as causas fundamentais das doenças. Com base nesse entendimento, ele transformou sua própria saúde e **começou a promover a ideia de prevenção e cuidados abrangentes para o corpo**. Colocando em prática os princípios que adquiriu, o médico conseguiu melhorar seu próprio bem-estar, perdendo mais de 20kg e revertendo um diagnóstico de diabetes tipo 2, que havia recebido em 2015. Ele também aplicou os conceitos da medicina integrativa em seus pacientes, oferecendo-lhes um tratamento mais completo e voltado para a prevenção. Agora, ao lado da doutora Nataly, ele assumiu a frente da unidade de Belo Horizonte.

X COMUNICAÇÃO & TECNOLOGIA

POR Luciana Leite
FOTO AdobeStock



COMO EMPRESÁRIOS PODEM MELHORAR A PRODUTIVIDADE E O ENGAJAMENTO DOS SEUS COLABORADORES

Você sabe o que é uma Intranet Corporativa? A intranet é uma ferramenta poderosa que pode ajudar as empresas a melhorar a produtividade e o engajamento dos seus colaboradores. Quando bem gerenciada, a intranet pode fornecer aos colaboradores uma fonte central de informações, ferramentas e recursos, o que pode ajudá-los a ser mais produtivos e eficientes. Além disso, a intranet pode ser usada para promover a colaboração e o compartilhamento de conhecimento, o que pode ajudar a criar um ambiente de trabalho mais positivo e envolvente.

Existem muitas maneiras de melhorar a produtividade e o engajamento dos colaboradores com a intranet. Algumas dicas incluem:

- Certificar-se de que a intranet é bem projetada e fácil de usar;
- Incluir informações relevantes e atualizadas na intranet;
- Oferecer aos colaboradores a oportunidade de participar da criação e da atualização do conteúdo da intranet;
- Utilizar a intranet para promover a colaboração e o compartilhamento de conhecimento;
- Organizar eventos e atividades na intranet.

A **Massai Tech** é uma empresa especializada em gestão de intranet. Ela oferece uma série de serviços que podem ajudar as empresas a melhorar a produtividade e o engajamento dos seus colaboradores com a intranet. Alguns dos serviços da Massai Tech incluem:

- Design e desenvolvimento de intranets;
- Gerenciamento de conteúdo da intranet;
- Segurança da intranet;
- Treinamento dos colaboradores sobre o uso da intranet.

A Massai Tech pode ajudar as empresas a criar intranets que sejam eficazes, eficientes e envolventes. A Massai Tech pode ajudá-lo a melhorar a produtividade e o engajamento dos seus colaboradores com a intranet, o que pode levar a um aumento nos lucros, na satisfação dos clientes e na cultura da empresa.

Aqui estão alguns dos benefícios da gestão eficaz da intranet:

- **Melhor produtividade:** uma intranet bem gerenciada pode ajudar os colaboradores a serem mais produtivos, fornecendo-lhes uma fonte central de informações, ferramentas e recursos;

- **Maior engajamento:** uma intranet bem gerenciada pode ajudar a criar um ambiente de trabalho mais positivo e envolvente, promovendo a colaboração e o compartilhamento de conhecimento;
- **Redução de custos:** uma intranet bem gerenciada pode ajudar as empresas a reduzir custos, eliminando a necessidade de utilizar sistemas e processos separados;
- **Melhora da satisfação dos clientes:** uma intranet bem gerenciada pode ajudar as empresas a melhorarem a satisfação dos clientes, fornecendo aos colaboradores as informações e os recursos de que precisam para fornecer um melhor atendimento ao cliente;
- **Cultura empresarial mais forte:** uma intranet bem gerenciada pode ajudar a criar uma cultura empresarial mais forte, promovendo a comunicação e a colaboração entre os colaboradores.

Se você está procurando uma maneira de melhorar a produtividade, o engajamento e a eficiência da sua empresa, a gestão eficaz da intranet é uma ótima opção. A Massai Tech pode ajudá-lo a criar uma intranet que seja eficaz, eficiente e envolvente.

E aí? Quer saber mais em como podemos ajudar você e sua empresa? Vamos marcar um café!

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 | @massaitech | @grupollcomunica



POR Simone Demolinari
FOTO Bnenin/AdobeStock
IG @simonedemolinari

PENSAMENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO (PAN)



Pensamentos automáticos negativos, conhecidos pela sigla PAN, são interpretações instantâneas de natureza catastrófica sobre alguma situação do dia a dia. Ao falarmos sobre algum assunto ou imaginarmos situações hipotéticas, logo a mente associa com algum desdobramento negativo. Esses pensamentos são tão intensos que geram uma reação emocional angustiante, uma espécie de mal-estar que, por consequência, acaba culminando em ações de mesma natureza negativa.

Uma história ilustrativa exemplifica bem esse tipo de situação:

Certa vez, João furou o pneu numa estrada deserta e distante da cidade. Sem dispor do “macaco” para efetuar a troca, começou a andar em busca de uma ajuda. Foi quando encontrou uma pessoa que disse que, a 1km dali, morava um senhor que tinha tal ferramenta e poderia emprestá-lo. João imediatamente pensou que uma pessoa que tinha em casa um macaco, de certo, não era para emprestar, e sim para explorar e cobrar muito caro pelo aluguel da peça. Foi andando rumo à referida casa e imaginando o tanto que as pessoas são oportunistas e usam da situação de fragilidade para extorquir quem necessita de ajuda. Tomado por esse pensamento, João foi sentindo muita raiva e imaginando como pode alguém ser tão aproveitador assim. Andou por 20 minutos pensando como o ser humano pode ser tão ruim. Ao chegar na tal casa, bateu à porta. Um senhor abriu, com um semblante sereno e sorridente, e lhe disse docemente: “Bom dia, meu jovem! Em que posso te servir?”. Eis que João vociferou: “Vai para o inferno com seu macaco!”.

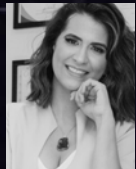
Pensamento: negativo – Emoção: raiva – Ação: agressividade.

A história acima nos abre um leque de situações que podem

ocorrer na trivialidade do dia a dia, como as mensagens telefônicas. Você envia uma mensagem a alguém, se a pessoa visualizar e não responder, logo vem o pensamento: “Por que está me ignorando?”, “Por que está on-line e finge que não viu minha mensagem?”. Em seguida, vem o sentimento de raiva: “Que absurdo fazer isso comigo! Logo eu, que respondo tão rápido”. Um sentimento de rejeição dá espaço para uma sensação de angústia e raiva. Tudo isso leva a uma ação indignada, como um envio de uma mensagem desaforada ou uma devolutiva com teor vingativo, fazendo o mesmo e iniciando uma disputa, um jogo.

São inúmeras situações em que a tríade pensamento-emoção-ação comanda nossa vida.

Os PANs abrem caminhos neurais muito sedimentados, por isso são tão automáticos. Mas é preciso ressignificar essas interpretações tão autodestrutivas. A primeira coisa a se fazer é entender que nem tudo que pensamos corresponde à realidade e que, se mudarmos a forma como interpretamos as coisas, temos a possibilidade de mudar as nossas reações emocionais e, por conseguinte, as comportamentais, modificando um padrão adoecido para outro saudável. Efetuar essa mudança requer treino, disciplina e atenção para conseguir lutar contra uma força involuntária que se impõe de forma natural e instantânea. Quem vai vencer essa luta vai depender da disposição para o enfrentamento. Tal qual nossa musculatura (que requer treinos sequenciais, repetidos e constantes) é o nosso psiquismo. Quanto mais treinado for, mais forte será nosso emocional. Em termos de bem-estar, não há dinheiro que pague!



POR Norma Sena

FOTOS Divulgação/Mídia Maker



EXPLORANDO AS FRONTEIRAS DA SAÚDE E BELEZA

Destaques da 29ª edição do Congresso Estetika



O maior evento de estética da América Latina, o Congresso Estetika, ocorreu em São Paulo, de 27 a 30 de julho de 2023. O evento reuniu mais de 27 mil pessoas, entre profissionais, estudantes e interessados em se atualizar nas áreas de estética, beleza, saúde e bem-estar.

O congresso proporcionou uma programação diversificada com mais de 150 palestras, simpósios, workshops e a feira de produtos e equipamentos, contando com aproximadamente 200 expositores. Os temas abordados foram variados: desde os mais tradicionais, como tratamentos para acne e manchas, até os tratamentos mais inovadores para as disfunções faciais e corporais. Foi também uma grande oportunidade para os profissionais da área conhecerem algumas das últimas novidades do mercado da beleza.

O 29º Congresso Estetika trouxe diversas tendências para a estética em 2023, dentre as quais podem ser destacadas:

- O uso de tecnologias avançadas, como a radiofrequência, o laser e o microagulhamento, para tratar diferentes alterações faciais e corporais;
- Tratamentos naturais e orgânicos, cuja procura tem aumentado significativamente;
- A crescente procura do público masculino pelos tratamentos estéticos;
- A ênfase no tratamento integrado, visando, além da beleza, a saúde e bem-estar do paciente.

Essas tendências mostram que a estética está se tornando cada vez mais exigente e personalizada. Os pacientes estão bus-

cando tratamentos que sejam eficazes, seguros e que proporcionem resultados duradouros. E os profissionais da estética, por sua vez, estão se adaptando a essa demanda, oferecendo tratamentos que atendam às necessidades e contenham novidades.

As tecnologias avançadas foram outro ponto alto da feira do congresso. Participantes tiveram a oportunidade de conhecer e experimentar as inovações em tratamentos estéticos não invasivos, tais como terapias a laser de última geração, dispositivos de tonificação muscular e procedimentos de rejuvenescimento facial de alta tecnologia.

Um assunto recorrente e super-relevante desta edição foi a ênfase dada à importância da conciliação entre saúde mental, bem-estar físico e a estética. Palestras e workshops abordaram a importância da autoestima, do gerenciamento do estresse e da adoção de práticas *mindfulness* para promover uma aparência radiante e uma mente equilibrada.

A 29ª edição do Congresso Estetika trouxe uma visão panorâmica do futuro da estética e do bem-estar. À medida que ocorrem avanços em direção a abordagens mais integradas e conscientes, fica claro que a **busca pela saúde e beleza está evoluindo para uma jornada inovadora, multifacetada e inspiradora.**

O futuro da estética é promissor. O mercado está em constante crescimento, a população mundial está envelhecendo e novos tratamentos e tecnologias estão sendo desenvolvidos constantemente. Os profissionais de estética devem ter curiosidade, mente aberta e estar preparados para mudanças, a fim de que ofereçam os melhores tratamentos para seus clientes.

COMO SUPERAR A ESTAGNAÇÃO EMPRESARIAL E DESBLOQUEAR O CRESCIMENTO?

Você já se deparou com empresários talentosos, cheios de potencial, mas que parecem estar estagnados em seus negócios? Aqueles que estão presos em um ciclo de mesmice, sem conseguir dar os passos necessários para um crescimento significativo? Se você é um desses empresários ou conhece alguém que esteja nessa situação, este artigo é especialmente para você. A estagnação empresarial é uma realidade comum enfrentada por muitos empreendedores. Mesmo com habilidades, conhecimentos e recursos, eles parecem não conseguir avançar além de um determinado ponto. Essa estagnação não apenas limita o potencial de crescimento da empresa, mas também pode levar à frustração e à sensação de estagnação pessoal.

Mas por que tantos empresários ficam presos nessa armadilha da estagnação?

Existem várias causas que podem contribuir para esse cenário, como falta de clareza estratégica, resistência a mudanças, limitações de conhecimento e habilidades, medo do desconhecido ou até mesmo falta de um mentor adequado. As consequências da estagnação empresarial podem ser devastadoras. Empresas que não conseguem se adaptar e crescer correm o risco de perder mercado para a concorrência, perder oportunidades de inovação e até mesmo comprometer sua sobrevivência a longo prazo. Além disso, a estagnação pode impactar negativamente a motivação e a satisfação dos empresários, minando sua paixão pelo negócio.

Mas nem tudo está perdido! Existe uma solução para superar a estagnação empresarial e desbloquear o crescimento: contar com o auxílio de um mentor especializado em impulsionar o sucesso empresarial. Um mentor experiente pode fornecer orientação estratégica, *insights* valiosos e um plano personalizado para ajudar os empresários a superar seus bloqueios e avançar em direção aos seus objetivos. Nesse contexto, apresento-me como esse mentor especializado em desbloquear o crescimento empresarial. Com anos de experiência ajudando empresários a superarem seus desafios e alcançarem resultados extraordinários, desenvolvi **um método comprovado que combina estratégias de negócios, desenvolvimento pessoal e acompanhamento individualizado.**

Ao optar por um programa de mentoria personalizado, você terá acesso a uma série de benefícios que o ajudarão a romper com a estagnação e acelerar o crescimento do seu negócio. Entre eles estão: definição clara de metas e estratégias, iden-

tificação de oportunidades de crescimento, desenvolvimento de habilidades de liderança, superação de limitações pessoais, suporte em tomadas de decisão e muito mais. Imagine como seria transformador ter um mentor ao seu lado, guiando-o passo a passo para desbloquear o potencial oculto da sua empresa. Você terá a oportunidade de aprender com alguém que já trilhou um caminho do sucesso, evitando armadilhas e acelerando seu crescimento de forma estratégica e eficiente.

Meu método de mentoria já ajudou inúmeros empresários a saírem da estagnação e alcançarem resultados expressivos. Por meio de estratégias personalizadas, eles experimentaram um crescimento significativo em seus negócios, aumento de receitas, expansão de mercado e maior satisfação pessoal. Não apenas falo sobre os resultados, mas também tenho depoimentos de empresários que já passaram pelo meu programa de *mentoring* e experimentaram transformações reais. Suas histórias de sucesso são a prova de que **é possível superar a estagnação e alcançar o crescimento desejado.**

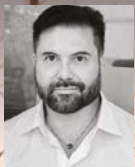
Se você está pronto para romper com a estagnação empresarial e desbloquear o crescimento do seu negócio, não espere mais. Aproveite esta oportunidade de transformação e dê um passo em direção ao sucesso duradouro. Faça parte do meu programa de *mentoring* e descubra o poder de liderar sua empresa para novos patamares. Não deixe a estagnação empresarial limitar seu potencial. Com o apoio de um mentor especializado, você pode superar obstáculos, adquirir clareza estratégica e desenvolver as habilidades necessárias para impulsionar o crescimento do seu negócio. A hora de agir é agora! Não perca mais tempo e comece a construir um futuro de sucesso para a sua empresa. Lembre-se: o sucesso está ao seu alcance. Vamos juntos desbloquear o crescimento e conquistar o sucesso que você merece!

**ANDERSON
SILVA**

Instagram @andersonsilva360

WhatsApp (31) 99776-0360





POR dr. Rodrigo Lopes
FOTO Shutterstock



AUTOESTIMA, BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

A cirurgia e sua importância na transformação de vidas

A autoestima é um fator fundamental para nossa saúde mental e para o bem-estar emocional. Sentir-se bem com a aparência e aceitar sua imagem corporal pode impactar diretamente na qualidade de vida e na forma como nos enxergamos. No entanto, sabemos que nem sempre é fácil manter uma alta autoestima, **especialmente quando lidamos com questões relacionadas à aparência física.**

As cirurgias plásticas trazem diversas reflexões ao público, a maioria delas com reações negativas sobre as técnicas. No entanto, muitas pessoas têm encontrado na cirurgia uma poderosa aliada para elevar a autoestima, promover o bem-estar e cuidar da saúde mental. Por meio de procedimentos estéticos e reparadores, a cirurgia tem sido capaz de transformar vidas, restaurando a confiança e proporcionando uma visão mais positiva de si próprio.

Exemplos clássicos que encontro no consultório com frequência são de pacientes jovens ou adultos que possuem “orelha de abano”. Na maioria dos casos, o indivíduo sofre ou sofreu bullying em determinada fase da vida, que trouxe inseguranças e questões pessoais, gerando outras complicações, como falta de autoconfiança, vergonha, medo de julgamento, entre outros.

Com a cirurgia plástica, como a otoplastia, para esse caso específico, é possível melhorar a aparência das orelhas, projetando-as para trás — além de ser um tipo de cirurgia que pode ser realizada em crianças, pré-adolescentes e adultos. Outros exemplos (como a rinoplastia, a lipoaspiração, o silicone e a mamoplastia redutora) permitem a correção de imperfeições e aprimoramento da aparência, proporcionando um impacto positivo na autoimagem. Portanto, caro leitor, **o procedimento cirúrgico pode ser o impulso que você precisava para uma mudança significativa em sua qualidade de vida.**

QUER SABER MAIS?

Site: www.clinicarodrigolopes.com.br

Instagram: @drrodrigolopes

Facebook: [clinicarodrigolopes](https://www.facebook.com/clinicarodrigolopes)



SOU FELIZ?

PARTE 2



Nesta segunda parte da discussão sobre a temática “felicidade”, vamos entender o que a felicidade faz por nós. Ela é um tema muito interessante e relevante para a saúde. Existem vários benefícios da felicidade para a saúde física e mental, como:

- A felicidade melhora a imunidade, reduz a quantidade dos hormônios do estresse, evita e ajuda a tratar hipertensão, melhora o perfil metabólico, age contra a diabetes, favorece a perda de peso e combate o envelhecimento cerebral;
- A felicidade está associada a um menor risco de doenças cardiovasculares, pois as pessoas que se sentem bem tendem a ter hábitos mais saudáveis, como fazer exercícios, ter uma dieta balanceada e dormir o suficiente;
- A felicidade também pode influenciar na mobilidade e na funcionalidade das pessoas idosas, pois aquelas que têm mais prazer em viver são menos propensas a desenvolver incapacidades, ficando acamadas;
- A felicidade no ambiente de trabalho e na carreira é importante para a humanização das pessoas no ambiente profissional, pois cria relações de segurança, confiança, respeito e criatividade, além de reduzir o estresse e aumentar a autoestima e a saúde mental;
- A felicidade nos relacionamentos pessoais e familiares é uma fonte de apoio emocional, social e afetivo, que ajuda as pessoas a irem atrás de seus sonhos, celebrarem suas conquistas, superarem suas dificuldades e aderirem aos tratamentos de saúde quando necessário.

Um desses estudos, realizado na Alemanha, comparou a satisfação com a vida de pessoas que tinham filhos, animais de estimação ou nenhum dos dois. Os resultados mostraram que as pessoas que tinham filhos eram mais felizes do que as que não tinham, mas apenas se elas também tivessem um alto nível de apoio social e financeiro. Já as pessoas que tinham animais de estimação eram mais felizes do que as que não tinham, independentemente do seu nível de apoio social e financeiro.

Outro estudo, realizado nos Estados Unidos, analisou o bem-estar subjetivo de pessoas que tinham filhos ou animais de estimação em diferentes fases da vida. Os resultados indicaram que as pessoas que tinham filhos eram mais felizes do que as que não tinham quando elas eram jovens ou idosas, mas não quando elas eram de meia-idade. Já as pessoas que tinham animais de estimação eram mais felizes do que as que não tinham, em todas as fases da vida.

Há também estudos que sugerem que **ter filhos ou animais de estimação pode trazer benefícios para a saúde física e mental das pessoas**, como reduzir o estresse, aumentar a imunidade, estimular o cérebro, melhorar o humor, fortalecer os laços afetivos e promover a responsabilidade. Ter filhos ou animais de estimação pode deixar as pessoas mais felizes, dependendo das suas circunstâncias e expectativas. No entanto, é importante ressaltar que a felicidade é um fenômeno subjetivo e multidimensional, que não depende apenas de fatores externos, mas também de fatores internos, como a personalidade, a atitude e a gratidão.

Por isso, vamos ver como a felicidade pode ser um poderoso aliado para a saúde. Como podemos nos tornar mais felizes? Existem algumas dicas que podem nos ajudar nesse sentido, como:

- Praticar atividades que nos dão prazer e sentido, como hobbies, voluntariado, meditação, leitura etc;
- Expressar gratidão pelas coisas boas que temos na vida, como pessoas, oportunidades, experiências etc;
- Cultivar o otimismo e a esperança em relação ao futuro, buscando ver o lado positivo das situações e aprendendo com os erros;
- Fortalecer os laços afetivos com as pessoas que nos fazem bem, como amigos, familiares, parceiros etc;
- Buscar ajuda profissional quando necessário, como psicólogos, médicos, terapeutas etc.

Na próxima edição, seguimos tratando desse assunto tão importante. Até lá!

PATRÍCIA ALVARENGA

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

📧 @patriciaav.psicologa

☎️ (31) 99128-8764

✉️ paalvarenga@outlok.com





POR dr. Alysson Resende

FOTOS Acearvo pessoal

@alyssonresende

ENVELHECIMENTO PRECOCE DOS DENTES

Sabia que o seu sorriso pode revelar a sua idade de maneira significativa? O envelhecimento precoce dos dentes tem um impacto direto na diminuição da confiança e autoestima. As causas podem ser variadas, incluindo a tonalidade amarelada dos dentes (devido à perda de esmalte), lesões e retração gengival, bem como o bruxismo.

A verdade incontestável é que muitos pacientes chegam ao consultório sem compreender a razão por trás do semblante cansado ou da insatisfação com a imagem refletida no espelho. Antes de propor uma série de mudanças, a minha abordagem é a de **ouvir as preocupações daqueles que depositam confiança no meu trabalho.**



Antes



Depois

Acredito que essa seja a única maneira de proporcionar um sorriso que leve em consideração as características individuais, respeitando os traços faciais, físicos e a identidade única de cada indivíduo. Foi dessa forma que conduzi o planejamento do sorriso para a médica Tereza Bittencourt. "Meu sorriso era bastante reto, com desgaste significativo, e faltava a ponta do canino. Era um sorriso que me fazia parecer mais velha, e isso gerava insegurança", relembra a médica.

Quando a Tereza procurou o consultório, mantivemos uma conversa franca, na qual explorei todas as suas inseguranças e expectativas em relação a um novo sorriso. Recordo-me de que ela expressou a apreensão de perder suas características pessoais, e isso foi algo que priorizei durante todo o tratamento. "Conheci o Dr. Alysson porque ele cuidou do sorriso da minha mãe. Sempre fui um pouco avessa a mudanças estéticas drásticas. No entanto, ao fazer o molde do sorriso em 3D, eu mesma concluí: 'Não há outra alternativa'", conta.

O êxito do tratamento está profundamente ligado às necessidades individuais do paciente. Para atingir essa compreensão, não existe outro caminho senão a comunicação direta no consultório, que envolve observação atenta e uma boa capacidade de escuta.



O bruxismo e seu impacto no envelhecimento do sorriso

O bruxismo apresentado pela paciente, que consiste basicamente numa contração involuntária ou inconsciente dos músculos de mastigação, que leva a ranger ou apertar os dentes, foi primeiramente tratado por meio do uso de uma placa noturna. O botox na região do maxilar também foi empregado com o propósito de relaxar ou até paralisar a musculatura. Tudo isso foi possível após uma consulta prolongada, em que o foco principal era entender as aspirações da paciente.

O bruxismo, aliás, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta aproximadamente 84 milhões de pessoas, o que representa 40% da população brasileira. Embora seja mais comum durante a noite, também pode ocorrer durante o dia, sendo então denominado de bruxismo sob vigília ou briquismo.

Regularmente, no consultório, atendo pessoas com envelhecimento prematuro do sorriso, muitas vezes atribuído ao bruxismo, que frequentemente é originado da ansiedade e do estresse. "Sempre tive bruxismo pronunciado ao longo da minha vida. Transformar o meu sorriso foi como um renascimento. A minha escolha foi extremamente bem-sucedida, e o Dr. Alysson respeitou os meus desejos sem impor a sua própria visão. Isso trouxe uma mudança notável na minha vida, e é surpreendente como um simples detalhe pode desencadear uma verdadeira transformação. Foi uma experiência incrível", relata.

Portanto, conheça as suas necessidades e descubra o potencial que o seu sorriso pode alcançar!



A ENCRUZILHADA DAS EMPRESAS MODERNAS

Em meio a um cenário de mudanças aceleradas e desafios constantes, as empresas enfrentam uma realidade cada vez mais dinâmica e competitiva. Para compreender tudo isso, é essencial abordar o conceito de "Destruição Criativa", proposto pelo renomado economista Joseph Schumpeter, no século XX. Esse conceito ainda é altamente relevante para a realidade das empresas atuais, muitas das quais se deparam com o temor da concorrência proveniente do livre mercado. Neste artigo, exploraremos como a Destruição Criativa influencia o cenário empresarial moderno e as razões pelas quais o medo da concorrência pode ser um desafio a ser enfrentado.

Mas, afinal, o que é a Destruição Criativa?

Joseph Schumpeter, economista austríaco, cunhou o termo "Destruição Criativa" para descrever **o processo de inovação disruptiva**

na economia. Segundo Schumpeter, esse processo é impulsionado pela concorrência e pela busca incessante das empresas por criar novos produtos, serviços ou tecnologias que superem os existentes. À medida que essas inovações surgem, as empresas estabelecidas, que não conseguem se adaptar a essas mudanças, são substituídas ou até mesmo extintas, abrindo espaço para novos empreendimentos e formas de negócio. É o exemplo mais claro do conceito de livre mercado, pilar fundamental da economia moderna. Ele proporciona um ambiente no qual as empresas podem atuar com total liberdade, buscando oferecer melhores soluções e preços aos consumidores.

A competição saudável é um motor essencial desse sistema, impulsionando a inovação e aprimoramento constante, conforme as empresas buscam se destacar e conquistar clientes.

No entanto, mesmo com os benefícios claros da concorrência, muitas empresas ainda sentem temor diante desse cenário. Isso

pode ser atribuído a diversos fatores, incluindo a falsa certeza da perenidade do domínio do mercado, a incerteza do futuro, o medo de perder participação no mercado ou a resistência às mudanças. Às vezes, empresas que desfrutaram de uma posição de destaque em um setor por anos podem resistir à entrada de novos concorrentes, tentando manter seu domínio por meio de práticas restritivas ou até mesmo *lobby* político para obter vantagens protecionistas, dialogando fortemente com a falta de ética em detrimento da manutenção de um poder ilusório.

Porém, a Destruição Criativa coloca as empresas em uma encruzilhada crucial: adaptar-se ou enfrentar a extinção. As organizações que abraçam a mudança e a inovação têm maior probabilidade de sobreviver e prosperar no longo prazo. A história econômica nos ensina que empresas notáveis, como a Blockbuster, Kodak, Nokia, entre outras falharam ao não se adaptar a novas tecnologias e modelos de negócios, sendo ultrapassadas por concorrentes mais ágeis, eventualmente menores à época, mas bem mais inovadores. Concomitante à essa necessidade de reinvenção constante, planejá-la fazendo *benchmarking* em empresas e ações do século passado, ou cenários de "calmaria", é imperdoável.

Foi o célebre caso da Motorola na década de 1980. Visando entrar no mercado de telefonia móvel, que se mostrava extremamente potencial à época, a companhia chegou à conclusão que esse serviço seria facilmente encontrado nos grandes centros urbanos. Porém, de forma perspicaz, percebeu que não havia nenhuma outra empresa com estratégias bem definidas para atender às áreas distantes dos locais mais desenvolvidos. Dessa forma, após alguns estudos e cálculos, decidiu criar a Iridium, uma empresa que ofereceria o serviço de telefonia móvel a praticamente todos os lugares do planeta a um preço fixo por ligação (US\$ 5 por minuto). Para isso, decidiram que investiriam uma fortuna no lançamento de 77 satélites ao redor da Terra para, assim, cobrir todo o globo com o serviço (o elemento irídio (Ir) ocupa o número 77 na tabela periódica, por isso o nome escolhido pela Motorola). O cálculo para essa decisão foi simples: se 1 milhão de pessoas nos principais países pagassem US\$ 3 mil em cada aparelho e US\$ 5 por minuto de ligação, a "constelação" de satélites seria financeiramente viável. O que não levaram em consideração é que, enquanto executavam o plano de lançamento dos satélites, o custo das torres e antenas foi caindo significativamente, a infraestrutura das redes melhorando (Lei de Moore na prática) e o custo – e tamanho – dos aparelhos reduzindo consideravelmente. Não deu outra. Um prejuízo de cerca de US\$ 5 bilhões aos acionistas da Motorola.

Esse poderia ser mais um relato de insucesso no mundo dos ne-

gócios, afinal, empreender envolve um risco consideravelmente grande, e entramos no "jogo" sabendo disso. Porém, aprofundando um pouco mais nesse *case*, vemos que o fracasso dessa estratégia foi apoiar seu planejamento num cenário ultrapassado. Todo o plano de negócio da empresa foi desenvolvido 12 anos antes de sua execução. Ou seja, num cenário completamente diferente do período de "mão na massa", sem nenhum tipo de atualização, correção ou adaptação. Um dos maiores desastres corporativos do século 20 e que se consolidou como termo para o fracasso de empresas que pautam suas ações em cenários ultrapassados: "Estratégia Iridium".

Por isso, para evitar o temor da concorrência e colher os benefícios da Destruição Criativa, **as empresas modernas devem fomentar uma cultura interna de inovação constante e em todos os setores.**

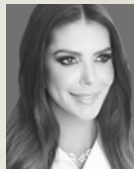
Isso pode ser alcançado incentivando a criatividade e o pensamento fora da caixa, promovendo a colaboração e o aprendizado contínuo ou, para as empresas que dispõem de maior capital, investindo em pesquisa e desenvolvimento. Além disso, elas devem estar abertas a parcerias estratégicas e/ou aquisições que complementem suas capacidades, incrementem as frentes de negócios a serem exploradas e ampliem sua competitividade de forma global.

Portanto, não restam dúvidas de que a Destruição Criativa é um conceito poderoso que continua a moldar o cenário empresarial atual. O livre mercado, com sua natureza competitiva, é tanto uma oportunidade quanto um desafio para as empresas modernas. O medo da concorrência pode ser compreensível, mas é crucial que as organizações o enfrentem com coragem, abraçando a mudança e buscando constantemente a inovação (e, por consequência, a diferenciação/destaque). Somente dessa forma elas estarão preparadas para prosperar em um mundo de transformações contínuas e totalmente incerto, abrindo caminho para um futuro mais dinâmico e promissor para a sociedade.

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 aborda temas sobre como empresas e empreendedores podem se beneficiar dela.





POR Marcela Mattos
FOTOS AdobeStock

CUIDADOS COM O

bumbum

Que o bumbum brasileiro é, e sempre será, um alvo fácil dos nossos olhares, isso ninguém discute. E cuidar é, sem sombra de dúvidas, a maneira que temos para garantir o melhor resultado estético possível. Resolvi então reunir uma série de dicas que contemplam as principais queixas quando o assunto é bumbum.



1) "Bolinhas" ou foliculite do bumbum

Essa situação acontece pelo atrito de materiais têxteis (mais comum com a calça jeans) sobre os pelinhos muito finos que existem na região glútea. Portanto, para melhorar, o primeiro ponto é cortar o atrito (modificar o vestuário: preferência por tecidos mais finos e vestidos). Já as bolinhas inflamadas/com pus melhoram muito com a aplicação local de ácidos associados a antibióticos. E nos casos refratários, faço a depilação a laser com o Lightsheer Duet, para eliminar a causa do problema: o pelo.

2) Gordura localizada ou aspecto de celulite

- De passar indico o produto com cafeína a 6% do laboratório Adcos: ajuda na drenagem linfática e na redução das células de gordura (deixa a pele mais lisa e firme). Deve ser aplicado duas vezes ao dia por, no mínimo, 14 dias. O laboratório Esthederm também lançou recentemente uma linha para tratamento corporal para celulite e antiage.
- A intradermoterapia com desoxicolato (primo mais moderno e seguro que o lipostabil) é um procedimento invasivo, bem tolerado, feito por meio de agulhas, bem finas. As sessões são quinzenais, em torno de três a cinco. Pode haver dor no local das injeções horas e dias depois.
- Aparelho trilipo: são ondas de radiofrequência múltiplas associadas a um sistema de vácuo que atuam quebrando a gordura. Trata-se de uma tecnologia não invasiva, muito bem tolerada, com sessões semanais a quinzenais (média de cinco sessões). É o aparelho de gordura localizada que mais gosto. Como efeito colateral, pode causar pequenos hematomas locais, que somem rapidamente.



3) Flacidez

- O trilipo também é um excelente aliado nesse quesito.
- Sculptra: é um pó (o ácido polilático) que precisa ser diluído em água bidestilada para sua ação. É aplicado por meio de injeções em toda a região glútea. O Sculptra estimula a síntese de colágeno, a qual é notada 45 dias depois. O número de sessões varia de uma a quatro, dependendo do grau de flacidez. Seus efeitos permanecem por dois anos (meu preferido!).
- Radiesse: é um gel espesso que precisa ser diluído em soro fisiológico e também vai estimular a produção de colágeno. Novos estudos também demonstraram a produção de elastina e ácido hialurônico após sua aplicação. Procedimento injetável, pouco desconfortável, feito com cânula ou agulha após anestesia local e botaõ anestésico.

- Ácido hialurônico de alto peso molecular: para aumento de volume, ou para arredondar o bumbum, ou para a sustentação. Procedimento injetável, pouco desconfortável, feito com cânula ou agulha após anestesia local e injetável.
- Ultraformer MPT: é um ultrassom para tratamento de flacidez (ponteiros microfocadas) e gordura localizada (ponteiros macrofocadas). Feito sobre a pele com o auxílio de um gel condutor). Ideal para aqueles que evitam tratamento injetável.
- Outra opção ainda pouco conhecida são os fios de PDO (polidioxanona), que são aplicados após anestesia local ao longo de todo o glúteo. Esse fio é sintético, biodegradável e absorvível, portanto, um fio mais funcional (estimula a síntese de colágeno e elastina, com durabilidade de 18 meses).

CHEIRINHO DE BEBÊ EM CASA!

Como meu cão vai lidar com essa novidade?

A mamãe está gestante! Em breve, a família vai ganhar um bebê humano. E agora? Como apresentar o bebê ao cãozinho que já mora na casa? Seu filho de quatro patas já sabe que tem algo novo. Ele não só ouviu os barulhos emitidos dentro da barriga da mãe, como também já sentiu um cheiro diferente, tanto na mãe quanto no ambiente. Isso porque os cães podem sentir as alterações hormonais de nossos corpos, antes mesmo de nós, por possuírem um olfato extremamente apurado.

Para esse período de apresentação acontecer de forma mais natural possível, quando iniciar os preparativos do quartinho do bebê, deixe seu cachorro participar desses momentos. Não o prive de acessar o quarto, mas direcione-o e recompense-o positivamente toda vez que fizer uma nova alteração no local, fazendo com que ele se sinta importante nesse processo.

Faça treinos de dessensibilização, colocando o som (bem baixinho) de um bebê chorando, para que seu cão vá se acostumando com esse ruído. O cheiro do bebê é um fator importante para que seu animalzinho identifique e associe positivamente essa novidade. Então, antes de o bebê chegar em casa, prepare uns panos ou retalhos limpos, que possam ter o cheiro da criança, e coloque em locais estratégicos da casa, permitindo que o seu cãozinho faça associações positivas. Coloque perto da comida, do local de dormir ou em um local agradável, onde ele esteja acostumado a brincar e se divertir. A ideia é ele ir se familiarizando com o cheiro do novo integrante que está prestes a chegar.

Quando o bebê chegar em casa, seu bichinho já terá tido algumas experiências sensoriais e já ouviu aqueles barulhos antes. Mesmo assim, ele poderá se mostrar inseguro com tudo isso. Dê um tempo para que ele assimile a novidade. Se perceber que ele está dando sinais de desconforto, não force a apresentação. **Procure incluir o seu peludo na nova rotina da casa.** Nunca o exclua. Aproveite um dos momentos da amamentação para oferecer o alimento do seu cão. Coloque a comida dele próxima da cadeira da mamãe, para que ele também se sinta acolhido nesse momento tão íntimo e especial. Permita-o se aproximar, se ex-

pressar! Mantenha aquele carinho de mãe e filho com ele também. Não imponha barreiras físicas pela casa.

Se o seu filho de quatro patas apresentar desvios comportamentais e não conseguir lidar com a situação de forma positiva, contrate um adestrador para te auxiliar nessa introdução. Mas, se ele estiver assimilando bem e se mostrar confiante, deixe-o entrar no quarto, permita que ele veja o bebê. O cheiro ele já sentiu. Então não é necessário aproximar o bebê ao focinho do cão. **Lembre-se: mesmo que seu cão seja muito sociável, ele pode estar confuso e ter uma reação inesperada.**

Agora, uma dica muito importante, que muitas vezes é ignorada: não mude a rotina do seu cão. Mantenha os passeios, as atividades, mesmo que seja com um profissional ou com outro membro da casa. Pode ser o papai, a vovó, o titio. Quanto mais ligação o pet tiver com essa pessoa, melhor será a naturalidade com que ele vai enxergar a situação.

Evite broncas quando o cachorro estiver perto do bebê. Tenha em mente que ele precisa fazer associações positivas, sempre. Elevar a voz quando o cão errar o xixi, por exemplo, não é uma atitude muito inteligente, pois, como um ser que tem emoções, ele está tentando entender muitas coisas. Respeite-o. Por fim, deixe a adaptação fluir naturalmente. Dia após dia, o seu pet vai entender que agora ele tem um irmãozinho e que a família multiespécie está pronta para os novos desafios!

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.



Prático
para ser
produzido
em casa.


Provencal
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

www.provencalgourmet.com.br

CONFORTO

EM TODOS OS LUGARES

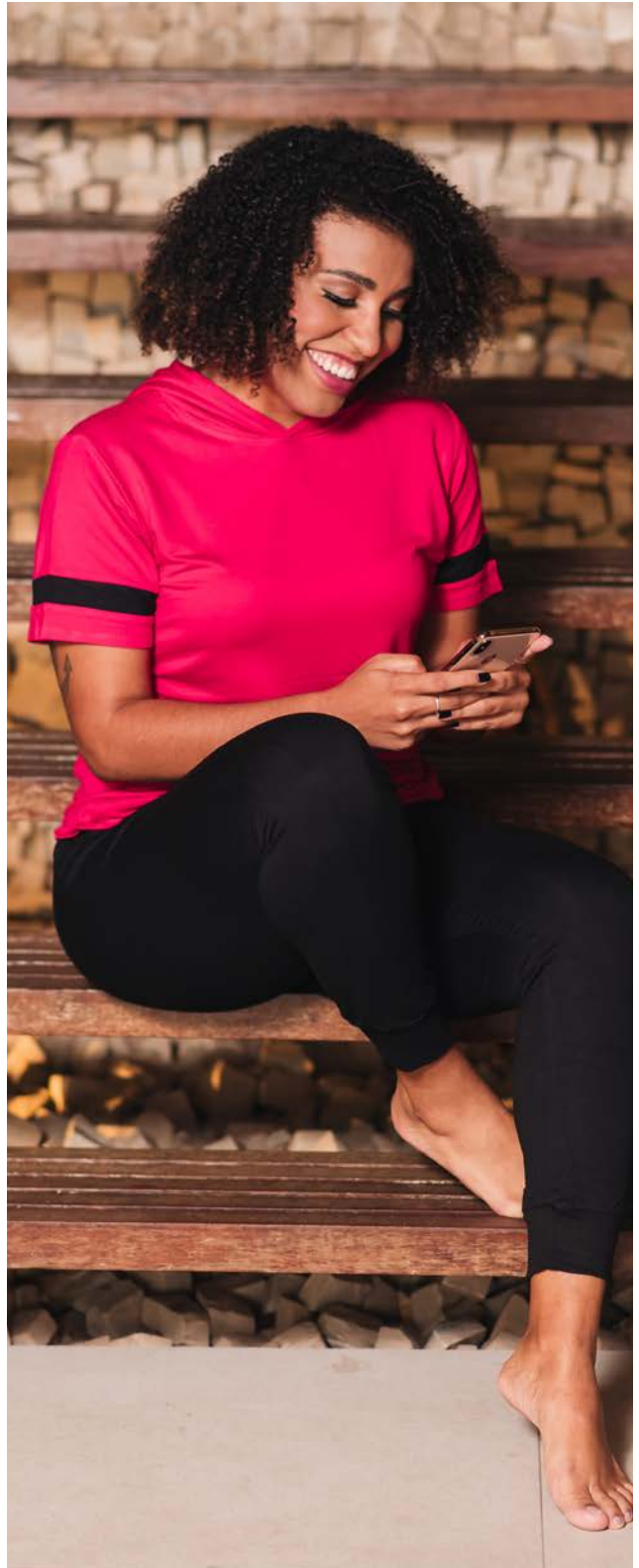
Um pijama que não parece pijama. Charmoso, altamente confortável, versátil e que caiba em todos os momentos. Um *homewear* que esteja mais para um *“everywhere-wear”*. Assim é o Conjunto Comfy, da marca mineira Comfy Blue. “Eu amo ouvir as pessoas dizerem ‘Nossa! Nem parece pijama’, porque é exatamente isso que queremos trazer: algo

tão confortável que você não queira tirar do corpo. E ops! Realmente nem precisa tirar, porque sua versatilidade te permitirá ir aonde você quiser com ele: descalça, com suas meias preferidas, de tênis ou até mesmo com um scarpin e blazer. Acredite, ficará incrível!”, ressalta Daniela Atalla, nome à frente da marca.











FICHA TÉCNICA

MODELOS: Bárbara Belloni, Caroline Guedes e Lorryne Almeida.

FOTÓGRAFA: Ju Foini.

MAKE: Nayara Fuchs.

@comfyblue.official

www.comfyblue.com.br







POR Téo Mascarenhas
FOTOS Ducati/Divulgação



DUCATI DESERT X:

O BOM DESERTO

A Ducati Desert X é um modelo big trail com alma raiz para o fora de estrada, incluindo o visual com traços retrô, mas eletrônica e tecnologia de ponta

A badalada escola italiana de design buscou inspiração nas décadas de 1980 e 1990 para desenhar a nova big trail Ducati Desert X. O modelo que desembarca no Brasil é uma releitura retrô da Cagiva Elefant 900, com dois faróis redondos na dianteira, vencedora do Rally Paris Dakar de 1990, utilizando exatamente um motor Ducati. A nova Desert X, porém, é uma Ducati puro sangue, com o poderoso motor Testastretta de dois cilindros em V, 937cm³ e o exclusivo comando de válvulas desmodrômico. A potência atinge 110cv a 9.250rpm, e o torque tem pico de 9,4 Kgfm a 6,5 mil rpm.

A eletrônica tem seis modos de pilotagem: Enduro, Rally, Sport, Touring, Urban e Rain. Também tem controle de tração, controle de empinadas, controle de freio motor, quick shift de duas direções, freios ABS de curvas e piloto automático. Nos modos Enduro e Rally, o sistema ABS com três níveis pode ser



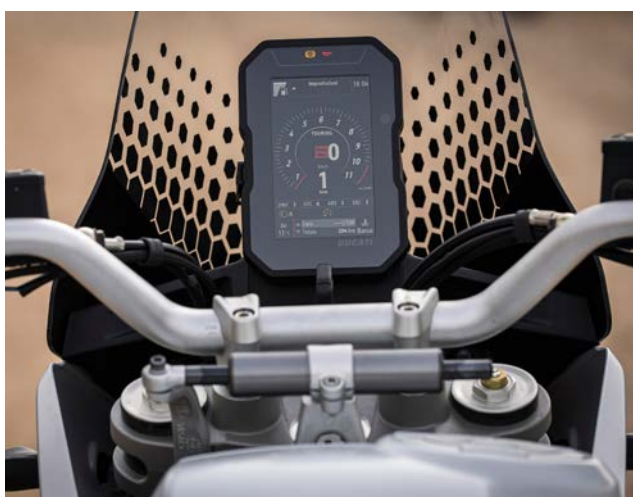
desativado. Para melhor desempenho na terra, as rodas são maiores. Aro de 21 polegadas, na dianteira; e 18, na traseira, em rodas raiadas calçadas com pneus sem câmara. A relação de marchas foi encurtada até a quinta; entretanto, a sexta tem relação mais longa, para maior velocidade em estradas..



Conectividade

Entre as comodidades estão: a iluminação em LED com luz diurna nos dois faróis redondos, realçando suas formas; painel em TFT colorido de 5 polegadas, em formato de tablet (como nas motos de rally), com dois modos de apresentação. O sistema de navegação (opcional), por meio de conectividade ao smartphone e seus aplicativos, indica curva a curva. Tem ainda saída 12 volts e USB, além de amortecedor de direção. O peso a seco é de 202kg, e o tanque tem capacidade para 21 litros. Porém, um tanque adicional traseiro (opcional), com 8 litros, pode ser incorporado, aumentando a autonomia.

O quadro é em treliça com tubos de aço. A suspensão dianteira invertida tem 46mm de diâmetro e 230mm de curso. Na traseira, sistema mono, com 220mm de curso. Ambas da marca Kayaba, totalmente ajustáveis. Os freios são superdimensionados. Na dianteira, duplo disco com 320mm, pinças Brembo monobloco radiais de quatro pistões. Na traseira, disco de 265mm, com sistema Bosch Cornering. A pegada é mais "raiz", mais fora de estrada, como o próprio nome Desert (Deserto) indica. Contudo, a Ducati Desert X também trafega no asfalto, em viagens, por exemplo, sem "escolher" o caminho.



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Visual com duplo farol redondo na dianteira, com inspiração retrô.
- Motor de dois cilindros em "L", com 937cm³ e 110cv de potência.
- Eletrônica com seis modos de pilotagem e sistema ABS de curvas.
- Rodas raiadas, com aro de 21 polegadas de diâmetro na dianteira.
- Painel vertical tablet, com dois modos de exibição e conectividade.



POR Rachel Capucio
FOTOS Refinery.com
 @rachelcapucio

Jeans

É DESTAQUE PARA A PRIMAVERA/VERÃO 2024

As peças em jeans são muito democráticas, podendo ser usadas por qualquer silhueta, em qualquer estação e em muitas ocasiões. A tendência de look *all jeans* 2024 é uma grande aposta para quem ama esse tecido. O jeans é muito versátil e atemporal. Por isso, quase todos os guarda-roupas possuem, pelo menos, uma peça. Porém, quem é amante do *denim* pode se jogar nas diferentes composições, inclusive em produção total com o jeans.

O look total jeans possui diversas combinações e é um dos visuais queridinhos pelas celebridades e fashionistas para produções casuais. A proposta é usar duas peças ou mais, inclusive acessórios, em jeans. Para montar um look *all jeans* 2024 e ficar entre as tendências da moda, há alguns detalhes e dicas para que o visual fique harmônico e com autenticidade, mesmo usando o mesmo tecido. A primeira dica é usar peças em tons diferentes, para criar contraste.

As lavagens, aplicações, bordados e texturas, como o desfiado, também é uma ótima opção para tirar a monotonia do visual. Com isso, você conseguirá montar um look jeans moderno e estiloso, perfeito para diversas ocasiões. Outra boa pedida é criar um look mais básico, combinando a calça jeans com camisa de botões, criando um visual mais arrumadinho e, ao mesmo tempo, moderno. Essa combinação é perfeita para usar no ambiente de trabalho, reuniões ou em um passeio. O jeans tende a passar uma imagem informal. Por isso, para ambientes e situações do trabalho, opte por modelos em tons mais escuros e com lavagem discreta. Nos pés, um salto alto traz refinamento ao visual.

A terceira forma de criar um look todo jeans é combinar a calça com a jaqueta. Ambas são atemporais e são muito fáceis de serem combinadas. Para não tirar o foco da proposta do look, use uma camisa, body ou cropped liso e de cor neutra. Outro queridinho, que é a cara da estação mais quente do ano, são os shorts jeans. Uma peça bem despojada que pode ser usada com camisa ou cropped. Para criar um efeito harmônico, aposte em um tom parecido, assim como a lavagem.

A saia jeans também não fica para trás e é uma grande aposta para a próxima estação, podendo ser usada com blusa em *denim*, trazendo um ar mais elegante. A única dica na hora de combinar as peças é buscar um equilíbrio. Assim, caso a saia tenha um comprimento midi e seja mais justinha, por exemplo, use uma blusa mais soltinha e de tecido leve. Por fim, os vestidos de *denim* são um ótimo modelito para usar no dia a dia. A peça é superversátil e confortável, além de transmitir um ar de modernidade ao visual. Há uma enorme variedade de modelos, desde os mais simples aos mais fashionistas.

Aposte porque já é tendência!



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



TABAGISMO É A PRINCIPAL CAUSA DE CÂNCER DE PULMÃO

Médica do Grupo Oncoclínicas Belo Horizonte alerta para rastreamento da neoplasia entre fumantes e os perigos do vape

O Sudeste é a região do país que concentra os maiores índices de pacientes que buscaram o tratamento para a cessação do tabagismo oferecido pelo SUS: foram mais de 230 mil pessoas entre 2018 e 2021, do total de 550.205 indivíduos que procuraram pelo serviço, segundo o relatório da Divisão de Controle do Tabagismo, com base em informações encaminhadas pelas coordenações estaduais e municipais de controle do tabagismo. De acordo com Flávia Amaral Duarte, oncologista do Grupo Oncoclínicas Belo Horizonte, **parar de fumar é a estratégia mais eficaz para prevenir uma série de doenças como o câncer.** “A fumaça do cigarro tradicional tem mais de 60 carcinógenos responsáveis, especialmente, pelos cânceres de cabeça e pescoço, bexiga e pulmão. No caso deste último, infelizmente, o diagnóstico é realizado, na grande maioria dos casos, tardiamente, reduzindo as chances de cura. São fatores preponderantes para o surgimento da neoplasia de pulmão: a predisposição genética, o número de cigarros fumados e a duração do tabagismo”, informa.

Vale lembrar ainda que **mais de 85% dos cânceres de pulmão são causados pelo tabagismo**, conforme revela um estudo sobre o panorama do câncer de pulmão no Brasil, realizado pelo Instituto Oncoguia, embora seja um desafio abandonar um

hábito tão danoso. “A nicotina é uma substância química extremamente viciante que ativa as áreas do cérebro que produzem sensação de prazer e bem-estar, a partir dos neurotransmissores (dopamina) liberados após sua inalação. Quando os neurotransmissores são associados a hábitos e condicionamentos, ajudam a manter o consumo do tabaco. Assim como ocorre com as drogas ilícitas, na ausência de nicotina, o indivíduo sofre de abstinência. Por isso é tão difícil parar de fumar, mesmo com o apoio de profissionais multidisciplinares e o uso de medicamentos”, observa Flávia Amaral Duarte.

De acordo com a oncologista, a maioria dos fumantes apresenta indicação de rastreamento para diagnóstico precoce. “A realização de tomografia computadorizada de tórax com baixas doses de radiação em populações bem selecionadas reduz a mortalidade por esse tumor. Os primeiros sinais da neoplasia se assemelham aos de outras condições comuns associadas ao trato respiratório, como a tosse; por isso **difficilmente é diagnosticado no estágio inicial.** Falta de ar, dor torácica contínua, perda de peso sem motivo, hemoptóicos (tosse com sangue) e rouquidão são encontrados em fases mais avançadas da doença”, finaliza.

Febre entre jovens, cigarro eletrônico pode conter mais nicotina do que o fumo tradicional

Flávia Amaral Duarte alerta para outra forma de consumo de cigarro que vem preocupando os médicos, apesar de ser proibida no Brasil: os vapes. Surgido na China, em 2003, o dispositivo eletrônico para fumar (DEF) virou febre entre os jovens. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019 (PeNSE) concluiu que 16,8% dos adolescentes do país, de 13 a 17 anos, já experimentaram cigarro eletrônico.

Outro estudo, conduzido pela Universidade Federal de Pelotas, mostrou que, no Brasil, os adultos jovens (18-24 anos), com maior grau de escolaridade, apresentaram as maiores prevalências de experimentação, **indicando não uma tentativa de cessar um hábito, mas sim a iniciação/criação de um novo vício.** “O cigarro eletrônico foi lançado baseado na ideia de que ajudaria as pessoas que desejavam parar de fumar. Entretanto, a literatura médica sobre esse tópico é conflitante. Com design inovador e diferentes aromas, transmite a falsa impressão de que não é nocivo à saúde. Esses dispositivos, além de conterem diversas substâncias cancerígenas – nicotina, propileno-glicol, glicerina vegetal, saborizantes, aldeídos, metais pesados e nitrosaminas –, aumentam em mais de três vezes o risco de

experimentação do cigarro convencional. As novas gerações de vapes liberam maiores quantidades de nicotina, metais pesados e particulados finos do que a quantidade liberada na fumaça dos cigarros comuns”, declara a médica.

Passo a passo para o check-up pulmonar

No Brasil, o câncer de pulmão é o mais frequente em homens e o terceiro mais incidente entre as mulheres, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Por isso, quanto mais cedo for detectado, maiores serão as taxas de controle da doença. Localizado no Hospital Vila da Serra (que integra o Grupo Oncoclínicas Belo Horizonte), no OC Diagnósticos, a população de alto risco para câncer de pulmão tem acesso rápido e estruturado para identificação precoce da neoplasia.

1. Consulta com pneumologista

O primeiro passo é consultar um médico pneumologista. A depender de uma avaliação individualizada, é possível indicar a necessidade de rastreamento do câncer de pulmão.

2. Exames de alta precisão

O rastreamento da doença pode ser feito no OC Diagnósticos, um moderno centro de medicina diagnóstica, com tomografia de baixa dose de radiação, exame capaz de detectar precocemente nódulos pulmonares quando indicado. O exame é seguro, e não é necessário o uso de contraste.

3. Tratamento

É importante distinguir os diferentes estágios e tipos de câncer de pulmão para chegar ao tratamento correto. De modo geral, as principais terapias utilizadas no combate ao câncer de pulmão são: cirurgia, radioterapia, quimioterapia, imunoterapia e terapia-alvo.

O Hospital Vila da Serra conta com equipe multidisciplinar em toda a jornada do paciente, incluindo prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação.



Flávia Amaral Duarte

ERRATA

Na edição 121, nesta editoria Saúde, erramos na foto da matéria. A foto correta é esta, da dra. Luciana Landeiro. A foto usada anteriormente é, em verdade, da dra. Angélica Nogueira, que não foi a fonte da matéria.



O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE NA SUA SAÚDE

E se você descobrisse que a sua fé pode, comprovadamente, afetar a qualidade da sua saúde? A milenar arte da medicina foi sempre estruturada e pautada em cima de dados científicos que pudessem ser testados e comprovados. Os tratamentos de variadas doenças passam por anos de testes para confirmar a sua eficácia, a fim de não submeter pacientes aos tratamentos de forma desnecessária. O papel da fé, quando falamos de doença, sempre foi percebido como um meio de melhorar o emocional do paciente e trazer conforto em casos mais complexos, sendo este para a ciência algo "insignificante" no que se trata de melhora real do quadro clínico do paciente.

Mas e se eu te dissesse que a medicina tem mudado a sua percepção sobre a fé?

Estudos realizados nos últimos anos têm mostrado que a espiritualidade tem sido uma importante estratégia de enfrentamento das situações difíceis que um paciente pode enfrentar, auxiliando no aumento do senso de propósito e significado da vida. Ainda não é claro através de qual meio a espiritualidade influencia o quadro da saúde do paciente, porém é nítido que há alguma força que corrobora para a melhoria da saúde do paciente, que possui algum tipo de fé ou "encontro espiritual".

Estudos apontaram que pessoas que possuem alguma fé ou se conectam com o mundo espiritual tendem a ter uma relação melhor com a doença, colaborando para que esta possa enfrentá-la com mais otimismo e serenidade. Acredita-se que a espiritualidade ajuda a pessoa a encontrar as "respostas" que a medicina muitas vezes não consegue fornecer, desta forma, aliviando angústias e promovendo uma satisfação emocional.


Médicos de diversas áreas da saúde, antes céticos, hoje reconhecem que pacientes que possuem conexões religiosas e espi-

rituais apresentam uma melhor adesão aos tratamentos, melhor resposta às intervenções e, conseqüentemente, uma melhora no quadro de saúde geral. Jamais teremos certeza se Deus (ou qualquer outra divindade que se tenha fé) pode realmente influenciar na nossa saúde e as conseqüências que a vida nos impõe, porém é fácil de perceber que os pacientes que estão em harmonia com o seu íntimo, com as suas escolhas espirituais e também em paz com os fatos que a acontecem na vida **tendem a responder melhor os estímulos que a medicina lhe proporciona**, no caso, os tratamentos.

Podemos concluir que, dificilmente, teremos certeza sobre quais são os efeitos da espiritualidade na saúde, mas existe uma força que aumenta a qualidade de vida do paciente, proporcionando um enfrentamento da doença com mais otimismo e perseverança. Isso é muito nítido. Nos atendimentos domiciliares, as famílias que possuem alguma fé ou conexão espiritual apresentam melhor desempenho no processo da doença, seja ele com um fim em que o paciente saia curado ou venha a óbito. A fé move o coração das pessoas para um lugar onde elas encontram paz, trazendo conforto à alma e deixando claro que a espiritualidade pode, sim, ajudar na cura de um paciente.

SILVIA SALVADOR

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

 @saudenolarmg



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



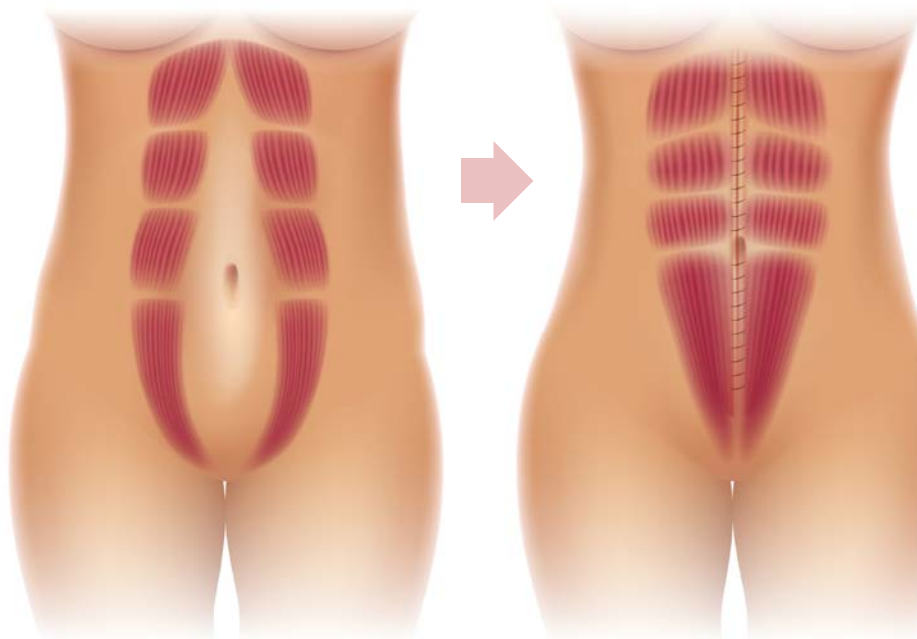
www.pharmaciabemviver.com.br



31 99905-6121

DIÁSTASE ABDOMINAL

Entendendo e tratando a separação dos músculos



A diástase abdominal é uma condição que afeta principalmente mulheres após a gravidez, mas também pode ocorrer em homens e indivíduos que passaram por mudanças bruscas de peso. Consiste na separação dos músculos retos do abdômen, os chamados músculos retos abdominais, que normalmente se encontram juntos no centro do abdômen.

Causas e sintomas

Durante a gravidez, o útero em crescimento coloca uma pressão significativa sobre os músculos abdominais, esticando o tecido conjuntivo conhecido como linha alba. Esse estiramento pode levar à separação dos músculos retos abdominais, formando uma diástase. Além disso, fatores como excesso de peso, exercícios físicos incorretos e predisposição genética também podem contribuir para o desenvolvimento da diástase. **Os principais sintomas incluem uma protuberância ou abaulamento na região abdominal, especialmente ao fazer esforço ou ao se levantar da posição deitada.** Além disso, dor nas costas, problemas posturais e fraqueza na região do core podem estar associados à condição.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da diástase abdominal é realizado por um profissional de saúde, geralmente um fisioterapeuta ou médico cirurgião plástico, que realiza um exame físico e verifica a distância entre os músculos retos do abdômen. O tratamento da diástase geralmente envolve a reabilitação da musculatura abdominal e do core. Exercícios específicos, orientados por um profissional qualificado, podem ajudar a fortalecer os músculos abdominais e reduzir a separação entre eles. **É essencial evitar exercícios que sobrecarreguem a linha alba, como abdominais tradicio-**

nais, até que a diástase seja corrigida. Além dos exercícios, o uso de cintas abdominais ou faixas elásticas pode ser recomendado para dar suporte à região abdominal durante o processo de recuperação. Em casos mais graves, é necessária intervenção cirúrgica para correção.

Como é realizada a cirurgia

A abdominoplastia para correção da diástase é um procedimento cirúrgico que envolve a retirada do excesso de pele e gordura da região abdominal, além da sutura dos músculos retos abdominais, aproximando-os novamente do centro do abdômen. A diástase abdominal é uma condição que pode causar desconforto e afetar a qualidade de vida de quem a possui. Buscar ajuda médica e de profissionais especializados é fundamental para o diagnóstico correto e a implementação de um tratamento adequado. Com o devido acompanhamento, é possível fortalecer os músculos abdominais e recuperar a funcionalidade da região abdominal, melhorando a saúde e a estética do corpo.

DR. FÁBIO CAMPOS

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

@dr.fabiocampos

(31) 98420-3755 | (31) 3262-0749





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

X SAÚDE COM BRUNO SANDER



POR Bruno Sander

FOTO Africa Studio/AdobeStock



EMAGRECER SOZINHO É MUITO MAIS DIFÍCIL

Realizar dietas “milagrosas” sem o devido acompanhamento médico ou apoio profissional influencia negativamente a saúde física e mental, diz especialista

De acordo com uma pesquisa realizada pela Sociedade Americana de Treinamento e Desenvolvimento, quando uma pessoa se sente comprometida com alguém em relação a algum objetivo, as chances de alcançá-lo aumentam em mais de 65%. Quando o assunto é obesidade e emagrecimento saudável, a realidade é muito parecida.

Um dos principais obstáculos relatados em consultório é exatamente a motivação para continuar o tratamento e emagrecer de forma saudável. Os pacientes escutam diversas críticas de pessoas próximas e de quem nem conhecem. Isso pode trazer uma carga emocional muito forte que prejudica todo o tratamento e faz a pessoa desistir no meio da jornada.

Dessa forma, muitos abandonam os tratamentos ou procuram meios arriscados para tentar emagrecer. **A melhor dica para isso é buscar sempre pessoas que passam ou já passaram pela mesma situação.** Em alguns casos, é indicado grupos de apoio em que o paciente pode compartilhar sua experiência, aflições e conquistas.

Outro ponto importante também é a conscientização de familiares e pessoas próximas que também são uma importante força no tratamento da obesidade. É importante que o paciente se sinta acolhido. Em casos em que o familiar possui alguma resistência ou preconceito, também é recomendado o acompanhamento psicológico familiar, para que essa relação se torne melhor.

Falta de acompanhamento profissional é um grande risco ao sucesso do tratamento

Sentir-se sozinho na hora de tratar a obesidade também pode causar outros danos. O medo ou preconceito em buscar um médico pode alavancar o hábito de buscar dietas e soluções duvidosas para a doença. Muitos se apegam aos relatos de outras pessoas na internet, dizendo que utilizam determinado método e conseguiram emagrecer de forma muito rápi-

da. O problema é que não levam em consideração se aquela informação realmente procede, se o indivíduo realmente sofre com a obesidade, além de não entender que cada um possui necessidades específicas, ou seja, o que funciona para um pode não funcionar para outro.

Para evitar danos físicos e psicológicos causados pela obesidade, é importante reforçar que a melhor opção é sempre procurar um especialista. Apenas um médico especialista em emagrecimento vai conseguir avaliar corretamente o seu caso, indicar o melhor tratamento, além de avaliar a sua saúde mental para orientar na busca por suporte, seja por grupos de apoio ou prescrição de medicamentos e outros tratamentos específicos.

Hospital Dia Sander Medical Center

Quer conhecer mais sobre os tratamentos para perda de peso? Emagreça com saúde 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

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

Redes sociais: @drbrunosander

www.sandermedicalcenter.com.br

Bruno Queiroz Sander, doutor (Ph.D) e mestre (Ms.C) pela UFMG, médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte (CRM-MG: 41490 / RQE: 14270 – 32354 – 41292).



O BOP GAMES VEM AÍ!

Considerado o maior evento multiesportivo da América Latina, o festival no Mineirão reúne mais de 25 modalidades esportivas e espera receber 6 mil atletas nos dias 9 e 10 de setembro

Evento que ultrapassa o universo esportivo e se firma como um marco de saúde, diversão e inclusão, o BOP Games tem conquistado corações e mentes de atletas, entusiastas do esporte e famílias inteiras. O ex-atleta profissional de escalada Yan Ouriques, coordenador por trás desse fenômeno, conduz-nos por uma jornada emocionante pelas profundezas desse evento, que tem se tornado um divisor de águas na cena multiesportiva.

Na busca de unir modalidades para promover uma vida ativa, o festival, que está em sua sexta edição, oferece um cardápio esportivo composto por 29 modalidades, das quais 26 são competitivas e três não competitivas. O BOP Games é um oásis de atividades para todas as idades. Os seis esportes olímpicos – incluindo tênis de mesa, boxe, grappling, levantamento de pesos, corrida e patinação – garantem uma diversidade que reflete o propósito do evento. Yan destaca: “Podemos mencionar os esportes que possuem categorias para paratletas, como futmesa, foot table, jiu-jitsu, pole dance, corrida e patinação. As modalidades mais populares incluem corrida, crossfit, spinning e foot table”.

A promoção de um estilo de vida saudável é central no DNA do evento. O coordenador do projeto explica: “Incentivamos a participação por meio de valores de inscrições sociais. Realizamos oficinas esportivas gratuitas e direcionamos parte das inscrições para projetos sociais”. Por meio dessas iniciativas, o evento não apenas proporciona um fim de semana de diversão, mas também inspira uma

abordagem mais ativa e engajada na vida diária dos participantes.

Desde sua estreia em 2018, o BOP Games **passou de um evento com um único esporte competitivo para um festival que abriga 29 modalidades esportivas e atrai cerca de 6 mil atletas inscritos**. “Ano após ano, fomos angariando novas modalidades e visitantes”, lembra Ouriques. “O evento cresceu a tal ponto que nossa visão agora é criar um ciclo em que o visitante de hoje se torne o atleta do próximo ano.”

Além do esporte, o BOP Games seduz os paladares com seu Jungle Food Festival. O evento promete uma jornada culinária que vai desde opções tradicionais até pratos mais exóticos, como carne de jacaré, rã, coelho e búfalo. “Queremos oferecer sabor, variedade e preços justos”, diz o ex-atleta, garantindo que a qualidade e segurança dos alimentos são prioridades máximas.

A música também tem um lugar cativo no festival. Com dois palcos que abrigam bandas do circuito do rock mineiro, samba e pagode, além da atração principal, Digão do Raimundos, o evento une ritmo e esporte, criando uma sinergia única que envolve os participantes. Não apenas uma celebração do esporte e da diversão, o BOP Games faz questão de deixar sua marca na comunidade e no meio ambiente. Com ingressos sociais que envolvem doações a instituições de caridade e iniciativas de sustentabilidade, o evento se afirma como um agente de mudança positiva em Belo Horizonte.

Aumente a produtividade da sua equipe com um café da manhã *de qualidade!*

Imagine começar o dia com um café da manhã completo e balanceado, repleto de nutrientes essenciais para o seu corpo.

Apresentamos a você o café da manhã fornecido pela Tia Lia Lanches, uma opção que vai transformar as manhãs dos seus colaboradores.

Entre em contato e
faça um orçamento!

 **(31) 99953-0145**

Invista no bem-estar dos seus colaboradores e colha os benefícios de uma equipe mais motivada, produtiva e saudável.



A SUSTENTABILIDADE INTRÍNSECA AOS POVOS ORIGINÁRIOS, UMA ANÁLISE A PARTIR DA PERSPECTIVA INTERNACIONAL

Os povos originários, também conhecidos como indígenas, possuem uma relação muito peculiar com as terras que ocupam, diferenciando da forma como os não indígenas se relacionam com suas terras e, conseqüentemente, com a natureza. Essa compatibilidade dos indígenas com a terra é considerada uma relação sustentável e, para realizar tal afirmação, num primeiro momento, é necessário compreender o real significado de sustentabilidade.

O termo sustentabilidade foi cunhado em 1987, durante a Comissão Mundial para o Meio Ambiente e Desenvolvimento, também chamada de Comissão Brundtland. Durante a realização dessa comissão, criou-se o conceito de desenvolvimento sustentável a partir da perspectiva de necessidade de Estados e empresas se atentar às questões sociais, ambientais e econômicas. É importante ressaltar a obrigatoriedade da presença dessas três questões de forma simultânea, para que assim

seja possível considerar desenvolvimento sustentável.

Compreendido o conceito de desenvolvimento sustentável, será elencado um documento da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (F.A.O) e uma sentença da Corte Interamericana de Direitos Humanos (CIDH) que confirmam a sustentabilidade indígena. Começando pelo julgado da CIDH, denominado de caso dos povos Kalinã y Lokono VS. Suriname, de novembro de 2015. A Corte já havia, anteriormente ao litígio, reconhecido a demarcação da terra dessa comunidade, condenando o Suriname em uma outra sentença a realizar essa demarcação.

Mediante tal situação, o conflito se deu na intenção do Suriname em construir três reservas naturais, que se sobrepunham às terras anteriormente demarcadas. Logo, em um primeiro momento, a atitude do Estado em delimitar tais reservas se demonstrava benéfica à preservação ambiental,

visto que nestas não seria permitido realizar nenhum tipo de atividade extrativista, caça e pesca. Ora, tais atividades enquadravam basicamente no modo de vida do povo Kalinã y Lokono, assim estes bloqueios interfeririam diretamente, de forma negativa, na sobrevivência desses povos.

Mediante tal interferência, a comunidade seria privada de realizar extração vegetal de ervas medicinais, pescar/caçar animais findados a sua subsistência e não poderia visitar locais sagrados para a sua cultura. Assim, a CIDH entendeu que **existe uma compatibilidade de preservação ambiental entre a vontade de preservação do Suriname e a forma como os indígenas vivem**. Essa sinergia é justificada pelo fato da relação harmoniosa dos indígenas com a natureza, gerando um menor impacto ambiental, visto que estes estariam há muitos anos nestas terras e não realizaram nenhum tipo de exploração predatória.

O outro documento que reafirma essa relação sustentável é um estudo realizado pela F.A.O em 2021, elencando seis fatores que reafirmam essa característica sustentável, intrínseca dos indígenas. Estes fatores são: o cultural e fatores de conhecimento tradicional; reconhecimento de direitos a territórios coletivos; políticas de incentivo florestal; uso restrito da terra; acessibilidade limitada e baixa rentabilidade agrícola; acesso limitado ao capital do trabalho.

O primeiro fator diz respeito aos sistemas produtivos não prejudiciais que estes povos utilizam, diminuindo as chances da adoção de maquinários agroquímicos durante as atividades de cultivo. Vale ressaltar que os costumes utilizados por seus ancestrais são repassados de geração em geração, mantendo a relação menos danosa ao meio ambiente. O segundo ponto se resume na demarcação das terras indígenas, impedindo então que agentes intencionados em realizar uma exploração massificada desmatem as florestas estabelecidas nessas terras.

Os incentivos florestais mediante políticas públicas são o terceiro ponto, sendo investimentos realizados pelos Estados em oferecer benefícios pecuniários para que se mantenha aquela floresta de pé. Esses incentivos podem ser considerados como Pagamentos por Serviços Ambientais (PSA), que se enquadra diretamente com as proteções florestais.

O quarto fator se assemelha em partes com o segundo, porém este diz respeito a sobreposições de áreas estabelecidas para preservação com as terras indígenas demarcadas. Logo, quando esse fator é elencado no documento da F.A.O,

demonstra que **as vegetações existentes em terras indígenas são mais preservadas do que em outras terras**. Outra observação sobre essa sobreposição de terras é a identificação de um duplo grau de proteção ambiental sobre a vegetação que ali se estabelecerá.

O penúltimo e o último tópicos são bastante semelhantes, visto que ambos tratam sobre questões econômicas. De forma que o penúltimo identifica a baixa rentabilidade agrícola, ou seja, não produzindo em larga escala e, assim, não é necessário o desmatamento em massa para um plantio exacerbado. O último diz respeito ao acesso de capital limitado capaz de desflorestar uma grande área, em geral impedindo a aquisição de maquinários pesados para realização dessas atividades.

Dito isso, por meio desses dois casos, é possível verificar a forma sustentável presente no modo de vida dos povos originários, visto que os aspectos ambientais, sociais e econômicos foram abarcados. Claro que existem outros documentos que realizam essa comprovação, porém esses dois exemplos abarcam uma variedade de informações capazes de comprovar essa afirmativa.

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.



TIAGO TARTAGLIA VITAL

Mestrando em Direito Ambiental e Desenvolvimento Sustentável, na Escola Superior Dom Helder Câmara (ESDHC). Pesquisador e secretário do grupo de pesquisa Direito Internacional dos Recursos Naturais (Dirnat). Bacharel em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas).



“TE ENVIEI POR DIRECT”

Quantas vezes nos deparamos com essa mensagem posta em comentários nas redes sociais? Extremamente comum e nada confortável para o consumidor, essa frase vem sendo repetida inúmeras vezes pelos comerciantes virtuais. As mercadorias são lançadas nas vitrines das redes sociais, mas, em sua maioria, estão desacompanhadas dos valores. Isso provoca desconforto, mas ao mesmo tempo certa curiosidade no consumidor, que se vê refém do lojista. O consumidor então lança o comentário, com a pergunta ainda mais recorrente: “Qual valor?”.

Parece simples, mas não é bem assim. A conduta do lojista fere o Código de Defesa do Consumidor (CDC). Desde que entrou em vigor em 1990, o CDC vem condicionando comerciantes e consumidores a uma convivência cada vez mais transparente. Ocorre que essa legislação, que completará 33 anos em setembro deste ano, pode estar desatualizada em razão de um avanço estrondoso do mercado virtual. As redes sociais se transformaram em verdadeiras plataformas de vendas on-line, conectando pessoas e empresas a todo tempo. Em busca de constante impulsionamento de seus produtos, o lojista acaba omitindo informações essenciais, como o preço.

O consumidor vê o produto e, quando busca pelo valor, não o encontra. Mas, caso fique curioso, é só fazer um comentário e, logo em seguida, receberá a mensagem: “Te chamei no direct”. Mas o que o CDC tem a ver com isso? Ora, de início vale destacar que o direito à informação é um direito basilar garantido a todo consumidor e está inserido no artigo 6º, inciso III.

Mas não é apenas no artigo 6º essa previsão. O artigo 30 também aborda sobre a oferta e a maneira como a apresentação dos produtos e serviços deve acontecer. No citado artigo, **há previsão clara de que o vendedor deve assegurar informações corretas, suficientemente precisas para viabilizar a venda. Daí porque o preço é indispensável.**

Nesse contexto, fica claro que o preço do produto é um atributo importante naquela publicação, não sendo razoável aceitarmos a condição de que só teríamos acesso ao valor quando questionarmos o vendedor. Não incomum, lojas físicas são punidas por omitir o preço

de produtos nas vitrines e é por isso que o comércio em redes sociais deve se atentar para essa condição. A segurança e transparência das relações advindas dos negócios virtuais são a chave de sucesso para todo empreendedor. Os consumidores não raramente buscam saber mais sobre o vendedor que está ali nas plataformas virtuais e se aqueles focam em ações transparentes com respeito à legislação vigente, quando firmam seus negócios com outros clientes.

Lembrar-se do consumidor como um futuro cliente fiel e reincidente nos negócios da sua empresa, e não apenas como mais um no dia, é a receita do crescimento constante. O consumidor é o detentor de um direito claro, que é a informação; e, por outro lado, **o fornecedor deve garantir informações de forma precisa acerca de todas as características dos produtos ou serviços.**

Vínculos transparentes provocam uma publicidade indireta tão forte que o empreendedor não consegue dimensionar em planilhas o seu ganho. E não só isso, a ausência de insatisfação do consumidor inibe as ações judiciais, que, em inúmeras vezes, versam sobre questões tão simples que poderiam ser evitadas com a transparência antes mesmo de o negócio ser firmado.

Mas é óbvio que não é só a omissão do preço nas publicações que leva o fornecedor/empreendedor ao insucesso. Porém, se a mentalidade desse empreendedor estiver pautada na legislação vigente, seu negócio tende a lhe render sucesso em vez de dores de cabeça e demandas judiciais.

MARIANA BORBA CARNEIRO DE SIQUEIRA

É advogada, sócia do Siqueira e Viegas Sociedade de Advogados, com mais de 14 anos de experiência na advocacia empresarial.

Instagram: @siqueiraeveigas_sociedade
www.siqueiraeveigas.adv.br





VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.

13ª AMENDOJECA

O Condomínio Estância das Amendoeiras celebrou sua tradicional festa julina no dia 22 de agosto, em Lagoa Santa. Como sempre, houve um clima de muita alegria e descontração entre os condôminos e convidados.



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



ACESSE E
SAIBA MAIS



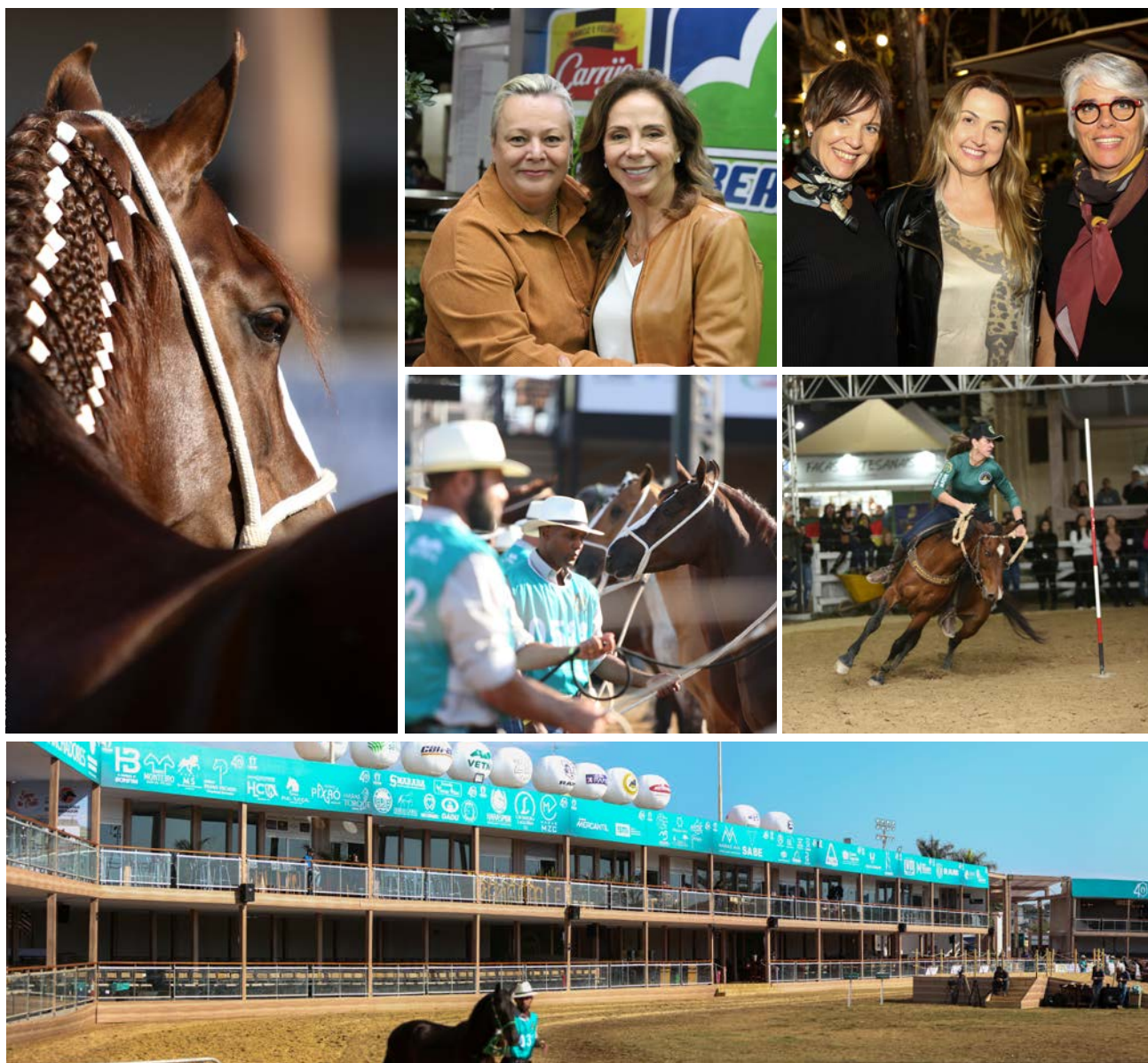
Delimassa[®]

PÃO DE QUEIJO

Verdadeiras Delícias

40ª EXPOSIÇÃO NACIONAL DO CAVALO MANGALARGA MARCHADOR

Entre os dias 17 e 29 de julho, o Parque da Gameleira recebeu a 40ª Exposição Nacional do Mangalarga Marchador, maior evento de equinos da América Latina. Iniciativa da Associação Brasileira dos Criadores do Cavallo Mangalarga Marchador (ABCCMM), realizada anualmente, desde 1982, a Nacional comemorou Bodas de Esmeralda neste ano. Um momento muito especial para celebrar quatro décadas de evolução do evento, que é o mais esperado pelos criadores e fãs da raça. Nos 13 dias de competição, cerca de 200 mil pessoas estiveram no parque para apreciar os 1.595 animais presentes no evento. Cerca de 500 expositores de 18 estados completaram o time da edição. Em relação aos negócios, o Mangalarga Marchador colabora para fomentar a cadeia produtiva da equinocultura com movimentação de R\$ 9,5 bilhões anuais.





INAUGURAÇÃO DA BEVITAL BH

No dia 21 de julho, os médicos Nataly Mello e Rômulo Flister fizeram o lançamento oficial da clínica BeVital em Belo Horizonte, sua nova sede – a clínica tem sua matriz em Taubaté/SP. O espaço em terras mineiras oferece o melhor da medicina integrativa. O casal recebeu amigos, familiares e pacientes na comemoração. A BeVital está localizada na Rua dos Aimorés, 3.140, 7º andar, salas 718 e 821, no Santo Agostinho.





DEU SAMBA LANÇA SEU PRIMEIRO DVD

Agosto começou de uma maneira bastante especial para o grupo de pagode Deu Samba. Logo no início do mês, dia 2, a banda recebeu alguns convidados para o pré-lançamento do primeiro DVD, Deu Samba Ao Vivo no Vidigal.

O projeto foi lançado nas plataformas digitais no dia 4 de agosto. O DVD foi gravado na cidade do Rio de Janeiro, no famoso Bar da Laje. Este é o primeiro DVD do grupo, que está com a sensação de um sonho realizado. Na ocasião, os integrantes Paulinho Oliveira (cantor), Fábio Henrique Palmito (cantor), André Barcelos (percussionista), Fabrício Fashion (percussionista) e Thiago Cosso (percussionista) apresentaram o resultado desse trabalho.






50 ANOS DO CMH

No fim de maio, foi realizado um prestigiado evento em celebração dos 50 anos do CMH Medicina Hospitalar, que ocorreu na Associação Médica de Minas Gerais (AMMG). Estiveram presentes muitas personalidades do meio médico, colaboradores, familiares e amigos dos diretores da instituição, Emerson Fidelis, Cimar Eustáquio e Nídia Costa.



Já pensou em fazer sua empresa decolar de verdade?



Através da análise de dados sob medida para seu negócio, vamos te mostrar como turbinar seus lucros e ainda cortar gastos, não importa seu seguimento ou o tamanho da sua empresa.

Agende uma avaliação gratuita hoje mesmo, e descubra como podemos maximizar seus resultados!!!

www.allanalytics.com.br

 tiago.paula@allanalytics.com.br

 (34) 99774.1713

FERMENTARIA LAMBE LAMBE COMEMORA DOIS ANOS

A Fermentaria Lambe Lambe acabou de completar dois anos e promoveu uma festa especial na Carreta Furacão. Os convidados fizeram um tour animado por pontos de BH, passando pelas lojas da Galeria São Vicente, Savassi e terminando no Mercado Novo, com direito a open Lambe e cacetinho, o sanduíche assinado pela Kaká Campos.



Convidamos você a salvar vidas!

Vem aí o **20º Jantar Amigos do Baleia!** Um evento que celebra a solidariedade e apoia a missão do Hospital da Baleia em oferecer assistência médica de **qualidade e salvar vidas**. Junte-se a nós nessa noite especial e faça parte desse movimento de amor e cuidado com a população mineira. Sua presença faz toda a diferença! Você também pode apoiar sendo um patrocinador ou adquirindo uma mesa corporativa. **Vamos unir forças e, juntos, fazermos a diferença.**

Atração musical:
Tiago Abravanel



XX JANTAR AMIGOS DO BALEIA



MIX GARDEN

Rua Projetada 65 - Jardim Canadá,
Nova Lima

BUFFET

Cristina Misk

28/09
20h00

Para mais informações:

(31) 3489-1660 ou (31) 3489-1654
[rede01@hospitaldabaleia.org.br](mailto:red01@hospitaldabaleia.org.br)

7º ENCONTRO DO TÔ RICA

No dia 3 de agosto ocorreu o 7º encontro do grupo feminino de networking Tô Rica, no qual estavam presentes aproximadamente 30 empresárias da capital mineira. O evento foi realizado no restaurante Maurizio Gallo e contou com palestra da renomada mentora de vida Kênia Cheib. Idealizado por Daniela e Renata Barra, o grupo @toricanapratica promove eventos mensais, que ocorrem em restaurantes na Região Centro-Sul de BH, estimulando networking e levando conhecimento às participantes por meio de palestras com pessoas de autoridade em suas áreas de atuação. Tudo isso aliado a uma deliciosa refeição, bate-papo e, claro, um ambiente leve, descontraído e muita parceria.



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

GRUPO AVANTE,
MATÉRIA-PRIMA
que move a vida

Praticando diferente hoje para
garantir um futuro mais
sustentável e ainda melhor.

@gsmineracao

@ferropuomineracao

www.grupoavante.com.br



PESSOAS
SEGURANÇA
MEIO AMBIENTE
COMUNIDADE



PAS
PROGRAMA AVANTE DE
SUSTENTABILIDADE