

revista

SETEMBRO 2023 - #124

EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

A portrait of Luciana Leitte, a woman with dark curly hair and red lipstick, looking directly at the camera. Red circuit-like lines are overlaid on her face, extending from her forehead down to her chin. A large, red, handprint-shaped graphic is positioned behind her name and the subtitle. She is wearing a black turtleneck sweater.

LUCIANA LEITTE

De mãos dadas à tecnologia e na luta constante pela diversidade, a empresária mineira conta como elevou o Grupo LL Comunica a uma das grandes empresas de BH liderada por uma mulher

O MELHOR DAS CERVEJAS
PRA VOCÊ!



REPRESENTATIVIDADE

Dentro dos intrincados corredores do mundo dos negócios de Minas, emerge uma figura que transcende a mera definição de empreendedorismo. Ela é Luciana Leitte, uma força imparável, que personifica audácia e resiliência em um vibrante tecido de liderança. Sob a marca constante de líder exploradora, é notável a jornada de uma mulher que desafia convenções para esculpir um trajeto marcado pela coragem e pela inovação. Sua paixão por marketing, por tecnologia, por produção cultural e um toque de espírito rebelde a levou por um cativante caminho que se estende para além do horizonte do convencional.

Hoje, Lu Leitte está à frente do Grupo LL Comunica, formado por LL Cultural, uma produtora cultural e agência de marketing; e a Massai Tech, especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets. A abordagem de Lu é mais do que uma estratégia de negócios, é uma filosofia centrada na diversidade, na inclusão e na influência humana positiva. Em um mundo onde a voz das minorias muitas vezes é abafada, a empresária fala e se torna um farol para os outros seguirem. Em breve nas edições impressa e on-line.

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

Acesse o nosso site:

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Letícia Pimentel

COLUNISTAS

Alysson Resende, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, Germano Gomes Vieira, Jussara Naves, Leonardo Neves, Lourenna Rodrigues, Luan Silveira, Luciana Leitte, 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

FOTO CAPA

Fotógrafa: Suellen Costa.

Make: Ju Lins.

Designer: Sabrina Chaves | LL Cultural.

Assessoria de imagem: Poliana Bittencourt.

Assessoria de imprensa: Túlio Fonseca.


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 116
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

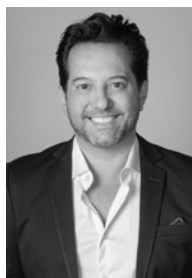
facebook.com/revistaexclusive 
[@revistaexclusive](https://instagram.com/revistaexclusive) 

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.



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 LINDENBERG

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



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.



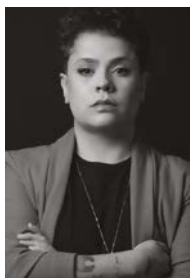
CARLA OLIVEIRA

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.



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.



LUCIANA LEITTE

Empresária, produtora cultural e especialista em marketing e tecnologia. Lidera 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



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*.



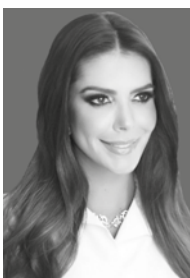
LUÍS CLÁUDIO CHAVES

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 (SBPC). 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.



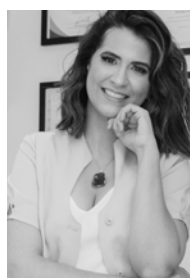
MARCELO SOARES

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



26
CAPA

CINEMA

8

TURISMO

22

EVENTOS

84

37 PLÁSTICA & ESTÉTICA



24 MODA 40 ODONTOLOGIA

68 MEIO AMBIENTE





POR Bruno Carneiro
FOTOS Leo Lara



CINEBH 2023 CINEMA BELO-HORIZONTINO EM FESTA!

Entre os dias 26 de setembro e 1º de outubro, ocorre o principal festival de cinema de Belo Horizonte: o CineBH, ocupando oito espaços culturais da nossa cidade: Fundação Clóvis Salgado, Casa da Mostra, Cine Santa Tereza, Sesc Palladium, Cine Theatro Brasil Vallourec, Teatro Sesiminas, Salas de Cinema Minas Tênis Clube e Praça da Liberdade. Serão exibidos mais de 90 filmes nacionais e internacionais, em pré-estreias e mostras temáticas.

O festival chega a sua 17ª edição apresentando uma programação internacional diversificada, focada, pelas palavras dos próprios realizadores, em desvendar a nova cadeia produtiva audiovisual da América Latina e estabelecer conexões com a produção de Minas e do Brasil. Raquel

Hallak, diretora da Universo Produção e coordenadora-geral da Mostra CineBH, foi entrevistada com exclusividade por nossa coluna. Confira!

BRUNO CARNEIRO: *Você também é responsável por idealizar e realizar outros dois dos mais importantes eventos do setor no audiovisual do Brasil, que são a Mostra de Cinema de Tiradentes e o CineOP – Mostra de Cinema de Ouro Preto. Em que o CineBH difere e complementa essas outras duas iniciativas?*

RAQUEL HALLAK: A Mostra CineBH é o evento internacional de cinema da capital mineira. Centra o foco no cinema latino-americano, criando conexões e ampliando as oportunidades

de negócios para o cinema brasileiro. Já a Mostra Tiradentes é o evento do cinema brasileiro contemporâneo, e a CineOP é a mostra que centra o foco na preservação, história e educação. As três mostras integram o Cinema sem Fronteiras, um programa internacional de audiovisual que exhibe e discute a produção contemporânea do cinema brasileiro, sua história, patrimônio, linguagens, estéticas e formas de inserção no mercado audiovisual, em diálogo com a educação e em intercâmbio com o mundo.

BC: Fale sobre a temática dessa 17ª Edição do CineBH, Territórios da Latinidade.

RH: A temática desta edição vai focar na diversidade do cinema latino-americano e gerar uma reflexão a partir de suas imagens e histórias exibidas nas telas do evento, buscando a compreensão de que a América Latina é um território de latinidades, composto de territórios vários e fronteiras muitas vezes invisíveis, cada qual com suas dinâmicas próprias, com seus próprios elementos, símbolos e materialidades dos quais são constituídos. Não se resume simplesmente a um único conjunto de países, e sim à singularidade de cada um dos 20 países e dos mais de 660 milhões de habitantes a compor esse conjunto.

BC: Uma novidade desta edição é o lançamento da Mostra Território, seção competitiva do evento. Qual a importância das mostras competitivas para o mercado audiovisual?

RH: As mostras competitivas geralmente proporcionam visibilidade e destaque para determinadas produções e incentivam o diálogo entre as culturas, atraindo a participação de filmes inéditos e gerando conceito e premiação que podem fazer diferença na carreira do filme. A Mostra Território vai reunir oito longas, quase todos inéditos no Brasil e que estão fora do radar de eventos europeus, que tendem a customizar certo tipo de cinema latino padrão.

BC: Fale da escolha dos homenageados Rafael Conde e Yara de Novaes.

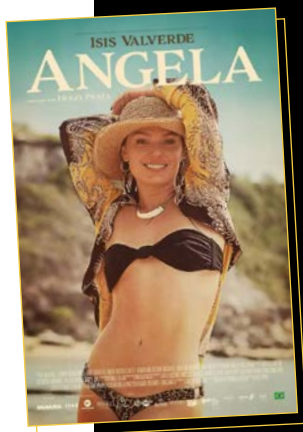
RH: Queremos celebrar as trajetórias de dois artistas de Minas Gerais de fundamental importância: o diretor Rafael Conde e a atriz e diretora Yara de Novaes. Historicamente, o encontro deles foi estimulado por uma rede de interesses múltiplos: o teatro, o cinema, a atuação e a palavra. Ambos têm caminhos distintos, mas em vários momentos eles se cruzaram. O resgate desses diálogos é também parte da vontade do CineBH de visitar suas obras.

BC: Dentro do CineBH temos a 14ª edição do Brasil CineMundi. Qual a importância desse intercâmbio com o mercado internacional para os projetos de filmes brasileiros?

RH: O Brasil CineMundi é o evento de mercado do cinema brasileiro e está consolidado como plataforma de rede de contatos e negócios entre a produção do país e os profissionais do setor audiovisual mundial. Promove o intercâmbio entre o mercado internacional e os projetos de filmes brasileiros para potencializar conexões entre realizadores independentes, potenciais parceiros e troca de ações e informações.



AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS



ANGELA (★★★★) – Cinebiografia da socialite mineira Ângela Diniz, assassinada pelo namorado Doca Street, famosos pelo julgamento que ficou conhecido como um dos maiores erros do sistema penal brasileiro. Dirigido por Hugo Prata, responsável pela contundente biografia de Elis Regina, *Elis* (★★★★), tendo a mineirinha Isis Valverde no papel principal. Nota boa no site dos amantes do cinema, o IMDB: 7,4/10.



PÁSSARO BRANCO – UMA HISTÓRIA DE EXTRAORDINÁRIO (★★★★) – Sequência do lacrimajante drama “Extraordinário” (★★★★), ambos baseados em best-seller de R. J. Palacio, com o garoto Auggie recebendo a visita da avó, interpretada pela dama do cinema inglês e oscarizada Helen Mirren. Com direção do sensível Marc Forster, dos ótimos *Em Busca da Terra do Nunca* (★★★★★) e *O Caçador de Pipas* (★★★★). Nota excelente no IMDB: 8,2.

A NOITE DAS BRUXAS – O famoso detetive belga Hercule Poirot volta para descobrir uma linha de assassinatos que aconteceram em torno de uma casa, na cidade de Veneza, pós-Segunda Guerra Mundial. Terceiro filme baseado em livro de Agatha Christie, intitulada como a “Rainha do Crime”, dirigido e estrelado por Kenneth Branagh, após *Assassinato no Expresso Oriente* (★★★★) e *Morte no Nilo* (★★★★). Contando novamente com elenco recheado de astros internacionais (Michelle Yeoh, Tina Fey e Jamie Dornan) e mirando felpudas bilheteria mundiais. Ainda sem nota no IMDB.



ESTRANHA FORMA DE VIDA – A história de dois amigos pistoleiros que se reencontram após 25 anos separados. Lançado no festival de Cannes deste ano, é um faroeste, gênero inédito na filmografia do mestre espanhol Pedro Almodóvar, estrelado pelo queridinho do momento, Pedro Pascal, e por Ethan Hawke, astro norte-americano sempre atento às produções realizadas fora do circuito de Hollywood. Nota mediana no IMDB: 6,6/10.



TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

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

- Netflix: *Foxcatcher: Uma História que Chocou o Mundo* (★★★★★), *Rocketman* (★★★★★) e *O Palhaço* (★★★★).
- Amazon Prime: *Asas do Desejo* (★★★★★), *Entre Mulheres* (★★★★) e *A Pior Pessoa do Mundo* (★★★★).
- HBO Max: *Nise – O Coração da Loucura* (★★★★), *Viver* (★★★★) e *O Grande Truque* (★★★★).
- Star+: *Summer of Soul (...ou, quando a revolução não pode ser televisionada)* (★★★★★), *Ajuste Final* (★★★★★) e *Rye Lane – Um Amor Inesperado* (★★★★).
- MUBI: *Eo* (★★★★★) e *O Ódio* (★★★★★).
- Globoplay: *Os Fabelmans* (★★★★★) e *Marte Um* (★★★★).

Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para streaming:

- Netflix: *Extraordinário* (★★★★).
- Amazon Prime: *Extraordinário* (★★★★).
- Star+: *Elis* (★★★★), *Assassinato no Expresso Oriente* (★★★★) e *Morte no Nilo* (★★★★).
- Plataformas de locação (VOD – Video on Demand, Now, Apple Movie, Google Movie, Looke e Amazon Prime): *Golpe de Mestre* (★★★★★), *Em Busca da Terra do Nunca* (★★★★★) e *O Caçador de Pipas* (★★★★).



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.

UM BRINDE PRA QUEM JÁ É DE CASA.

ADEGA SUPERNOSSO:
MAIS UMA VEZ, NA CASACOR.



tom

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.



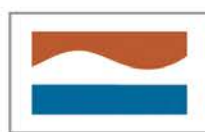
CASACOR / MINAS GERAIS

2023 EMPRESA
PARTICIPANTE

GRUPO Abril



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

PROMOVENDO MEMÓRIAS DE AFETO POR MEIO DA CONFEITARIA

“Deixar minha marca no mundo.” Foi com esse propósito genuíno que Pollyanna Palhares (40) decidiu que era o momento de ter o seu próprio negócio. Polly escolheu empreender no segmento com o qual sonhou durante muitos anos: a confeitaria. E assim o fez. Após muita pesquisa e dedicação, criou a Douce Enfance, marcando de forma doce o dia a dia de inúmeras pessoas.

Antes de se aventurar no mundo dos doces, a empreendedora se firmou na carreira de comunicadora. “Sou jornalista e pós-graduada em Marketing pela universidade Fumec. Decidi empreender na Douce Enfance após uma desilusão com minha carreira anterior. Meu marido me incentivou e me apoiou nessa jornada. Foi uma transição desafiadora, mas gratificante. Nunca me vi como empregada de alguém e sempre sonhei em ter minha própria marca e escrever minha história. Recém-casada na época, comecei um projeto de venda de brigadeiros como uma forma de distração e para ajudar a levantar uma graninha extra. E que missão cumprida! O faturamento anual da Douce Enfance ultrapassa todas as minhas expectativas”, detalha orgulhosa.

O amor pela confeitaria é algo antigo e surgiu devido a sua mãe. “Antes de me aventurar na confeitaria, sempre tive uma paixão pelo chocolate e pelas sobremesas que minha mãe fazia. Era uma forma de expressar minha criatividade e amor pela culinária”, lembra-se. Agora, frente a Douce Enfance, Polly faz com que outras pessoas tenham belas memórias afetivas envolvendo deliciosas sobremesas. O nome “Douce Enfance”, aliás, reflete muito bem isso. “Ele foi escolhido para transmitir a nostalgia e a doçura associadas ao brigadeiro. Além disso, a escolha do nome em francês reflete a ligação histórica entre a culinária francesa e a confeitaria. A França é conhecida por sua excelência na arte da confeitaria, e queremos trazer um pouco desse encanto para os nossos doces”, explica.

Para alcançar tudo isso que sempre imaginou, a confeitaria desenvolveu minuciosamente seu cardápio. “Criei minhas próprias receitas, com todo o carinho e cuidado; e hoje temos em nosso menu quase 50 opções de brigadeiros gourmet, todos produzidos com o chocolate belga da Callebaut, garantindo qualidade e sabor incomparáveis. Buscamos mesclar o tradicional e o clássico com produtos nacionais e regionais, adicionando um toque de requinte e sofisticação. Nosso objetivo é sempre harmonizar sabores e texturas, oferecendo uma experiência única aos nossos clientes”, conta.

Além dos brigadeiros marcantes, a Douce Enfance também oferece uma linha de cestas personalizadas, bolos, cupcakes e mini naked cakes, perfeitos para presentear e encantar com doçura. E todos os produtos oferecidos têm em comum um precioso ingrediente: amor. Com isso, comprar na confeitaria é uma experiência única e para lá de gostosa, como Pollyanna bem destaca: “Desde o momento em que os clientes entram em contato conosco até o momento em que recebem seus pedidos, cuidamos de cada detalhe para garantir uma experiência de compra excepcional. Nossos clientes são recebidos com um atendimento personalizado e prestativo, e nossos produtos são embalados com muito cuidado e carinho. Queremos que cada cliente se sinta especial e encantado com a qualidade dos nossos doces. Acreditamos que a experiência de compra vai além do produto em si e é um reflexo de todo o cuidado e dedicação que colocamos em cada criação”.

Já sobre o futuro, a empreendedora finaliza dando um spoiler empolgante: “Além de continuar aprimorando nossos produtos e serviços, estamos considerando a possibilidade de lançar um curso exclusivo para compartilhar nosso conhecimento e ajudar outras pessoas a empreenderem seus próprios negócios de sucesso em casa. Esse curso abordará temas como a importância de capturar clientes por meio do Instagram, estratégias eficazes de marketing e divulgação, incluindo a criação de fotos atraentes e textos persuasivos. Queremos capacitar e inspirar outros empreendedores a alcançarem seus objetivos na indústria da confeitaria. Fique atento para mais informações sobre esse emocionante projeto no futuro!”.



 @douceenfancebrigadeiros

A ARTE DE SE DEDICAR ÀQUILO QUE SEMPRE AMOU

Coragem. Esse é o termo que rege as mais diversas mudanças em nossas vidas. Afinal, mudar algo não é fácil, sobretudo quando pensamos em alterar aquilo que já estamos “acostumados”. O receio de que tentar algo novo pode não dar certo, muitas vezes, impede-nos de darmos uma guinada em nossa vida. Mas já ouviu aquela frase: “Vai! E, se der medo, vai com medo mesmo”? Raquel Chaves Miranda (44), nome à frente Kel Personal Festas, fez exatamente isso ao começar o processo de transição de carreira, dedicando-se, finalmente, àquilo que sempre amou.

Raquel, além de empreendedora, é formada em Educação Física. Ela, que é natural de Ponte Nova/MG, veio para Belo Horizonte para fazer faculdade na área. Mesmo tendo ido para um lado diferente daquele que sempre se identificou, Kel nunca deixou de receber incentivos poderosos para seguir no ramo de eventos. “Meus amigos e familiares sempre me incentivaram a ter meus ‘dons’ como profissão. Isso porque eles sempre estiveram presentes e sabem como gosto de festas, decoração, lindas embalagens para presentes, mesas postas para receber visitas e para a família. Mas esse gosto foi sempre um hobby”, conta.

Com a chegada da pandemia, o que era um hobby passou a ser visto com outros olhos. “Me vi diante de um cenário de instabilidade, insegurança e, de certa forma, fiquei ociosa, algo que não combinava nada com minha personalidade ativa, dinâmica e extrovertida. Então, me reinventei. A pandemia me ‘empurrou’ de vez para o que amo fazer: empreender, ter o meu negócio, tornando possível proporcionar às pessoas momentos felizes, de presentear, de receber presentes deliciosos e elegantes”, relembra-se Raquel emocionada, que completa falando sobre sua relação com o universo das festas: “Sempre fui a festeira da família, da turma dos amigos. Fazia minhas festas de aniversário, dos meus filhos e de alguns amigos e familiares. Meus presentes sempre foram customizados de alguma forma. Para se ter uma ideia, fiz meu próprio buquê de noivas com flores naturais secas”.

A empresária, aliás, sempre foi uma empreendedora nata. “Minha mãe afirma isso [risos]. Desde criança eu arrumava minhas coisinhas para vender, fazia bijuterias, doces, arranjos de flores etc.”, comenta. Já adulta, Raquel, que é casada e mãe de dois filhos, pensou em retomar sua trajetória no empreendedorismo, mas, segundo ela, algumas inseguranças a impediram. “Sempre tive essa vontade, mas deixei em segundo plano. Tinha dificul-



dade com o tempo, a família vinha em primeiro lugar. Deixei, até mesmo, de acreditar que isso poderia dar certo financeiramente.”

À frente da Kel Personal Festas, a empresária produz, principalmente, cestas personalizadas de café da manhã; cestas de bebidas, como vinhos e cervejas; tábuas de frios, mesas gastronômicas, coffee breaks e decoração de eventos. Sobre o seu trabalho, Raquel finaliza orgulhosa falando sobre seu diferencial e a paixão que sente por aquilo que faz: “Minhas cestas, assim como as mesas gastronômicas, são diferenciadas por serem elaboradas com amor e carinho. Além disso, são personalizadas como o cliente deseja, seja ela de café da manhã – na escolha do sabor do bolo e dos ingredientes –, seja nas cestas de vinhos, cervejas, chás, chocolates e flores. Não tenho um catálogo. Personalizo cada uma. Sou feliz com o que faço. Só eu sei o caminho que percorri e percorro ainda para estar aqui. Sempre digo que meu trabalho é amor, prazer e fonte de boas energias”.

 @kelpersonalfestas

ATUANDO NA MELHORA DO SONO (E DA VIDA)

O sono desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar de uma pessoa. Durante o sono, o corpo se recupera e repara tecidos danificados. O sistema imunológico é fortalecido, e processos de consolidação da memória e aprendizado ocorrem. Ter uma rotina de sono consistente e de qualidade melhora significativamente a qualidade de vida.

Pessoas que dormem bem tendem a ser mais produtivas, têm relacionamentos mais saudáveis e desfrutam de um maior bem-estar emocional.

Partindo dessa premissa, a psicóloga Alice Motta Veiga (52) e a fisioterapeuta Mariana Escalera Fernandes (39) se uniram para ajudar as pessoas a melhorarem significativamente suas noites de sono. Para isso, criaram o projeto Durma Bem, Viva Bem.

Tanto Alice quanto Mari dedicaram suas vidas profissionais em prol do bem-estar e da saúde. Alice traz mais de 27 anos de experiência e uma paixão contínua por apoiar indivíduos em sua jornada de autodescoberta e crescimento pessoal. "Após uma carreira marcada por especializações em áreas como sexologia clínica e mediação de conflitos, direcionei meu foco para o atendimento clínico, oferecendo apoio, compreensão e orientação a uma variedade de indivíduos em diferentes estágios da vida. Minha missão é promover um ambiente de trabalho e uma comunidade mais saudável e consciente em relação ao sono e à saúde mental", ressalta.

Mariana é especialista em Fisioterapia Respiratória (UFMG/COFFITO), especialista em Terapia Intensiva (HMT / COFFITO) e pós-graduada em Sono (Hospital Albert Einstein). A profissional é, também, proprietária da clínica Respiratória, voltada para distúrbios respiratórios. "Atuo na fisioterapia há mais 17 anos, exercendo atenção a pacientes com distúrbios respiratórios, passando por vários meios de atuação (ambulatorial, hospitalar e domiciliar). Hoje, me encontro na tão cativante e curiosa área do sono, uma paixão diária que me faz descobrir novos caminhos e me sentir útil em poder ajudar quem se encontra com dificuldades

respiratórias durante o nosso principal meio de reposição energética: o sono", pontua.

O caminho da dupla se cruzou quando ambas foram convidadas para falar sobre um tema que possuem paixão e muito conhecimento. "Nós nos conhecemos em um congresso no qual fomos convidadas para falar sobre sono. Desde então, percebemos que um trabalho em conjunto podia ser produtivo para nossos pacientes e tivemos a vontade de propiciar informação de qualidade sobre o sono e como as pessoas podem melhorar sua produtividade no trabalho, o seu humor, sua vida como um todo", explicam Mari e Alice, que completam revelando os objetivos do projeto Durma Bem, Viva Bem: "Com o projeto, buscamos: 1) expor as implicações que a privação de sono ocasiona no desempenho das atividades executadas no ambiente de trabalho; 2) citar os principais

distúrbios do sono, seja respiratório e/ou comportamental; 3) dar dicas de melhorias na qualidade de sono, com reflexo de melhor desempenho e redução de erros no trabalho; e 4) conscientizar sobre quando buscar ajuda, identificando sinais de que há algo de errado no seu sono".

Levando em consideração que o sono desempenha um papel crucial no desempenho no trabalho e pode ter impactos significativos tanto para os funcionários quanto para as organizações, **o projeto visa oferecer palestras educacionais às empresas que querem melhorar a produtividade dos seus funcionários.** "Conversamos com as empresas e montamos as palestras de acordo com o interesse de cada uma. Gostamos de interagir com todos e responder perguntas. Acreditamos que, assim, quando cada um compreende o que está acontecendo e o porquê eles não estão dormindo bem, podem mudar o

comportamento e buscar ajuda", reforçam. Por fim, a dupla revela um sonho que compartilha: "Queremos levar para mais e mais empresas esse projeto, pois acreditamos que, assim, todos ganham: os empresários, porque seus colaboradores dormem melhor e produzem mais; e os colaboradores, sendo mais produtivos e tendo mais energia para curtir a vida fora do trabalho".



@alicemottaveigapsi
@respiratoria_fisio

PELE, UNHAS & CABELO

sandáveis

UM LANÇAMENTO BEM VIVER

**Suplemento alimentar
que turбина a sua
beleza de dentro para
fora**

As Gomas de COLÁGENO Verisol possuem uma combinação poderosa de colágeno, silício, biotina e uma série de vitaminas e minerais essenciais, que retardam o envelhecimento e dão ao seu corpo o que ele precisa para brilhar em saúde.



31 99905-6121

@pharmaciabemviver

www.pharmaciabemviver.com.br

VISAGISMO COMO FERRAMENTA DE EMPODERAMENTO

Qual a relação entre visagismo e identidade visual?

O visagismo pode se relacionar e contribuir tanto para o autoconhecimento quanto para designar uma imagem ou uma linguagem visual mais coerente com o que se deseja expressar. Além do seu gosto, criar uma imagem para alguém é algo superficial que não se sustenta por muito tempo. É preciso encontrar o equilíbrio entre a mensagem que se deseja passar e quem é a pessoa de verdade. Dessa forma, criando uma identidade visual.

Em suma, a identidade visual é o conjunto de elementos visuais que representam uma pessoa, como biotipo, formatos de rosto, tom de pele, personalidade, estilo de roupas e acessórios, entre outras características pessoais. É a forma como uma pessoa se apresenta visualmente ao mundo.

A visagista Tatyane Carvalho ressalta a importância de expressá-la. "A expressão da identidade visual é importante porque ajuda a transmitir uma mensagem consistente e reconhecível, criando uma marca pessoal forte e coerente. Ela permite que as pessoas associem rapidamente os elementos visuais a uma determinada pessoa, o que facilita a identificação e a lembrança", ressalta.

Uma identidade visual bem construída também pode fortalecer o vínculo emocional com os clientes, aumentando a fidelidade e o reconhecimento da marca. E os seus benefícios são diversos. "Ela ajuda a estabelecer uma imagem profissional e confiável, diferenciando-se da concorrência. Além disso, facilita a comunicação visual, tornando mais fácil transmitir os valores e a personalidade da sua marca pessoal", explica a visagista.

Identidade visual e visagismo

O visagismo contribui para a criação de identidade visual, pois, ao analisar as características físicas e a personalidade de uma pessoa, é possível criar uma imagem coerente e representativa, tanto no âmbito pessoal como profissional. "Essa análise permite definir elementos visuais, como cores, formas e estilos, que transmitam a mensagem desejada e reforcem a identidade visual de



uma pessoa ou marca. Dessa forma, o visagismo atua como uma ferramenta fundamental no processo de criação e construção da identidade visual", destaca Tatyane.

Além disso, o visagismo também atua como uma ferramenta de empoderamento, pois se baseia no estudo das características físicas, como formato do rosto, proporções e estilo pessoal, para criar uma imagem que reflita a identidade e valorize a individualidade de uma pessoa. Isso permite que a pessoa se sinta mais confiante e autêntica, contribuindo para uma maior autoestima e empoderamento pessoal.



tete beleza capilar



Terapia capilar
um cuidado que transforma.



Nossos cabelos
contam histórias.

E mais:

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

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte

COMO SE CUIDAR NAS ESTAÇÕES MAIS QUENTES DO ANO?



A primavera traz consigo temperaturas mais elevadas, e cuidados devem ser tomados para se manter saudável durante as ondas de calor. Muitas pessoas percebem que, no verão, a fome diminui, mas não entendem por quê. Acontece que, com o calor, a temperatura corporal se eleva; e o metabolismo basal tende a reduzir, como forma de proteção e equilíbrio da homeostase corporal.

Desse modo, a necessidade por calorias se torna relativamente menor do que no inverno, o que pode ser percebido por redução da fome. Por isso, é comum buscarmos por alimentos mais leves, de mais fácil digestão. E para tornar a alimentação mais saudável e leve, uma boa dica é optar por frutas, verduras, legumes e carnes magras. Assim ocorre uma digestão facilitada e com bom aporte de proteínas, fibras, minerais e vitaminas.

Nas refeições, faça porções menores e mais frequentes ao longo do dia, para sentir mais disposição. Ah! E cuidado com o consumo de sorvetes e aperitivos, hein? Embora sejam leves e tragam frescor, podem levar a ganho de peso. O consumo de açúcar e sal em excesso também aumenta a retenção de líquidos e o edema, tão comuns nas estações quentes do ano.

Se quer uma dica de sobremesa, experimente frutas congeladas. Trazem frescor e suprem a vontade por um doce, de forma saudável.

E mais: uma preocupação especial deve ser dada à hidrata-

ção. Durante as temperaturas elevadas, o organismo tende a transpirar mais; e é comum a perda de água e sais minerais. A desidratação é mais facilmente percebida em crianças e idosos. Nos adultos, muitas vezes com sintomas inespecíficos (como dor de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração e sonolência), pode passar despercebida.

Atenção também deve ser dada ao aumento do consumo de bebidas alcoólicas geladas. O álcool favorece a desidratação, com o ressecamento da pele. Por fim, e não menos importante, sabemos que esta época do ano é propícia para práticas de atividades físicas ao ar livre, com exposição ao sol. E um bom conselho é: use filtro solar, capriche na hidratação e divirta-se!

FERNANDA DRUMOND

Médica nutróloga e mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. Está à frente do Espaço Aurium.

Instagram: @drafernandadrumond





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



FESTIVAIS DE GASTRONOMIA E SEUS DESDOBRAMENTOS

É notável que, durante os meses de junho a setembro, o calendário de eventos por toda Minas Gerais apresente uma voluptuosa oferta de opções, das mais inusitadas até as mais tradicionais, como o famoso Festival de Gastronomia de Tiradentes. Podemos presenciar alguns dos maiores festivais gastronômicos, musicais e culturais do país, que, encarrilhados às festividades juninas, aproveitam-se da estabilidade do clima; do frio, que aumenta a fome; e talvez ainda motivado pelo período pós-pandêmico, que modificou a maneira que nos relacionamos com tais festividades. Estas, por sua vez, aumentam a cada ano suas atrações e o número de visitantes.

Tenho viajado pelo interior do estado, participando ativamente da criação e execução de diversos festivais gastronômicos muito interessantes – alguns deles com uma pegada cultural bem forte, aliando concursos musicais, manifestações culturais históricas e da própria valorização local, do terroir e das origens gastronômicas. E posso afirmar que não somente na capital, mas também no interior, **as pessoas estão mais intimamente ligadas à gastronomia do que outrora.**

É surpreendente a capilaridade que a gastronomia tem: o número crescente de pessoas que compreendem modos de preparo mais avançados, que conseguem opinar e sugerir sobre pratos, harmonização de vinhos, sabores e texturas... É de dar gosto ver que, finalmente, saímos aos poucos de nossas “casas” e nos abrimos a novidades, colocando-nos disponíveis à

experimentação. Muito disso é responsabilidade direta desses festivais, que, além de serem deliciosos, despertam (quase que obrigando) os paladares juntamente com todo o complexo sensorial que envolve a gastronomia.

Segue uma lista com cinco dos festivais gastronômicos que indico em Minas Gerais:


1. Festival Cultural e Gastronômico de Paracatu (Paracatu/MG);
2. Festival da Jabuticaba, Gastronomia e Cultura (Sabará/MG);
3. Jequisabor – Festival de Gastronomia e Cultura (Capelinha/MG);
4. Festival Cultura e Gastronomia de Tiradentes (Tiradentes/MG);
5. Festival Gastronômico e Cultural de Uberaba (Uberaba /MG).

GABRIEL TRILLO

Chef e proprietário dos restaurantes Omília (Vila da Serra) e Pátria (Belvedere), o empresário é consultor e mentor de negócios e pessoas na gastronomia. Com uma pitada de opinião, irá temperar as páginas da **Exclusive** com novidades e receitas.



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

GRANDE HOTEL TERMAS DE ARAXÁ (MG)

Hospitalidade para o turismo de bem-estar e alto padrão

Uma hospedagem que cuida do corpo, da mente e da alma, com experiências para todas as idades. O Grande Hotel Termas de Araxá é um espaço de refúgio. Reconhecido há décadas pelas propriedades medicinais do seu solo (de onde nascem as suas termas), o hotel também valoriza os elementos da cultura, história e memória afetiva do local. Com arquitetura assinada por Luiz Signorelli, o complexo termal nasceu inspirado nas casas de banho romanas e se tornou, na década de 1940, um atrativo para turistas de todo o Brasil e, inclusive, de outros países. O empreendimento está em uma área verde de mais de 450 mil metros quadrados, com jardins projetados por Roberto Burle Marx que convidam ao bem-estar.

Com localização privilegiada em relação aos grandes mercados nacionais (São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Goiânia e Belo Horizonte), Araxá é um polo turístico importante e valorizado pelas suas águas medicinais, que mostram seu poder para banhos alternativos, massagens relaxantes e tratamentos estéticos. A cidade conta com aeroporto e o Grande Hotel – localizado a 4,5km do Centro da cidade, o qual recebe voo direto de Confins, na Grande BH, e possui dois helipontos.

Os serviços da hotelaria buscam oferecer uma hospedagem que explore terapias variadas. Na prática, os hóspedes podem usufruir da riqueza natural do local, principalmente as águas mineralizantes, sulfurosas e lamas medicinais de origem vulcânica. Além de mergulhar nas águas termais, os hóspedes podem imergir na cultura do local. É possível conhecer, em detalhes, toda a história do hotel, com apresentações de textos e áudios em 72 QR Codes espalhados pelos ambientes. O hóspede pode conhecer **os segredos dos aposentos do ex-presidente Getúlio Vargas ou do**

salão onde cantou Carmen Miranda, por exemplo. Há ainda os tours culturais e históricos pelos diversos ambientes.

Para vivenciar a magia do lugar, opções não faltam. Na piscina externa, os sons da natureza preenchem o ar enquanto o hóspede pode descansar em águas aquecidas e crianças brincam ao ar livre. Para experimentar a gastronomia marcante, com técnica francesa e um toque de brasilidade, a dica é o restaurante à la carte Chez Beja – sem esquecer dos coquetéis autorais e o ambiente intimista do Scoth Bar.

Uma experiência inédita e exclusiva é o labirinto de velas, um percurso feito em torno da mandala de oito pontas ao som acústico de mantras. Em família, crianças e adultos podem andar de caiaque, fazer um piquenique no lago ou explorar as ruínas do histórico Hotel Rádio. Já para as crianças, há oficinas de pintura e culinária, trilhas ecológicas e aventuras no acampamento.

Administrado desde 2010 pelo Grupo Tauá, um dos maiores players da rede hoteleira do Brasil, o Grande Hotel Termas de Araxá recebeu mais de R\$ 10 milhões em investimentos no último ano. Reaberto em dezembro de 2022, passou a atender hóspedes que enxergam **o luxo como consumo de bem-estar.**

Informações e reservas:

0800 0031 910

reservas.araxa@gharaxa.com

www.grandehotelaraxa.com

 @grandehoteldearaxa

PERDOE COMO SE SUA VIDA DEPENDESSE DISSO...



... porque realmente depende!

Quando sugiro perdoar os outros por alguma ofensa contra nós, muitas vezes escuto: "Nunca! Você está louco? Jamais! Depois de tudo que ele me fez?". Porém, guardar esse rancor custa a nossa saúde. Esse ressentimento machuca mais a nós do que a pessoa que estamos ressentidas.

Entretanto, gostaria de ressaltar que perdoar não é aprovar o comportamento inadequado do outro. Perdoar também não é fazer de conta que está tudo bem quando não está. **Perdoar é refletir sobre todas as maneiras pelas quais alguém nos prejudicou.** Devemos ir além e entender a importância de perdoar. Sempre que estamos ressentidos com alguém, estamos basicamente dizendo que nosso destino está nas mãos dele.

Sempre que você afirma que "Eu não posso fazer isso devido ao que fizeram comigo" ou "Eu nunca posso ter o que eu desejo por causa de algo tão horrível que aconteceu", você está basicamente dizendo que as circunstâncias selaram seu destino. Ou seja, você entregou seu poder completamente. Pense nisso por 1 minuto.

A pessoa menos confiável que você conhece é a que você está entregando o controle da sua vida. Isso não parece ser uma loucura?

Por isso digo: você deve perdoar como se sua vida dependesse disso... porque realmente depende!

Perdoar é uma escolha e requer muito empenho. Nesse processo,

devemos ter consciência e assumir a responsabilidade por nossa parte, fazer as pazes conosco e prometer nunca mais renunciar o nosso poder. Para superar essa situação, sugiro que faça esta oração, de Roberta Hertog:

"Eu o perdoo por tudo o que você já me disse ou fez em pensamentos, palavras ou ações que me causaram dor. Você está livre, e eu sou livre! E por favor, perdoe-me por tudo o que eu já disse ou fiz em pensamentos, palavras ou ações que lhe causaram dor. Eu estou livre, e você está livre!"

ADAILTON SOARES

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



Instagram: @adailtonsoarescoach | adailtonsoares.com

WhatsApp: (31) 98448-0525



POR Luan Silveira

FOTOS Divulgação Proação Fashion Day

PROAÇÃO FASHION DAY

Desfiles de grifes renomadas e performances musicais de destaque encantam mais de 900 pessoas

No dia 31 de agosto, o Minascentro se transformou em um verdadeiro palco de glamour e estilo, sediando a 16ª edição do Proação Fashion Day, um evento que promete ficar na memória de todos que estiveram presentes. A produção ficou sob a coordenação de Ana Geo, Isabel Carvalho, Márcia Prudente e Nádyá Amaral.

A noite se iniciou com uma emocionante apresentação musical do violinista Flávio Monteiro, seguido pela performance do Corpo de Baile O Proação. Um total de 14 grifes renomadas apresentaram suas coleções de primavera-verão 2024 na passarela ao som do show *Divas*, das cantoras Manu Diniz & Nega Kelly, acompanhado pela participação especial da icônica Fernanda Abreu. Enquanto os convidados desfrutavam de um coquetel sofisticado, a dupla Clara X Sofia encantava a todos com sua música envolvente.

Com direção criativa a cargo da Cezario Design e Moda Circular, sob a supervisão do talentoso stylist e produtor de moda Gabriel Reis, **as marcas que brilharam no evento deste ano foram Anna Barroso, Denise Valadares, Pim, Choc Color, FFFashion, Manoel Bernardes, Victor Dzenk, Isa Paes, Kazy Sport Wear, Y Oficial, Patricia Motta, Twenty Four Seven, Alex Moreira Ateliê e Abigail Roiz Joias.**

Márcia Prudente, diretora d'O Proação, compartilhou sua satisfação: "Estamos extremamente felizes com o resultado desta edição, pois o clima estava incrível. Contamos com a presença calorosa de um público que nos prestigiou e acreditou em nosso projeto. Os shows foram espetaculares! Todos os desfiles foram



deslumbrantes, com roupas cuidadosamente planejadas e confeccionadas especialmente para o evento, assim como a produção e a equipe, que se empenharam com dedicação".

O Proação Fashion Day teve início em 2007, fruto da colaboração entre a entidade O Proação e a extinta Benedita Comunicação, empresa do jornalista e empresário Thiago Romano, que hoje lidera a Romano Comunicação. Desde então, o evento ganhou destaque e se consolidou como um dos favoritos no cenário da moda mineira, tornando-se parte integrante do calendário da cidade e reunindo grandes marcas, personalidades e artistas em prol de uma causa nobre.



Meu Selinho de desconto verdemar

a cada
R\$30,00

em compras
**RECEBA UM SELO
DE DESCONTO**


000.000.000

**JUNTE OS SELOS
COMPRE COM DESCONTO
E COLECIONE!**



Imagens Ilustrativas



**Saiba mais
sobre a
campanha**



Produzidas
com materiais
sustentáveis

PANELAS PRÓPRIAS PARA FOGÃO:



Gás



Elétrico



Vidro
Cerâmico



Indução



Lava-louças

PANELAS
GREEN RAY

FACAS:



Período para acumular selos de desconto: **21/08 a 10/12/2023**



**São 10 opções de produtos
importados para você
coleccionar.**

EXCLUSIVO
PARA CLIENTES
DO PROGRAMA


**Meu
verdemar**

 **verdemar**
SUPERMERCADO & PADARIA

PERÍODO PARA ACUMULAR SELOS DE DESCONTO E COMPRAR OS PRODUTOS PARTICIPANTES GREEN RAY OU BORETTI: DE 21/08/2023 a 10/12/2023, CONFORME DISPONIBILIDADE DE ESTOQUE. Consulte Regras de Participação em www.selodedescontomeuverdemar.com.br ou no balcão de atendimento das lojas participantes.

**LÍDER MULTIFACETADA,
INSPIRADORA**

**E
REVOLUCIONÁRIA**

The background of the page is a dark, almost black, color. It is decorated with intricate, glowing red lines that resemble a complex circuit board or a network of data paths. These lines are scattered across the entire page, with some forming vertical columns and others branching out horizontally. Small red dots are placed at various points along these lines, suggesting nodes or data points in a network. The overall aesthetic is modern, technological, and dynamic.

No turbilhão de desafios e oportunidades que ronda o empreendedor moderno, emergem figuras que desafiam as normas, redirecionam o status quo e pavimentam caminhos alternativos e eficazes para o futuro. No centro desse cenário, Luciana Leite se destaca como uma força inabalável na arena dos negócios e uma voz inspiradora para o empreendedorismo feminino. Ela não apenas lidera; ela inspira, quebra barreiras e promove uma revolução silenciosa, mas poderosa.

Dentro dos intrincados corredores do mundo dos negócios, emerge uma figura que transcende a mera definição de empreendedorismo. Ela é Luciana Leitte, uma força imparável, que personifica audácia e resiliência em um vibrante tecido de liderança. Sob a marca constante de líder exploradora, é notável a jornada de **uma mulher que desafia convenções para esculpir um trajeto marcado pela coragem e pela inovação.**

Sua visão e inovação não se limitam apenas ao presente. Ela está moldando o futuro com ousadia e de forma visionária, entende que o marketing moderno vai além de estratégias convencionais. Abraça a tecnologia, incluindo a Inteligência Artificial, como ferramentas essenciais para impulsionar o impacto positivo e estabelecer vínculos duradouros e consistentes. Ao integrar a tecnologia em seu trabalho de marketing digital, Lu não apenas se mantém à frente da concorrência, mas também desenha um novo paradigma para a indústria e para o mercado como um todo.

A jornada de Luciana é uma sinfonia de exploração e rebeldia, entrelaçando experiências pessoais e profissionais em uma dança harmoniosa de empoderamento. Sua paixão por marketing, por tecnologia, por produção cultural e um toque de espírito rebelde a levou por um cativante caminho que se estende para além do horizonte do convencional. Hoje, **está à frente do Grupo LL Comunica, formado por LL Cultural, uma produtora cultural e agência de marketing; e a Massai Tech, especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets.**

A sua abordagem é mais do que uma estratégia de negócios, é uma filosofia centrada na diversidade, na inclusão e na influência humana positiva. Em um mundo onde a voz das minorias muitas vezes é abafada, Luciana fala e se torna um farol para os outros seguirem. Sua jornada é um chamado à ação, incentivando os empreendedores a abraçarem a autenticidade, a diversidade e a inovação como pilares fundamentais.

ROMPENDO BARREIRAS E GERANDO IMPACTO

No coração da jornada empreendedora da mulher chamada Luciana Leitte, reside uma convicção inabalável: **a diversidade é a chave para o sucesso.** Perguntada sobre como usar a diversidade como ferramenta para impulsionar negócios e transformar vidas, ela enfatiza a importância de quebrar barreiras.

Uma mulher que transformou obstáculos em propulsores, Lu traz à tona a autenticidade, a diversidade e a representatividade como alicerces para suas ações. Seu time de criadores de conteúdo e de artistas, que abraça a riqueza da diversidade, é a prova viva de sua abordagem progressista.

"Para mim, a diversidade é muito mais do que uma simples palavra. É a essência de um caminho que escolhi trilhar com paixão e convicção. Apostar na diversidade não é apenas uma escolha, é uma responsabilidade. É a chave que desbloqueia portas para a inovação, para a autenticidade e para um futuro verdadeiramente inclusivo", ressalta a empresária.

A narrativa de Luciana Leitte é um tecido entrelaçado de desafios superados e vitórias alcançadas. Enfrentando o patriarcado de cabeça erguida, ela se posiciona como a voz que desafia o silêncio – uma inspiração para as mulheres em busca da igualdade, de espaço e de identificação. Suas conquistas, desde colaborações com marcas renomadas até reconhecimento internacional, servem como prova tangível de sua determinação inabalável.

Para a empreendedora, a liderança precisa transcender a esfera dos negócios. Esta funciona como um farol de esperança para um mundo mais diverso, inclusivo e positivamente influenciado. Dona de uma história de vida inspiradora, construiu uma visão bastante afiada e forjou seu espírito na inovação, pavimentando um caminho único, em que **a autenticidade é a moeda mais valiosa e a inclusão é a chave para um futuro revolucionário, edificante e diferenciado.** Para Luciana, "a liderança só é alcançada unindo três habilidades: acreditar, confiar e delegar. Sem isso, um líder não vai longe".



Divulgação LL Cultural



No cerne da visão de Luciana pulsa a crença de que a diversidade é um catalisador transformador. Sua jornada incorpora a noção de que parcerias estratégicas trazem autenticidade e inclusão para o centro das atenções. Com um elenco diversificado e representativo, ela não apenas fortalece marcas, como estabelece um paradigma para uma sociedade mais igualitária. A missão de Luciana se estende muito além do comércio; é um grito de guerra por um mundo que abraça o profissionalismo, o relacionamento institucional, a qualidade nas entregas, a igualdade, o respeito e a diversidade.

A influência de Luciana atravessa fronteiras de Minas Gerais, particularmente da capital Belo Horizonte, de onde partem seus esforços profissionais, derrubando barreiras sociais utilizando o poder da tecnologia. Ela adotou esses recursos como uma ferramenta para transformação social, empoderando mulheres e defendendo a igualdade de gênero. Ao armar mulheres com tecnologia, ela está contribuindo para a construção de um futuro em que a equidade é a norma, não a exceção, em que a qualidade das entregas é a premissa básica, não apenas o objetivo final e em que a qualidade de vida do seu time é parte do dia a dia e não somente uma frase associada ao slogan de suas empresas. "Meu próximo objetivo é fazer com que as mulheres que compõem o meu time estejam preparadas para liderar num futuro próximo," disse.

"Meu próximo objetivo é fazer com que as mulheres que compõem o meu time estejam preparadas para liderar num futuro próximo."

SUPERANDO DESAFIOS E REDEFININDO LIMITES

Em um mundo muitas vezes marcado por preconceitos e barreiras, Luciana Leitte demonstra uma incrível capacidade de superar desafios. Em sua trajetória, ela enfrentou obstáculos consideráveis, desafiando as normas preestabelecidas e construindo um grupo empresarial consistente em um cenário no qual a diversidade e a inclusão ainda são conquistas em progresso.

Os desafios que Lu enfrentou não foram apenas profissionais, e em todos eles se destaca a força interior para poder vencer as circunstâncias mais difíceis. Essa força interior também

se manifesta em sua abordagem à liderança e à gestão de equipes. Com uma postura aberta e empática, Luciana **incentiva os cuidados com a saúde mental com seus colaboradores**. "É preciso mais do que apenas entender as batalhas, mas também valorizá-las. Acredito que o papel de um líder vai além de resultados financeiros; é sobre criar um ambiente em que cada indivíduo pode prosperar e contribuir com sua autenticidade. Isso, no fim, diz muito mais sobre confiança e sobre a capacidade de liderar pessoas", pontua.

E isso acaba se tornando um grande diferencial da carreira dela. O compromisso em enfrentar desafios não se limita ao seu próprio percurso, expandindo-se a **capacitar as mulheres, a promover a igualdade de gênero e a promover mudanças sociais significativas**. Sua jornada é um lembrete de que a resiliência e a determinação podem transformar não apenas a vida de uma pessoa, mas também a sociedade em que vivemos.

Um dos segredos é encarar, cada obstáculo, cada barreira como oportunidade para crescer, inovar e inspirar. Talvez por isso, sua história inspiradora esteja ecoando por meio das páginas de sua vida, destacando a jornada de uma líder que não só quebra barreiras, mas também constrói pontes para um futuro mais inclusivo e igualitário. Como um farol de esperança e progresso, Luciana Leitte continua a desafiar as limitações impostas pelo mundo, redefinindo o significado de liderança e inspiração.

DESAFIANDO O PATRIARCADO E CONSTRUINDO LEGADOS

A história de Luciana Leitte é permeada por triunfos sobre adversidades, especialmente no contexto de um patriarcado resistente. Uma mulher que se recusa a ser limitada por normas desatualizadas enfrenta o machismo de frente, constantemente provando que seu lugar está onde ela escolhe que esteja. A liderança dela é sobre descentralizar, confiar e capacitar. Sua mensagem é clara: "As barreiras são feitas para serem quebradas, e a capacidade de liderar não conhece gênero".

Luciana tem se especializado em construir pontes e conexões. Com uma trajetória que atravessa a produção artística e cultural, marketing 360° e tecnologia, ela já tem uma carreira que mantém relacionamento com artistas renomados e marcas reconhecidas, consolidando-se como uma força que transcende fronteiras geográficas. Por meio de sua rede de contatos influentes, Lu não apenas impulsiona seus próprios empreendimentos, mas também capacita outros a atingirem seus objetivos.



LIDERANÇA DO FUTURO – O PODER DA INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

A inovação é a espinha dorsal dos empreendimentos que têm as digitais Luciana Leitte. Com uma visão afiada, ela integra a tecnologia, como a Inteligência Artificial, em seu trabalho de marketing digital, mantendo-se à frente da concorrência. Seu compromisso com a igualdade de gênero encontra eco em sua crença de que a tecnologia pode ser um equalizador. Ela se posiciona como uma líder que não apenas domina o jogo tecnológico, mas que também almeja alavancar o acesso igualitário a essas ferramentas para um futuro mais justo e equitativo. Lu acrescenta que hoje já se prepara para implantar um novo passo de ousadia: a semana de quatro dias no Grupo LL Comunica. "Esse é o meu próximo passo. Já demos os primeiros passos e quero realizar, porque acredito que fará bem ao time como um todo."

A preocupação da empresária não é a de ser apenas uma líder de negócios, mas ela se posiciona sempre como uma visionária moldando o futuro. Seu legado de empoderamento ressoa por meio de suas estratégias de liderança, abraçando a autenticidade e desafiando a estagnação. Com uma visão que transcende fronteiras geográficas, Luciana está construindo **um mundo onde a diversidade é celebrada e a inovação flui sem restrições**. Ela utiliza sua posição para ampliar a conscientização sobre qualidade de saúde mental, promover inclusão e desafiar desigualdades. Sua atuação transcende as barreiras do empreendedorismo, abraçando causas sociais que ecoam seu compromisso com um futuro mais justo e igualitário.

Na interseção da diversidade, inovação e liderança, Luciana Leitte emana a energia do explorador e do rebelde. Sua jornada é marcada por vitórias sobre adversidades, pela quebra de barreiras e pelo cultivo de um espaço onde as mulheres prosperam. Enquanto ela lidera, também nutre, empodera e abre caminhos para um amanhã mais inclusivo, transformador e inspirador. "Tenho muitas pessoas em quem me inspirar. Quero compartilhar isso com as pessoas. E começo sempre com aquelas que trabalham comigo. Isso fez a diferença para mim. E poderá fazer a diferença para elas", afirma.

Em conclusão, Luciana ultrapassa os limites do empreendedorismo tradicional, destacando-se como uma líder que não apenas inspira, mas também revoluciona. Sua jornada é um épico de bravura, resiliência e audácia, ecoando em todas as facetas de sua vida. Ao enfrentar o patriarcado, defender a diversidade e aproveitar a tecnologia para impulsionar a mudança, ela incorpora a liderança que não tem medo de redefinir o amanhã. A manchete "As faces da líder multifacetada, inspiradora e revolucionária" não é apenas um título; é uma homenagem à mulher que remodela o cenário empresarial e além dele.

"As barreiras são feitas para serem quebradas, e a capacidade de liderar não conhece gênero."



DE ONDE VEM A INSPIRAÇÃO DA LU

No horizonte da liderança multifacetada de Luciana Leitte, duas figuras se destacam como fontes de inspiração: Camila Farani, conhecida por sua atuação no *Shark Tank Brasil*, e Joanna Coles, a renomada editora-chefe da *Cosmopolitan* e diretora de conteúdo da *Hearst Magazines*. Ambas personificam valores que moldam a jornada de Luciana.

Camila Farani, mulher, preta, lésbica, investidora-anjo e empreendedora, inspira Luciana com sua paixão por apoiar startups e empreendedores; enquanto **Joanna Coles**, que quebrou barreiras na indústria da mídia, representa a liderança visionária e a coragem de desafiar normas. Juntas, essas figuras destacam a importância da inovação, diversidade e autenticidade na busca de um caminho inspirador e revolucionário.

Além disso, Luciana encontra inspiração em seu incansável estudo de tecnologia, inteligência artificial, *neuromarketing*, *growth* e nas tendências de mercado, capacitando-se mais e mais para liderar com inovação e visão no cenário em constante evolução dos negócios.

CONHEÇA MAIS SOBRE O GRUPO LL COMUNICA

O **Grupo LL Comunica** é composto por duas empresas: a **LL Cultural**, uma produtora cultural e agência de marketing; e a **Massai Tech**, uma empresa especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets. Com quase 15 anos de experiência no mercado, a LL Cultural é uma agência de marketing 360°, que oferece soluções abrangentes para gestão de redes sociais, marketing, tecnologia e produções. Nossa equipe especializada desenvolve estratégias personalizadas para cada cliente e parceiro, visando maximizar o alcance, a visibilidade e os resultados. Contamos com referências e experiências tanto no mercado nacional quanto no internacional, garantindo a entrega de um trabalho de alta qualidade. Por meio de nossa expertise, ajudamos empresas a alcançar seu potencial máximo no mundo do marketing.

A **Massai Tech** é uma empresa especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets. Com ampla experiência e expertise em soluções inovadoras, personalizadas e de alta

qualidade, a empresa se destaca por oferecer serviços que atendam às necessidades específicas de cada cliente. A equipe da Massai Tech é composta por profissionais altamente capacitados, que combinam conhecimento técnico avançado com habilidades em design, usabilidade e experiência do usuário. Dessa forma, a empresa é capaz de entregar soluções tecnológicas completas e eficientes para seus clientes. Além disso, a Massai Tech tem orgulho em oferecer suporte e acompanhamento contínuos aos seus clientes. Dessa forma, a empresa garante que suas soluções estejam sempre atualizadas e funcionando de forma eficiente. Com isso, a Massai Tech consolida sua posição como uma das principais empresas de tecnologia para comunicação interna e intranets do mercado.



Ficha Técnica EXPO | SOU

Idealização: Luciana Leitte.

Produção: Luciana Leitte e Bruna Bar.

Roteiro: Bruna Bar.

Arte gráfica: Sabrina Travençolo.

Fotógrafo/Rio de Janeiro: Gabriel Castilho.

Assistente de fotografia/Rio de Janeiro: Gabriella Travassos.

Fotógrafo/Belo Horizonte: Ivan Ferreira.

Modelos: Noora Ladeira, Gael Tercetti, Felipe Guimarães, Luciana Leitte, Mario Santos, Rayssa Neves, Nica Buri e Lúx Nêgre.

Agradecimentos: Oliver Art Bar, Família Fiúza, Olho da Rua, Wemmy Morgado, Gabi Loran e Lucas Asseituno.

@lucianaleitte

<https://lucianaleitte.com.br/>

@llicultural

<https://llicultural.com.br/>

@massaitech

<http://massaitech.com.br/>

@grupollcomunica

<http://grupollcomunica.com.br/>

luciana@grupollcomunica.com.br

comercial@llicultural.com.br

+55 (31) 99328-5489

PRÉDIOS LUXUOSOS E RENTÁVEIS NA ZONA SUL

Arquiteto Bernardo Farkasvölgyi assina dois projetos sofisticados, lançados no último mês, em BH

Dois projetos incríveis, de alto luxo, para públicos exigentes que desejam investir ou morar em um apartamento moderno, tecnológico e sofisticado, idealizado para oferecer a melhor experiência em um ou dois quartos, na Savassi; em três quartos, no Sion. A distância entre os prédios é pequena, cerca de 2km. Por isso, as duas edificações estão em localizações excelentes: **próximas ao Pátio Savassi, à Praça da Liberdade e com acesso facilitado à Avenida Senhora do Carmo – rota que leva a Nova Lima, à Lagoa Seca e ao BH Shopping.**

À frente dos projetos uma assinatura que denota qualidade, diferencial e valorização: Farkasvölgyi Arquitetos Associados. O arquiteto Bernardo Farkasvölgyi, a cada trabalho, estabelece um novo marco urbano. São construções que chamam atenção pela beleza da fachada, modernidade, tecnologia, conexão com a natureza e riqueza de detalhes.

Três quartos

O projeto no bairro Sion, elaborado para a Construtora MIP, é representativo. Trata-se do primeiro prédio da empresa edificado fora da Avenida do Contorno. O nome do edifício, “S10N”, enaltece a importância e o simbolismo da primeira obra MIP no bairro. Todos os 30 apartamentos, até aqueles localizados nos andares mais baixos, possuem vista para a Serra do Curral.

O posicionamento, Rua Valparaíso, esquina com Rua Grão Mogol, é outro atrativo, além da tecnologia. **Tomadas USB, fechadura eletrônica e vagas com dimensionamento para carro elétrico estão presentes no S10N.** “Ver o nascer do sol e da lua em qualquer unidade do prédio é uma experiência belíssima”, enfatiza o arquiteto Bernardo Farkasvölgyi.

Um e dois quartos

Lavanderia compartilhada, estacionamento rotativo com manobrista, minimercado, Wi-Fi nas áreas comuns e *bikesharing* (bicicletas de uso compartilhado) são alguns serviços de hotelaria já presentes no

Divulgação



S10N, by MIP



Flow, da Somattos



Bernardo Farkasvölgyi

Flow, da Somattos Engenharia – outro projeto da Farkasvölgyi Arquitetos & Associados. O nome Flow denota a fluidez e a facilidade para a rotina dos moradores, que terão diversas comodidades no prédio.

Os 114 apartamentos do Flow estão distribuídos em 24 andares, na Rua Antônio de Albuquerque, 290. O rooftop, no último andar, é outro privilégio, com **piscina climatizada, vista incomparável, sala para massagem, academia e sauna**. Para Bernardo Farkasvölgyi, a varanda em todos os apartamentos é um dos principais diferenciais. “Sentir o vento no rosto e observar a movimentação das ruas é experimentar, na essência, o conceito de liberdade.”

Imóveis e Região Sul de BH: um bom negócio

A Região Centro-Sul da capital concentra 43,6% dos lançamentos de imóveis na capital mineira, de acordo com o Sindicato da Indústria da Construção Civil no Estado de Minas Gerais (Sinduscon-MG). As vendas dos produtos de alto luxo também estão em crescimento, 26,9%.

O diretor comercial da Somattos, Humberto Mattos, diz que o Flow é um empreendimento ideal para investir. “Enquanto o IPCA subiu cerca de 3% nos últimos meses, o reajuste dos aluguéis residenciais elevou mais de 10%. A estabilidade política e a queda dos juros também atraem quem busca obter renda por meio da locação de imóveis.”

Atenta ao mercado, Jamille Sad Barra, diretora de marketing da MIP, afirma que as pesquisas realizadas pela empresa são fundamentais para a definição do local de construção. “Em 2023, a MIP lançou dois empreendimentos na Região Sul de BH. Até o fim do ano, mais dois lançamentos estão previstos. Todos planejados para atender os anseios do comprador”, finaliza.

DESVENDANDO O

COMPORTAMENTO CONTROLADOR

O grande desafio dos líderes e empreendedores

Neste mundo acelerado, em que líderes e empreendedores estão constantemente na busca por resultados extraordinários, um desafio silencioso muitas vezes passa despercebido: o comportamento controlador. Se você é um líder ou empreendedor, este artigo é essencial para compreender como a necessidade de controle pode influenciar significativamente o seu sucesso nos negócios e na vida pessoal.

O comportamento controlador em foco

O comportamento controlador é muito mais do que apenas uma característica de personalidade. É uma mentalidade arraigada que pode afetar todos os aspectos da sua vida, desde a maneira como lidera sua equipe até a forma como se relaciona com amigos e familiares. É o desejo implacável de gerenciar tudo, muitas vezes impulsionado por um medo profundo de fracasso, insegurança ou ansiedade.

Muitos líderes e empreendedores bem-sucedidos enfrentam esse desafio sem perceber. Afinal, o controle pode parecer uma qualidade positiva, afinal, quem não quer estar no comando? No entanto, quando levado ao extremo, esse comportamento pode se tornar um obstáculo intransponível para o crescimento.

Os efeitos nocivos do controle

Aqui é onde o Princípio de Pareto, também conhecido como o princípio 80/20, entra em jogo. Essa regra simples sugere que 20% dos nossos esforços produzem 80% dos resultados. No contexto do comportamento controlador, isso significa que tentar controlar tudo é ineficiente e desgastante. Os líderes e empreendedores que desejam o sucesso devem entender que, muitas vezes, é mais produtivo focar em 20% das tarefas ou áreas que geram 80% dos resultados.

O comportamento controlador, ao contrário, faz com que se concentrem em detalhes irrelevantes e consome tempo valioso que poderia ser gasto em estratégias mais impactantes. Além disso, o controle excessivo pode levar a um ambiente de trabalho tóxico e prejudicar relacionamentos pessoais, minando a confiança e criando ressentimento.

Encontrando o equilíbrio

A boa notícia é que é possível superar o comportamento controlador e alcançar resultados extraordinários em sua vida pessoal e nos negócios. Aqui estão algumas etapas práticas para começar:

- **1. Autoconsciência:** reconheça e compreenda seu comportamento controlador. Identificar as situações em que você tende a exagerar no controle é o primeiro passo para mudar.
- **2. Delegação:** aprenda a delegar responsabilidades e confiar em sua equipe. Isso permitirá que você se concentre nas áreas onde sua contribuição é mais valiosa.
- **3. Desenvolvimento de habilidades de liderança:** invista em seu desenvolvimento como líder, aprendendo a inspirar e motivar sua equipe, em vez de microgerenciá-la.
- **4. Relaxamento e resiliência:** pratique técnicas de relaxamento, como meditação e exercícios de respiração, para gerenciar o estresse. A resiliência emocional é fundamental para superar o medo do fracasso.
- **5. Feedback externo:** busque feedback honesto de colegas, amigos e familiares. Eles podem fornecer insights valiosos sobre o seu comportamento e suas áreas de melhoria.

Em um mundo cada vez mais complexo e dinâmico, a necessidade de controle pode ser um obstáculo para o crescimento pessoal e profissional. Aprender a deixar ir, focar no essencial e confiar nos outros são habilidades essenciais para líderes e empreendedores que buscam sucesso duradouro. O Princípio de Pareto nos lembra que menos é muitas vezes mais, e a jornada para superar o comportamento controlador começa com a conscientização e o desejo de mudança.

Portanto, liberte-se do peso do controle excessivo, abrace a mentalidade do crescimento e permita que sua jornada pessoal e profissional floresça. O sucesso está à espera daqueles que conseguem encontrar o equilíbrio certo. Se quer saber como acelerar seus resultados, chame-me que vou te ajudar!

**ANDERSON
SILVA**

Instagram @andersonsilva360

WhatsApp (31) 99776-0360





POR dr. Rodrigo Lopes
FOTO Shutterstock



BUMBUM DOS SONHOS

Próteses ou Lipoenxertia? As técnicas para os glúteos mais cobiçadas entre os pacientes

Na busca pelo bumbum perfeito, as cirurgias plásticas ganharam destaque como grandes aliadas. O desejo de ter um bumbum perfeitamente esculpido é algo que muitas mulheres compartilham comigo no consultório. Afinal, quem não gostaria de conquistar um bumbum “empinadinho”, durinho e com mais volume?

A região glútea é, sem sombra de dúvidas, uma das áreas mais valorizadas em corpos femininos; e a procura por procedimentos nessa área só tem aumentado. Com os avanços da cirurgia plástica moderna, agora temos opções avançadas para finalmente alcançar o tão sonhado bumbum; e duas técnicas que chamam muita atenção são a Gluteoplastia e a Gluteoenxertia.

A Gluteoplastia, também conhecida como prótese de glúteo ou como aumento glúteo por implantes, é uma técnica cirúrgica que tem conquistado o coração de quem busca por curvas mais acentuadas e volumes definidos. Nessa abordagem, realizo a inserção das próteses de silicone na região glútea, proporcionando um aumento significativo de projeção e formato. Essas próteses são escolhidas individualmente conforme a anatomia do paciente e, claro, **segundo seu desejo e expectativas**. A ci-

atriz é mínima e fica localizada na dobrinha das nádegas.

Por outro lado, a Gluteoenxertia, ou Lipoenxertia Glútea, oferece uma abordagem mais natural. Nesse procedimento, a gordura do próprio paciente é removida de outras áreas através da lipoaspiração e injetada na área dos glúteos. Além de proporcionar aumento do volume e da firmeza dos glúteos, a técnica melhora o contorno corporal pela transferência de tecido gorduroso. A gordura, por ser tecido do próprio paciente, não causa riscos de rejeição. Nessa técnica, as cicatrizes são puntiformes e imperceptíveis.

A escolha entre a prótese de glúteo e a Gluteoenxertia é muito pessoal e é influenciada pela anatomia e preferência de cada paciente. As cirurgias plásticas modernas evoluíram e proporcionam resultados naturais, seja qual for a técnica a ser utilizada. É imprescindível, caro leitor, uma avaliação clínica criteriosa e a escolha de um cirurgião plástico qualificado para a realização dos procedimentos cirúrgicos.

ATENÇÃO! Esta coluna visa apenas fornecer informações gerais e não substitui uma consulta. A recomendação é sempre marcar uma consulta antes de tomar qualquer decisão relacionada a procedimentos estéticos.

QUER SABER MAIS?

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





SOU FELIZ?

PARTE 3

Seguindo com o nosso especial *Felicidade*, nesta edição começo falando sobre as pesquisas sobre o tema. Uma, por exemplo, diz que a felicidade chega aos 58 anos, pois nessa idade as pessoas se sentem mais realizadas e satisfeitas com seus relacionamentos, trabalho e família – pesquisa realizada com mais de 2 mil ingleses. Esse estudo também revelou que as pessoas se sentem menos felizes aos 30 e poucos anos, por causa do estresse de equilibrar as vidas familiar e profissional.

No entanto, esse não é o único estudo que tenta responder à questão da felicidade. Há também um estudo de Harvard que acompanha há quase oito décadas o desenvolvimento de 700 homens, desde a juventude até a velhice. Esse estudo concluiu que **o mais importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida é a qualidade dos nossos relacionamentos, pois eles nos proporcionam segurança, apoio e sentido.**

Outro estudo, também realizado na Inglaterra, sugere que o pico da felicidade chega apenas aos 85 anos, pois nessa fase as pessoas atingem a serenidade plena e deixam de se preocupar com as coisas que não podem controlar. Esse estudo também indica que há uma queda na felicidade entre os 45 e os 54 anos, por causa das pressões da meia-idade.

Como você pode ver, há diferentes formas de medir e entender a felicidade, e ela pode variar de acordo com a idade, a cultura, a personalidade e as circunstâncias de cada um. O que parece ser consenso é que **a felicidade não depende apenas de fatores externos, como dinheiro ou fama, mas também de fatores internos, como atitude, gratidão e conexão.**

Diante disso, no consultório ou em palestras me perguntam: “Por que não consigo sentir ou nunca senti que sou feliz?”. Aí está o pulo do gato! São os traumas que carregamos. Eu entendo que você queira saber quais traumas podem levar uma pessoa a se sentir infeliz. A infelicidade é um estado emocional negativo que pode ser causado por vários fatores, entre eles os traumas psicológicos.

Os traumas psicológicos são respostas emocionais a eventos estressantes que as pessoas não conseguem administrar. O desgaste emocional e psicológico é tamanho que elas perdem noção da realidade e de si mesmas. Os traumas podem afetar a autoestima, a confiança, o humor, o comportamento e a saúde mental das pessoas, levando-as a se sentirem infelizes, angustiadas, ansiosas, deprimidas ou isoladas.

Existem vários tipos de traumas psicológicos, que podem ser causados por situações como:

- Separação conjugal;
- Perda de entes queridos;
- Aborto;
- Acidentes, assaltos e sequestros;
- Violência sexual;
- Mudanças marcantes;
- Testemunho de uma situação violenta.

Esses são apenas alguns exemplos de traumas que podem levar uma pessoa a se sentir infeliz, mas há outros que dependem da experiência e da percepção de cada um. O que pode ser traumático para uma pessoa pode não ser para outra, e vice-versa.


O importante é reconhecer os sinais de que você tem um trauma emocional, como:


- Reviver o evento traumático em pensamentos ou sonhos;
- Evitar situações ou pessoas que lembrem o trauma;
- Sentir-se nervoso, irritado ou assustado com facilidade;
- Ter dificuldade para dormir, concentrar-se ou se relacionar;
- Sentir culpa, vergonha ou raiva do que aconteceu.


Se você se identifica com esses sinais, recomendo que procure ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra. Eles podem te ajudar a entender e superar o seu trauma, por meio de técnicas como a psicoterapia, a terapia cognitivo-comportamental ou o uso de medicamentos, se necessário. Você não precisa sofrer sozinho. Há pessoas que podem te apoiar e te orientar nesse processo. Espero que você encontre a felicidade que merece. Você é uma pessoa forte e capaz de superar as dificuldades!

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

TURISMO ODONTOLÓGICO NO BRASIL



Antes

Depois

O Brasil é reconhecido no mundo como celeiro de grandes profissionais da área da saúde. O critério no tratamento e os processos individualizados visando às necessidades de cada paciente são pilares que atraem pessoas que vivem em diferentes partes do mundo para realizar procedimentos no nosso país. Na nossa área, esse movimento é conhecido como turismo odontológico e atraiu cerca de 180 mil pessoas ao Brasil em 2022, segundo dados do Governo Federal. Os critérios altos de qualidade e preços competitivos ajudam a impulsionar o mercado, que movimentava uma grande cadeia econômica.

Para se ter ideia, a Associação Brasileira da Indústria de Hotéis estima que, durante as férias na Europa e Estados Unidos, as reservas aumentam em, aproximadamente, 30%. Sendo que, no ano passado, o Governo Federal estimou que entraram no Brasil mais de 20 nacionalidades. Nosso país concentra o maior número de cirurgiões-dentistas do mundo, com destaque para pesquisas avançadas e tratamentos disruptivos ligados à saúde bucal.



Na AR Odontologia, recebemos alguns desses pacientes (entre brasileiros e estrangeiros de diferentes nacionalidades) que fazem parte do percentual levantado pelo Governo. Um exemplo foi o Felipe Mena, arquiteto de software que mora na Austrália.

A naturalidade do tratamento e acessibilidade de valores

Felipe chegou ao nosso consultório depois de conhecer o meu trabalho por meio das redes sociais. “Quando comecei a pesquisar o trabalho do dr. Alysson, percebi que muitos dos meus amigos já eram clientes dele e me deram excelentes referências do seu trabalho. Percebi que ele seguia uma linha mais natural – o que eu estava procurando. Esse, inclusive, foi um diferencial que me ajudou na escolha, já que eu queria algo mais discreto. Além disso, o valor final também ajudou demais na decisão. A quantia em si é a mesma que lá fora, mas a conversão da moeda deixa o tratamento três vezes mais barato do que ficaria na Austrália, por exemplo.”

A linha natural citada por Felipe é, inclusive, uma diretriz do meu trabalho desde os tempos de recém-formado. Acredito na beleza individualizada de cada pessoa e no trabalho individualizado de cada profissional. Aliado a essa diretriz, procurei as principais especializações do mercado, com a finalidade de oferecer um projeto consistente de harmonização orofacial. No caso do Felipe, priorizamos o tratamento integrativo com lentes que buscavam a naturalidade, projetando um sorriso que seguiu todas as suas proporções faciais para determinar o tamanho e a forma de cada dente.

ACREDITAR, FAZER E ACONTECER



Nesta entrevista exclusiva, Kenia Josefina fala sobre a vida, sua história na moda e o sucesso de sua marca, a Marrie Josefina

Kenia Josefina (47) é daquelas entrevistadas que, antes da primeira pergunta, já está esbanjando simpatia. Tanto acolhimento no olhar se justifica também pelo espaço de sua loja, a Marrie Josefina, que, além de ser rodeada de calçados maravilhosos, tem um cheirinho de chocolate quente – este, aliás, rapidinho chegou às mãos da nossa equipe. Kenia tem aquelas histórias de reviravolta difíceis de acreditar, mas foi exatamente *acreditando* que ela traçou uma trajetória profissional de sucesso, sem, jamais, desistir nos percalços. Essa história inspiradora você pode conferir agora!

E este sempre foi meu norte: o desenvolvimento com excelência no calçar, no acabamento impecável.

"E este sempre foi meu norte: o desenvolvimento com excelência no calçar, no acabamento impecável."

REVISTA EXCLUSIVE: Conte-nos um pouco como foi a sua vida antes dos calçados e da moda.

KENIA JOSEFINA: Comecei a trabalhar com calçados aos 17 anos, no setor de produção. A fábrica de calçados era do meu esposo. Eram 750 funcionários. Tive a oportunidade de começar a trabalhar no setor de modelagem e fui descobrindo meu gosto pelo design, pela moda. Fiz muitos cursos nessa área. Fiz Design de Moda, História da Arte, curso de modelagem de calçados.

RE: Como foi o momento em que você se apaixonou pelos calçados? Pela moda?

KJ: Quando fui para o setor de criação da fábrica, aos 19 anos, fui me descobrindo. Foi uma grande escola para mim. Aprendi tudo na prática. Eram produzidos 5 mil pares por dia de calçados, então não podíamos errar. Era tudo muito planejado. Os desenvolvimentos dos calçados eram sempre pensados com muita antecedência e sempre voltados para o público que queríamos atingir. Viajávamos muito para a Europa buscando o olhar, as últimas tendências. Naquela época, as pesquisas eram feitas assim. Sempre tive aversão a cópias. Então sempre buscávamos a tendência e fazíamos a nossa leitura. Por esse motivo, sempre tivemos muito sucesso. Eu era muito jovem e não tinha ainda a visão da grande responsabilidade que já tinha.

RE: Você começou a vender seus calçados na faculdade?

KJ: Sim. Foi quando meu esposo se desligou da empresa que ele fundou. E nós dois nos perguntamos: "O que vamos fazer, se nem o nome da marca anterior podemos usar?". Foi nesse aperto em que criei o nome Marrie Josefina, de inspiração francesa, que amo! "Josefina" foi uma marca de bolsas de luxo que tive até 2009; e o "Marrie", porque queríamos um nome composto para os calçados. Foi muito desafiador o recomeço do zero. Me lembro que ele fez sozinho 10 pares de sapatilhas pretas, uma grade. Olhei para ele, respirei e disse: "Eu vendo". Não tinha outro caminho naquele momento. Então, fui mostrar para as minhas amigas. Levava nas casas para elas, no trabalho delas, nas clínicas de amigos médicos, nos cartórios. Todos eram meus amigos e clientes. Como sempre gostei de estudar, fiz faculdade de Marketing, em 2011, e lá vendia para as minhas colegas, professores e diretores os meus calçados, que já eram Marrie Josefina. Não foi fácil, mas, em casa, a venda era uma felicidade. Fazia mais amizades e tinha cada história! [Risos]

RE: A partir do sucesso da venda na faculdade, qual foi o próximo passo?

KJ: Logo após a faculdade, eu já tinha mais clientes e ligava, marcava, levava, na escola dos meus filhos. Atendia em clínicas de cirurgiões ami-

gos, hospitais em que minha irmã trabalhava, cartórios de amigas... Até que tive um *insight*: "Vou abrir meu carro e chamar as clientes em frente ao Biocor". Acreditem, eu fiz isso! E olhem, foi uma experiência, no momento, muito doida, mas, a cada venda, eu saía de lá tão realizada, com a sensação de que ia dar certo. Eu criava o que eu queria, com o meu olhar e gosto, com a perfeição na qualidade. Tudo ficava mais leve a cada dia.

RE: A Marrie Josefine está no coração da Savassi. Como foi a abertura da loja física?

KJ: Então, no meu TCC, meus amigos maravilhosos do grupo na faculdade quiseram fazer uma loja da Marrie Josefine. E foi maravilhoso! Teve tudo que eu já tinha em mente quando fosse abrir a primeira loja; e, quando apresentamos para um diretor da faculdade, ele e sua esposa quiseram abrir uma loja da Marrie Josefine. E foi assim que aconteceu o meu presente de Deus. Na pandemia, eles me venderam a loja, por motivos de saúde dele.

RE: Por falar em pandemia da Covid-19, esta foi um divisor de águas para várias marcas. Como foi esse período na Marrie Josefine?

KJ: Eu sempre acreditei muito no meu produto. Na pandemia, ficamos muito aflitos inicialmente. Eu tinha acabado de assumir a loja sozinha e, como somos fábrica, tivemos uma proposta, junto a Abicalçados, para participar da Micam [maior feira do setor de artigos de couro do mundo, que normalmente ocorre em Milão, na Itália]. Nessa ocasião, devido à pandemia, seria on-line. Respirei e fui. Participamos da Micam e foi um sucesso, mesmo na pandemia. Vendemos para Dubai, Miami, Hollywood e Angola. Inclusive, a Zuleika Wilson, Miss Angola, usou nosso calçado em seu programa diário de TV. E assim, muitas pessoas foram conhecendo e comprando.

RE: Quais tipos de calçados vocês fabricam?

KJ: Fabricamos qualquer tipo de calçado feminino. Não temos limites.

RE: Quais são os materiais que vocês utilizam na produção de calçados?

KJ: Trabalhamos com couro, metalizados; e desenvolvemos um material com maior % de silicone, que quem calça não quer tirar dos pés – muito macio, não amarela, não fica duro. Além disso, é um luxo nos pés, moderno; e dá leveza nas composições.

RE: Quais são os processos de design e desenvolvimento de calçados que vocês seguem?

KJ: Pesquisa e tenho meu próprio olhar, o feeling. Não precisamos copiar. Tem tantas coisas para serem feitas. Essa é a parte boa do meu negócio. Costumo dizer: "Não temos limites" [risos]. Amamos os desafios da criação e colocá-los em prática para produção.

"Tenho meu próprio olhar, o feeling. Não precisamos copiar. Tem tantas coisas para serem feitas."

RE: Vocês oferecem serviços de personalização de calçados para clientes?

KJ: Sim, trabalhamos e assinamos várias marcas. Claro que são exclusivas, quando fazemos todo desenvolvimento, e nem entram em nossa coleção. Temos também clientes que usam nossas bases prontas, em que eles trabalham seus detalhes exclusivos e está tudo certo. O importante é todos estarem felizes com seus negócios, crescendo. Nosso DNA é muito forte e ouço de tudo, até que copiamos. Mas, na verdade, nós criamos, com muita qualidade e esmero; e nossos parceiros sabem disso. Estamos no mercado há muitos anos. Essa é a verdade.

RE: Qual é a capacidade de produção da sua fábrica?

KJ: Temos o pátio fabril para 5 mil pares por dia, mas o conceito da Marrie Josefine é outro: o de exclusividade.

"Temos o pátio fabril para 5 mil pares por dia, mas o conceito da Marrie Josefine é outro: o de exclusividade."

RE: Quais são os canais de distribuição pelos quais os clientes podem adquirir seus produtos?

KJ: Temos a loja na Savassi, nosso site e o WhatsApp. Agora temos também o showroom, para atacado, que está quase pronto, para melhor atendermos nossos lojistas.





RE: Quais os diferenciais da marca?

KJ: Designer único, a qualidade e a excelência em tudo que fazemos.

RE: Conte-nos sobre os desenvolvimentos exclusivos para noivas.

KJ: Foi um presente de Deus, um sonho! Nossos calçados – por serem diferentes, com a leveza das transparências, brilhos e pedrarias únicas – foram atraindo as noivas, mãe de noivas, mãe de noivos, madrinha etc. Então, começamos a fazer exclusivos para cada uma delas. Mudamos tudo no calçado: a cor, o salto, as pedrarias, as tiras. Para elas, é algo maravilhoso poder ter um calçado exclusivo para o grande dia. E a parceria com a Cymbeline [loja de vestidos de noivas de BH] foi por meio de uma amiga em comum, com quem estamos brindando este momento tão especial.

RE: Vocês têm alguma parceria com lojas de varejo ou marcas de moda?

KJ: Sim, temos parceria com várias, acontecendo neste momento, inclusive: Cymbeline, Arte Sacra e outras que estamos fechando –

que já, já poderemos falar. Mas, no varejo, trabalhamos com vários lojistas maravilhosos, em vários estados do Brasil e fora dele.

RE: Como uma empreendedora de sucesso, qual conselho você daria para quem está começando?

KJ: Acredite sempre no seu sonho, na força que te move. Parece uma frase clichê, mas é poderosa. Um dia eu tinha uma vida muito confortável, tudo fluía tranquilamente, até meu esposo sair, sem nada, de uma sociedade. Foi quando vi o meu sonho falar mais alto. Não temos limites quando acreditamos. Hoje, quando olho para trás, vejo que o processo de tudo que passei me fez mais forte, aguerrida e vitoriosa, cheia de amor no meu coração por cada pessoa que passa por mim. Amo a história das pessoas, amo ajudar de alguma forma outra pessoa. Acho que este é o sentido da minha vida: amar sem olhar a quem e ser feliz fazendo aquilo que ganhei de Deus, o meu dom. Estou muito feliz em poder calçar cada mulher única e especial, que vai até a loja ou nas compras

a distância. O amor em atender é o mesmo. Hoje estamos ajudando instituições maravilhosas, sérias. É só gratidão. Estamos calçando mulheres influenciadoras no Milão Fashion Week, no Paris Fashion Week, no desfile da Vogue. É um grande sonho se realizando. E, como falo com a minha equipe, a Marrie Josefine estará no mundo inteiro. Estamos só começando. Minha frase é: acredite, tenha fé e vá! MT6:33

"Estamos calçando mulheres influenciadoras no Milão Fashion Week, no Paris Fashion Week, no desfile da Vogue. É um grande sonho se realizando, e estamos só começando."

Loja Marrie Josefine

Rua Antônio de Albuquerque, 814 – Savassi.
Belo Horizonte/MG
(31) 98435-8858

Showroom Marrie Josefine

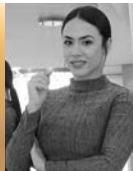
Rua Delegado Ronaldo Jaques, 319 – Caiçara.
Belo Horizonte/MG
(31) 98247-7338

E-commerce

www.marriejosefine.com.br
Tel (31)98498-4304

@marrie_josefineoficial
contatamarriejosefine@gmail.com





POR Carla Oliveira

FOTO AdobeStock

IG @carlaoliveira.nutri



SE VOCÊ QUER EMAGRECER, SÓ COMER DE FORMA SAUDÁVEL PODE NÃO SER O SUFICIENTE

Imagino que esse título tenha dado uma “bugada” na sua mente, mas fica aqui até o fim que vou te explicar direitinho. Você não leu errado ou não soube interpretar, não, é exatamente isto: **só comer de forma saudável pode não ser o suficiente para você emagrecer e, acredite, muitas pessoas erram nisso.**

Hoje em dia, na minha prática de consultório, está cada vez mais comum receber pessoas que já se alimentam bem, de forma

saudável, mas não veem resultados, do que pessoas que estão completamente desregradas na alimentação. E, geralmente, a consulta já se inicia com a queixa de “não entender por que nada muda no espelho”, tendo em vista que essa mesma pessoa diz não ingerir frequentemente frituras, açúcar, refrigerante, fast foods; muito pelo contrário, sua alimentação é baseada em comida de verdade, nutritiva e saudável.

Mas por que então nada muda no meu corpo, e não consigo emagrecer, se já como de forma saudável?

A resposta é mais simples do que se pode pensar: porque não é somente o que você come que interfere no emagrecimento, mas também, na mesma medida de importância, **o quanto se come**. Ou seja, de nada adianta você comer só alimentos saudáveis, comida de verdade (arroz, feijão, legumes, ovos, carnes magras, frutas, verduras) se você o faz em excesso.

É comida saudável? Sim! Mas também conta caloria. Entenda melhor:

Cada um de nós tem um metabolismo, chamado de basal, que muda de pessoa para pessoa de acordo com seu peso, altura, idade, sexo e composição corporal atual. Esse metabolismo basal corresponde à quantidade de calorias que nosso organismo precisa para manter nossos órgãos e sistemas em perfeito funcionamento. Além disso, para se estimar o total de calorias que uma pessoa precisa durante o dia, soma-se a esse metabolismo basal as calorias das atividades que você realiza durante o seu dia (no trabalho, com as tarefas de casa, deslocando-se, entre outras) somadas às calorias que você gasta se exercitando (na academia, correndo, nadando, pulando corda, dançando etc.), caso você faça algum exercício físico.

Pronto, conseguimos estimar o seu gasto energético total do dia. Então, agora sabemos quantas calorias você precisa para manter o peso. Porém, como você quer emagrecer, você precisará, então, ingerir menos calorias do que precisa para manter seu peso, que é **o tão conhecido déficit calórico, fator primordial para o emagrecimento**.

Logo, consumindo menos calorias do que seu corpo gasta, as calorias faltantes, por assim dizer, serão conseguidas pelo seu organismo por meio da reserva de gordura que você já tem no seu corpo e, assim, você vai emagrecendo. Isto é, emagrecer é uma matemática; e

é preciso ficar negativo nas suas calorias, para que o emagrecimento aconteça. E isso, por si só, já mostra **a importância de se atentar à quantidade do que comemos**, pois de nada adiantará comer alimentos saudáveis se a quantidade que você come é o dobro ou o triplo do que você necessita. Vai engordar da mesma forma.

Mas conheço alguém que emagreceu sem se atentar à quantidade. Como então?

Mesmo comendo de forma intuitiva, sem precisar as quantidades, essa pessoa ainda assim manteve um déficit calórico, mesmo que na sorte, e por isso emagreceu. Além do mais, se uma pessoa come muito errado, frequentemente muita fritura, açúcar, fast foods, refrigerante, industrializados altamente calóricos, e começa a reduzir a quantidade dos erros e trocar esses alimentos por outros saudáveis e menos calóricos, automaticamente reduzirá sua ingestão calórica, o que também, inicialmente, vai ajudá-la a emagrecer. Mas mesmo essa pessoa chegará em um momento no qual se verá presa em um “efeito platô”, em que não emagrece mais e precisará seguir uma dieta bem calculada em quantidade.

E como saberei a quantidade que devo comer de cada alimento?

Para isso será necessário você se consultar com um nutricionista, pois **o valor do déficit calórico é individual e depende muito do seu objetivo**, ingestão calórica atual, como está sua composição corporal, se você pratica algum tipo de exercício físico. Além disso, o nutricionista considerará, ao definir esse déficit, algo que não seja insustentável e/ou te faça perder massa muscular no processo de emagrecimento. Até porque perder músculo não é saudável. Em um emagrecimento saudável e de qualidade, deve haver queda somente de gordura.



Aqui você mantém seu peso



Aqui você aumenta seu peso ou engorda



Aqui você emagrece

A PREFEITURA DE BELO HORIZONTE APRESENTA:



A Bienal da Gastronomia vem aí!

De **16 a 31 de outubro** especialistas nacionais e internacionais se reúnem em Belo Horizonte para uma programação com troca de experiências, atividades gastronômicas, mesas redondas, visitas técnicas e muito conhecimento!

O **Fórum Internacional de Gastronomia**, evento presencial de encerramento da Bienal, acontecerá nos dias **30 e 31 de outubro**, no **SESC Palladium**.



BIENAL DA GASTRONOMIA

Conheça a programação completa em:

portalbelohorizonte.com.br/bienaldagastronomia

REALIZAÇÃO

BELO
HORIZONTE
CIDADE DA
GASTRONOMIA


unesco
Membro da
Rede de Cidades Criativas

Belotur



PREFEITURA
BELO HORIZONTE

trabalhoenergiacoração

A REVOLUÇÃO DOS NEGÓCIOS NA ERA DIGITAL

Hoje mergulharemos juntos em um universo em constante evolução: o empreendedorismo digital. Este é um conceito que está conquistando cada vez mais espaço, e sua relevância nunca foi tão evidente quanto no cenário atual, marcado pela crise provocada pela pandemia da Covid-19. Mas, afinal, o que é empreendedorismo digital? Se essa expressão ainda é nova para você, não se preocupe. Vamos explorá-la de forma aprofundada, pois compreender seu significado é o primeiro passo para aproveitar todo o seu potencial.

Um olhar mais detalhado

Para começar, o empreendedorismo digital não é apenas uma junção de palavras da moda. **É um fenômeno que engloba a capacidade de identificar oportunidades de negócios na vastidão do mundo on-line e transformá-las em empreendimentos lucrativos.** A mágica acontece quando unimos a agilidade do empreendedorismo tradicional com a tecnologia e a conectividade do ambiente digital.

De acordo com a pesquisa *Empreendedorismo no Brasil – Relatório Executivo 2018*, apoiada por instituições como o Instituto Brasileiro de Qualificação Profissional (IBQP), Sebrae e a Universidade Federal do Paraná (UFPR), o Brasil viu sua taxa de empreendedorismo total (TTE) alcançar 38% em 2018. Isso significa que praticamente duas em cada cinco pessoas entre 18 e 64 anos estavam envolvidas em algum tipo de empreendimento.

A transformação digital como base do empreendedorismo digital

Aqui entra a parte digital. A transformação digital se refere à integração de tecnologias digitais em todos os aspectos de uma empresa. É um processo que se tornou fundamental para a sobrevivência e o sucesso nos negócios contemporâneos.

No contexto do empreendedorismo digital, não se trata apenas de

criar uma loja on-line ou um blog. Envolve a capacidade de aproveitar as ferramentas digitais para identificar oportunidades, inovar e se adaptar rapidamente às mudanças do mercado. Estamos falando de um mundo em constante evolução, em que a tecnologia desempenha um papel central na criação e no crescimento dos negócios.

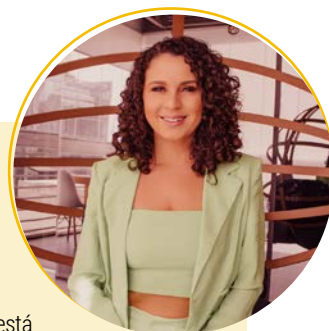
Portanto, se você está pensando em explorar novos horizontes no mundo dos negócios, **considere o empreendedorismo digital como uma via promissora.** É uma jornada repleta de oportunidades emocionantes, e sua relevância só tende a crescer à medida que avançamos na era digital. Não importa se você é um empreendedor experiente ou alguém que está apenas começando; o mundo digital está à sua disposição para explorar e prosperar.

Em resumo, o empreendedorismo digital é a síntese do espírito empreendedor contemporâneo, em que a tecnologia e a inovação se unem para criar negócios de sucesso. Este é um universo dinâmico, cheio de desafios e oportunidades. Portanto, não perca a chance de embarcar nessa jornada rumo ao futuro dos negócios na era digital.

Até a próxima edição!

FLORA MARIA

Com oito anos no mercado internacional, Flora Maria está à frente da agência de comunicação Flox Agency. O escritório nasceu no bairro Sion, coração da capital mineira, e hoje está presente em todos os continentes do mundo. Para a Exclusive, Flora traz uma visão global do marketing digital, com foco em *branding*.



Educação dos filhos é para sempre.

Fazer Kumon é o máximo



Você segura na mão e leva seu filho pelo caminho. Se há um obstáculo, a mão segura mais forte, dá suporte.

É nessa hora, e em cada conquista, que o Kumon está ao lado de vocês. Estimulando nos estudos, ajudando a superar desafios, estabelecendo laços fortes.

Porque nosso método é um aliado para a vida.

**Matrículas abertas
o ano todo.**

**inglês português
matemática**



KUMON

Unidade Santo Agostinho - Mato Grosso

☎ (31) 3646-4066 @ @kumonsantoagostinho
Rua Mato Grosso, 860 - Santo Agostinho, Belo Horizonte - MG

KUMON

X VIVENDO EM EQUILÍBRIO

POR dr. Marcelo Henrique de Oliveira

FOTOS Acervo pessoal



A REALIDADE VIRTUAL NO TRATAMENTO DO EQUILÍBRIO

Em 1972, o primeiro videogame foi lançado. Ele se chamava Magnavox Odyssey®. Foi a primeira vez que as pessoas em geral interagiram com uma máquina, com a finalidade de praticar um jogo. Um dos games mais famosos era o ping-pong, em que os jogadores moviam duas barras de luz para acertar uma bola (que, por sinal, era bem quadrada) em movimento. Hoje, as nossas crianças achariam esse videogame bem estranho, mas, na época, foi um passo para uma longa e incrível caminhada. No Brasil, o videogame demorou cinco anos para ser disponibilizado para o público e era conhecido como Telejogo.

Ao longo dos anos foram surgindo novas gerações de videogames que marcaram gerações, tais como Atari®, Sega®, Nintendo®, PlayStation® e Xbox®. Algumas marcas se consolidaram; e outras, que pareciam ser imbatíveis, desapareceram do mercado. *O mercado de tecnologia é implacável.* Quem não se atualiza e não fica literalmente ligado às necessidades dos usuários e nas grandes inovações acaba sendo "deletado", por assim dizer. Nesse contexto, muitas empresas de tecnologia receberam a indesejada mensagem "game over".

Nesse cenário de evolução tecnológica, a maneira como o ser humano interage com a máquina tem se transformado dia após dia. Diante de uma necessidade de aumentar a imersão ou interação com o chamado mundo digital, surge a realidade virtual. Grande parte do sucesso dos famosos parques de Orlando se deve à crescente interação do homem com a máquina, criando cenários fantásticos, em que a realidade se confunde com o imaginário. Entretanto, o imaginário cria algo muito real, que são as emoções; e as emoções promovem mudanças no nosso organismo. A ciência já provou que a maneira como pensamos e agimos, ou até imagina-

mos, pode promover mudanças físicas no nosso organismo.

Mas, afinal, o que é de fato realidade virtual? Quando se fala em realidade virtual, o conceito nem sempre fica claro para todas as pessoas. Isso ocorre porque, hoje em dia, não falamos apenas de realidade virtual, mas falamos de realidade aumentada e até mesmo de realidade mista. De maneira bem objetiva, a realidade virtual **é um cenário criado por algum dispositivo que tem como função criar uma realidade que verdadeiramente não existe, embora exista uma verdadeira interação com esse cenário.**

A realidade virtual pode ser imersiva ou não imersiva. A **imersiva** é a realidade na qual todo o ambiente visualizado pelo indivíduo é um ambiente virtual. Na não imersiva, o indivíduo tem uma realidade virtual em qualquer dispositivo, mas ainda tem informações do mundo real, porém não existe nenhuma interação entre os dois meios. Como exemplo de realidade virtual imersiva, podemos citar os óculos de realidade virtual, tais como o Oculus RIFT®, Óculos HTC Vibe®, PlayStation VR®, entre outros. Como exemplo de realidade virtual não imersiva, temos o Xbox Kinect®, Nintendo Wii® e Wii Fit Plus Balance Board®.

Existem ainda outras realidades digitais, tais como a realidade aumentada e a realidade mista. A **aumentada** consiste na inserção de elementos virtuais se sobrepondo às imagens do ambiente físico. Tal tecnologia é muito presente nos aplicativos de celular. Quando você filma seu rosto e coloca um filtro em que aparecem orelhas de cachorro, dentes estranhos ou qualquer outra imagem misturando com a verdadeira imagem do seu rosto, você está utilizando um mecanismo que chamamos de realidade aumentada. E por fim, a **mista** consiste em criar ambientes com as duas tecnologias (virtual e au-

mentada). Nesse formato, a ideia é criar ambientes cada vez mais atrativos e interativos. Como exemplo da realidade mista, temos o HoloLens®, da Microsoft®, e o Google Glass®.

Em termos práticos, a realidade virtual tende a ser uma realidade imersiva, na qual o humano “entra” no mundo digital. A aumentada tende a ser mais holográfica, em que a parte do mundo digital é observada no mundo real. Por fim, a realidade mista é uma mistura das modalidades. O fato é que estamos transformando a percepção do nosso cérebro no que diz respeito ao que é real e o que não é real; e isso tem grandes implicações, tanto benéficas como maléficas. A realidade virtual tem sido uma das tecnologias emergentes mais aplicadas em diferentes áreas da medicina.

Isso posto, na coluna desta edição, abordarei um pouco sobre **o uso da realidade virtual no tratamento de pacientes com distúrbios ou doenças que causam tontura**. Uma das propostas da coluna *Vivendo em Equilíbrio* é levar informações ao leitor sobre as doenças que causam tontura e como elas podem ser tratadas. Sabemos que existem dezenas de doenças que causam tontura e que os tratamentos destas variam de acordo com a causa de cada uma delas.

Muitos estudos científicos têm demonstrado que diversas doenças do equilíbrio podem ser tratadas com exercícios de reabilitação. Esses exercícios que ajudam a melhorar o equilíbrio são chamados de exercícios de reabilitação vestibular; e o princípio dessa modalidade de tratamento consiste em utilizar da capacidade do nosso cérebro e estruturas relacionadas, de criar mecanismos de adaptação, substituição ou habituação em relação às situações que causam desequilíbrio. Esse processo é conhecido como **neuroplasticidade**.

Em esse cenário, temos utilizado a realidade virtual como uma ferramenta que auxilia o nosso cérebro a criar novos mecanismos que melhoram a nossa capacidade de manter o equilíbrio corporal. Uma doença bastante comum que causa um quadro de tontura crônica é a **Tontura Postural Perceptual Persistente (TPPP)**. Os pacientes com TPPP não apresentam nenhum problema específico, ou seja, não existe nenhuma justificativa clínica para a persistência do quadro de tontura. A maioria dos pacientes com TPPP possui um perfil ansioso ou apresenta um nível elevado de ansiedade em relação aos sintomas de tontura. Geralmente são pacientes que sofreram um quadro real de tontura no passado e que desenvolveram percepção distorcida do atual estado de equilíbrio corporal. Por vezes essa percepção distorcida acaba se manifestando como uma sensação real de tontura. Situações simples, como ir ao um supermercado, podem ser uma tortura para esses pacientes, pois eles, de fato, sentem-se tontos em ambientes com muitos estímulos visuais.

Quando inserimos o paciente em um mundo virtual onde ele é exposto a situações do dia a dia de maneira controlada, o paciente se sente mais seguro. À medida que a pessoa vai passando por sessões e o seu cérebro vai percebendo que não existe uma justificativa para a sensação de desequilíbrio, o paciente vai melhorando os seus sintomas no mundo real.

A melhora do quadro se deve ao conceito de que, através da reali-

dade virtual ou aumentada, **estamos transformando a percepção do nosso cérebro no que diz respeito ao que é real e o que não é real**.

Nesse caso, podemos criar outra “realidade”, em que o paciente se sente seguro, pois as informações que antes geravam angústia, medo e instabilidade são agora mudadas por percepção de segurança, equilíbrio e estabilidade. Entretanto, a realidade virtual não é aplicada apenas em pacientes com percepção errada do equilíbrio corporal. O uso dessa tecnologia se aplica em pacientes que apresentam de fato alterações que causam tontura. Doenças como a cinetose, neurite vestibular, tontura visual, entre outras também **podem ser tratadas com reabilitação vestibular com realidade virtual**.

Outro aspecto que devemos ter em mente é que o tratamento com realidade virtual na maioria das vezes não é o único e exclusivo tratamento. Ele, na grande maioria das vezes, é um tratamento complementar que potencializa o resultado dos tratamentos ditos convencionais. Apesar das grandes expectativas da realidade virtual aplicada à reabilitação vestibular, essa modalidade não está isenta de problemas. A realidade virtual pode gerar mal-estar, tontura, desequilíbrio e alterações oculomotoras transitórias, até mesmo em indivíduos saudáveis. Sendo assim, **a introdução de exercícios com realidade virtual deve ser gradual e sempre monitorada por um profissional em reabilitação vestibular e sempre com indicação médica**.

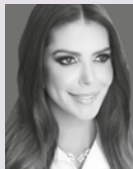
Em nosso serviço na clínica Otoneuro BH, utilizamos a realidade virtual no tratamento de grande parte das doenças que causam tontura e desenvolvemos protocolos para essa modalidade, que são utilizados em diversos serviços em nosso país. Lembro ao nosso leitor de que não recomendamos que estes adquiram óculos de realidade virtual com a intenção de tratar quadros de tontura, se for o caso. É importante ter sempre um diagnóstico médico do quadro clínico do paciente e indicação precisa de tratamento.

Agora, se você ainda não experimentou usar a realidade virtual como entretenimento, não perca a chance quando tiver uma oportunidade. Afinal, o nosso mundo está mudando. E em nossa jornada neste mundo, continuo com a minha missão de trazer sempre dicas, conceitos e novidades, *para que as pessoas possam sempre estar Vivendo em Equilíbrio*, seja no mundo real ou virtual.

DR. MARCELO HENRIQUE DE OLIVEIRA

Médico graduado – UFMG, estágio acadêmico em Mount Sinai School of Medicine – New York; especialista em saúde da família – UFMG; residência em Otorrinolaringologia – Jundiaí-SP; mestrado em Infectologia – UFMG; ex-docente no Instituto Metodista Izabela Hendrix e na Faculdade de Medicina Unifenas-BH; idealizador e cofundador da Clínica Otoneuro; pós-graduação em Medicina Integrativa pelo Hospital Albert Einstein.





POR Marcela Mattos
FOTOS Prostock-studio/AdobeStock

A CHEGADA DA MENOPAUSA

Como lidar com esse período?



Com a chegada à meia-idade, dá-se o que se chama tecnicamente de climatério, que é um período em que ocorrem alterações hormonais na mulher, podendo durar de seis meses a cinco anos. Ocorre, então, a interrupção do ciclo menstrual, popularmente conhecida como menopausa. Durante esse período, é muito comum se ouvir queixas de ondas de calor e palpitações, que são sintomas circulatórios, bem como depressão, irritabilidade e variações de humor. Isso se dá como um processo de envelhecimento natural do corpo: a **menopausa fisiológica**. No entanto, existem outras menopausas que podem decorrer de procedimentos cirúrgicos, como a histerectomia (retirada do útero) ou ainda a menopausa precoce, que pode ser resultado de doenças autoimunes, doenças da tireóide ou mesmo o Diabetes Mellitus.

Quando isso ocorre, os níveis de hormônio FSH e LH podem se alterar significativamente (elevando-se) e, conseqüentemente, diminuem os níveis de progesterona e estrogênio. Todo esse estresse fisiológico **pode interferir no ciclo harmonioso de vida do cabelo e na beleza da pele**. Saiba como lidar com essas alterações de maneira positiva. Seguem algumas dicas para atenuar os problemas que podem ocorrer nessa época da vida:

1. Alopecia androgenética ou alopecia senil: afinamento dos fios seja por uma predisposição genética/familiar, seja pelo próprio envelhecimento. Recomendo o uso precoce de medicamentos à base de minoxidil a 5%, uma vez por dia. Ao início do processo de afinamento dos fios, recomendo uma avaliação dermatológica para melhores esclarecimentos. A alopecia androgenética é uma doença e requer tratamento e acompanhamento médico. O uso de shampoos e condicionadores com substâncias que geram um efeito de volumização (polímeros que deixam o fio mais espesso) são bem-vindos.

2. Ressecamento dos cabelos por redução do número e função das glândulas sebáceas no couro cabeludo. É, portanto, necessário um esquema mais rigoroso de hidratação e nutrição dos fios. Aplique máscaras à base de óleos (argan, coco), manteigas, silicões, de uma a duas vezes na semana. Use máscara de reconstrução com queratina e aminoácidos, de uma a duas vezes por mês, para cabelos fragilizados por químicas (alisamentos e tinta) – lembrando-se de que esse já é um cabelo mais ressecado e frágil; oriento muita parcimônia na hora das químicas e secadores quentes.

3. Queda de cabelos e unhas frágeis: é importante fazer uma pesquisa laboratorial (exames de sangue) para descartar

deficiência nutricional (baixa de vitaminas e minerais como ferro, zinco, vitaminas B12, C, D3) e alterações da tireóide. O que já oriento mesmo antes dos exames é adotar uma dieta alimentar equilibrada, preferindo alimentos que potencializem o crescimento do cabelo, como a carne (principalmente magra e de frango), fígado, peixe, legumes, feijão, abacate, cebolas, ovos, iogurtes, queijo cottage, cereais integrais, nozes, sementes, uvas passas, tâmaras, soja, tofu, óleo de canola e azeite de oliva. Para deficiências específicas, o correto é um tratamento direcionado por seu médico. Vale ressaltar que, com a idade, diminui-se a absorção intestinal de micro e macronutrientes.

4. Pele ressecada: hidratação regular da pele (água e hidratante facial e corporal), já que há redução da função das glândulas sebáceas. Evite banhos quentes e o uso de sabonetes abrasivos e buchas.

5. Flacidez: a pele fica mais fina, há perda das fibras de colágeno e elastina. Recomendo suplementos orais à base de colágeno hidrolisado, antioxidantes como luteína e coenzima Q10. Produtos de uso tópico são bem-vindos. Vitamina C, alfa hidroxilácidos e resveratrol podem ser aplicados na face, pescoço, colo e dorso de mãos. Tenho feito muito em meu consultório, e recomendo, sessões de ultratransformer (ultrassom micro e macrofocado), sculptr e radiesse, que são excelentes procedimentos dermatológicos para estimular o colágeno tanto facial quanto corporal. Vale a pena iniciar antes da menopausa para resultados ainda mais marcantes. Hoje oriento minhas pacientes a iniciarem esses cuidados aos 30 e poucos anos, o que chamamos de "prejuvenescimento", fazendo com que elas cheguem à menopausa com a produção de colágeno em dia.

6. Manchas de pele: pode haver uma atenuação do melasma após a menopausa, devido à redução dos níveis de estrogênio. Manchas senis ou solares em mãos, braços e face respondem muito bem com luz pulsada, *spectra* e peelings. Recomendo uso domiciliar de clareadores para manter a pele clara após feito o procedimento.

7. O tratamento de substituição hormonal, à base de medicamentos orais, é uma das alternativas de terapia mais utilizadas na menopausa. Pode, inclusive, ser adequada para atenuar sintomas como as alterações e a queda de cabelo na menopausa. Como ainda há muito receio quanto ao uso desse tratamento devido aos riscos de câncer de mama, essa estratégia deve ser discutida diretamente com seu ginecologista.

COMPORTAMENTOS DESTRUTIVOS DOS CÃES

Alguma vez você já viu nas redes sociais vídeos de pessoas chegando em casa e se deparando com um cenário de destruição de móveis, objetos, almofadas, sofás... E tenho certeza de que você também riu da situação. Parece engraçado, às vezes não levamos a sério, mas é uma situação bem preocupante.

Muitas vezes, o cão apresenta comportamentos destrutivos por estar sentindo falta de uma rotina ou por estar sem um suporte emocional satisfatório. É muito comum filhotes terem esse tipo de comportamento, porque estão em uma fase de descobertas, e essa é uma das formas de se conhecer o mundo. Inclusive, é um comportamento natural da espécie. Os peludos herdaram esse comportamento dos ancestrais. Eles adoram roer, cavar, destrinchar, desossar e destruir.

Você pode perceber que, quando o cão possui uma rotina satisfatória, raramente ele apresenta esses comportamentos. Mas pode acontecer! Ele pode estar passando por uma fase difícil, como separações, nascimento de filhos (humanos) etc. Talvez ele tenha iniciado esses "desvios" por causa da dificuldade em lidar com alguns sentimentos, como o estresse, o medo, ruídos, redução do espaço ou mudança de ambiente.

É natural também os tutores acharem que é birra, vingança, ou pelo fato de o cão estar querendo chamar atenção. Porém, na maioria dos casos, quando analisamos as situações, **está faltando uma rotina estruturada, um passeio mais longo, farejamento, atividades de enriquecimento ambiental**. Às vezes também achamos que, pelo fato de o cão ter um amplo espaço em nossa casa, com quintal e tudo mais, ele não precisa sair, não sente falta de roer, de cheirar, de aprender. É um engano. Todo cachorro precisa ter uma rotina, precisa ser atendido em suas necessidades.

Você pode aproveitar o seu quintal para modificar o espaço, enriquecê-lo; para proporcionar coisas novas, cheiros, distrações, passar um tempo fazendo atividades com o seu pet. Outra ideia é adquirir brinquedos apropriados e atóxicos, para preparar uma atividade que proponha desafios para ele, fazendo-o pensar, interagir com os recursos e com o ambiente. A Petgames tem uma

gama de brinquedos para diversas finalidades, para todos os perfis de cães. Eles são especialistas nisso.

Além disso, possibilite ao seu filhote de quatro patas passeios diários com distrações, para que ele veja e sinta o mundo, que ele conheça novos cheiros, que desfrute das coisas naturais e, assim, tenha uma vida com sentido, uma vida equilibrada. O comportamento destrutivo pode ser também um pedido de socorro; por isso, o pet usa os recursos que ele encontra na casa para se distrair, para sair da monotonia. **Ele não quer se vingar!** Está procurando a atividade que você não deu a ele, e aí a almofada lhe pareceu uma excelente forma de extravasar. Então ele foi lá e a destruiu.

Se você precisa deixar o seu cão sozinho, ensine-o primeiro. Ofereça a ele brinquedos adequados para esse fim, tipo Kong e bonequinhos recheáveis (da Petgames), de forma que ele fique distraído na sua ausência. A chance de ele se comportar melhor e descansar é muito maior quando você gasta a energia dele antes de sair de casa. Passe um tempo com ele, ensine-o, treine-o, utilize o reforço positivo.

Não faça isso apenas um dia. Faça todos. Ah! E se o seu cão não destrói e sabe ficar em casa sozinho, é um sinal de que ele tem uma rotina. Se ele não tiver, ainda que ele não tenha hábitos de destruir, construa uma rotina assim mesmo. Ele pode não estar demonstrando agora, mas pode ser um problema no futuro. Cuide disso!

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

E BEM-ESTAR



A Átomo B.ON é uma distribuidora de vestuário de alta tecnologia. Um composto de minerais bioativos inserido através da nanotecnologia à fibra do tecido da marca emite raios infravermelhos longos em contato com o calor do corpo. Os benefícios dessa iniciativa são inúmeros à nossa saúde e bem-estar. Apesar de ser uma empresa

nova, já tem mais de 300 peças diferenciadas no catálogo, considerando roupas para todos perfis – do infantil ao adulto, masculino, feminino, plus size e já com alguns modelos da moda inclusiva. Imagine sua próxima roupa cuidando de você, com tantos benefícios e ainda com o máximo de conforto e bem-estar?









FICHA TÉCNICA

MARKETING B.ON:
Marianne Frois
@atomob.on







POR Rachel Capucio

FOTOS usebooboo.com.br

IG @rachelcapucio

TENDÊNCIA

slip dress

Ao correr os olhos por revistas e sites de moda, ou apenas acompanhar as trends pelas redes sociais, é notável a presença do *slip dress*. Essa peça, com toda sua delicadeza, é um vestido muito versátil e tem sido aclamada entre blogueiras, socialites e influencers contemporâneas como uma ótima opção de roupa para looks confortáveis e superfemininos.

O *slip dress* é um vestido confeccionado, geralmente, em materiais refinados como seda ou cetim. Esse tipo de material permite um toque suave e confortável na pele, tornando possível que a roupa escorregue pelo corpo de quem a usa, criando um caimento leve e delicado.

Assim como o próprio nome diz, quando traduzido do inglês para o português, *slip dress* significa “camisola”. Isso mesmo, essa peça tem origem nos pijamas e lingerie aconchegantes. Com modelagem renovada, as mulheres estilosas usam-na para sair, ir a eventos, jantares e onde mais desejarem. Hoje, **a peça é apresentada como um vestido de alças finas que converge sensualidade e elegância em um único visual.**

A prova dessa afirmação é que muitas famosas estão desfilando por aí com seus “vestidos-camisolas” repaginados. Como peça principal, o *slip dress* já se faz suficiente. A depender da sua intenção de look, pode ser a roupa perfeita para vestir em jantares, casamentos, idas a galerias de arte e qualquer outro evento. É uma produção coringa que transita bem em qualquer ocasião.



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



POR Germano Gomes Vieira
FOTO Bilanol/AdobeStock

BECO COM (OU SEM) SAÍDA *As alterações climáticas e as temperaturas históricas da Terra*

Em recentes oportunidades, estávamos aqui, nesta coluna, imersos em reflexões sobre as Conferências do Clima da Organização das Nações Unidas (COPs), os planos ambientais de governo, as iniciativas ambientais e a emergente transição energética, acompanhada pela exploração sustentável dos minerais críticos que a impulsionam. Cada vez mais, esses temas convergiam para um ponto central: como podemos coletivamente evitar o avanço implacável do aquecimento global e seus efeitos devastadores?

Pois bem, os registros climáticos trouxeram à tona uma realidade alarmante: a temperatura média global da Terra em julho deste ano excedeu em cerca de 1,5°C os níveis observados desde o fim do século XIX, estabelecendo um novo recorde como a temperatura mais alta já registrada na era moderna. Isso ressalta de forma inquietante a urgência de tomarmos medidas concretas para **conter o avanço implacável do aquecimento global e mitigar os efeitos adversos que decorrem desse fenômeno**.

O aumento gradual e persistente das temperaturas médias globais tem consequências profundas e multifacetadas – desde o derretimento acelerado das calotas polares até a intensificação de fenômenos climáticos extremos, como ondas de calor intensas, secas prolongadas e tempestades devastadoras – que reverberam nos ecossistemas mais frágeis e comunidades vulneráveis em todo o mundo. Assim, na medida em que os registros climáticos nos alertam sobre a proximidade desse limiar, é imperativo que ações concretas e coletivas sejam tomadas para reverter a trajetória do aquecimento global.

Vale ressaltar que o compromisso de limitar o aquecimento global a 1,5°C deve acontecer, no máximo, até 2025, e o atual nível de emissões deve ser reduzido pela metade ainda nesta década. Essa não é uma meta arbitrária, mas sim uma escolha estratégica para mitigar os efeitos advindos de uma possível crise climática. A proposta busca conceder tempo à sociedade e à economia para se afastarem gradualmente dos combustíveis fósseis, os principais responsáveis pelo aquecimento do nosso planeta, sendo importante observar que **esse limite não é apenas um número, mas uma linha de defesa**

crítica para a sustentabilidade do nosso planeta.

Outrossim, apesar dos desafios, o potencial para a mudança está ao nosso alcance e sendo impulsionado em todo o mundo pela crescente conscientização pública sobre a urgência das alterações climáticas. Essa ação tem gerado um movimento global em direção à transição energética em muitas partes do mundo, e a busca por fontes de energia renovável (como solar, eólica e hidroelétrica) ganha destaque como uma alternativa viável para reduzir as emissões de gases de efeito estufa e mitigar os impactos das mudanças climáticas.

Nesse sentido, a transição energética não se trata apenas da exploração de novos recursos, mas também de uma mudança profunda na forma como a sociedade produz e consome energia, o que requer tecnologias avançadas, bem como uma transformação na mentalidade e nos comportamentos humanos. Em última análise, a resposta à urgência das mudanças climáticas demanda uma ação coletiva e coordenada, transcendendo fronteiras e esferas da sociedade. Governos, empresas, comunidades e indivíduos devem unir forças para conceber e implementar soluções inovadoras e sustentáveis, enfrentando a complexidade do desafio do aquecimento global com determinação, colaboração e ações decisivas.

A adesão de Minas Gerais à campanha global "Race to Zero" é um marco significativo neste cenário de combate às mudanças climáticas. Essa iniciativa, que está ganhando crescente reconhecimento em todo o mundo, destaca-se por sua audaciosa missão de atingir emissões líquidas zero de gases de efeito estufa até 2050. Ademais, o que a torna ainda mais notável é o fato de que não se trata apenas de estabelecer metas ambiciosas, mas de apresentar um plano de ação concreto e coerente para alcançar esse objetivo.

Minas Gerais, ao se juntar a essa corrida global, sinaliza sua vontade de liderar a batalha contra as mudanças climáticas e contribuir significativamente para a redução das emissões de carbono. Isso implica a intensificação de ações de descarbonização, o estímulo à atração de investimentos para negócios sustentáveis e a criação de empregos verdes. Ao fazê-lo, o Estado se coloca na vanguarda da transição para uma economia de baixo carbono.



Senac+

Programa de Cursos Gratuitos



#PARTIU TRABALHO

Atenção, empresários e empresárias do comércio de bens, serviços e turismo!

O Senac em Minas está com um novo programa de microcertificações gratuitas para capacitar seu time e alavancar seus resultados!

É o Senac+ que chega para qualificar os profissionais que já fazem parte da sua equipe e também os que estão participando dos processos seletivos da sua empresa para contribuir com o desenvolvimento do seu negócio.

Sindicatos do comércio de bens, serviços e turismo e associações de inclusão social, o Senac+ atende ainda os seus associados e assistidos.

Partiu fazer o credenciamento, capacitar pessoas e gerar emprego?



Escaneie o código para
mais informações sobre
o programa.



ANTIBIOTICOTERAPIA DOMICILIAR

Quando é possível?

A antibioticoterapia domiciliar é o procedimento realizado em pacientes que se encontram em suas residências e que necessitam de tratar infecções através, principalmente, de via venosa. Muitos pacientes acabam tendo que permanecer dias, semanas ou até meses internados em um hospital a fim de finalizarem o tratamento da forma como foi prescrito.

No entanto, a antibioticoterapia domiciliar possibilita que o paciente seja tratado no conforto de sua casa, com todo o aparato necessário. **Todo o material, assim como a medicação e o profissional capacitado para administrá-los, é fornecido pela empresa prestadora do serviço.** Abaixo, detalho as principais vantagens dessa modalidade de atendimento.

Conveniência para o paciente

A principal vantagem da antibioticoterapia domiciliar é a comodidade para o paciente. Ao evitar longas permanências em hospitais ou idas frequentes a clínicas, os pacientes podem continuar com suas rotinas diárias, minimizando o impacto da infecção em suas vidas. Isso pode ser particularmente valioso para pacientes idosos, crianças ou indivíduos com condições médicas crônicas. Essa vantagem beneficia também os familiares do paciente.

Redução de custos

O tratamento domiciliar é geralmente mais econômico do que o tratamento hospitalar, pois reduz os custos associados à hospitalização, como acomodação, alimentação e taxas hospitalares. Além disso, a redução da necessidade de visitas médicas regulares pode economizar tempo e dinheiro para os pacientes.

Prevenção de infecções hospitalares

A hospitalização expõe os pacientes a um maior risco de contrair infecções hospitalares, que podem ser resistentes a antibióticos. A antibioticoterapia domiciliar minimiza esse risco, criando um ambiente mais controlado e seguro para a recuperação.

Liberdade de escolha

Os pacientes podem ter mais liberdade na escolha dos prestadores de serviços de saúde ao optar pela antibioticoterapia domiciliar, o que pode levar a um melhor envolvimento no processo de decisão e mais satisfação com o tratamento.

Menos interrupção da vida cotidiana

Ao evitar a hospitalização, a antibioticoterapia domiciliar permite que os pacientes continuem trabalhando, estudando e cuidando de suas famílias.

Atendimento personalizado

Os pacientes podem receber atendimento mais personalizado, com visitas de enfermeiros ou médicos em casa, o que pode facilitar o monitoramento da progressão da infecção e ajustes no tratamento, se necessário.

Redução do tempo de espera

Em muitos casos, o tratamento domiciliar pode ser iniciado mais rapidamente do que o tratamento hospitalar, reduzindo o tempo de espera e agravamento da infecção.


Adesão ao tratamento

Pacientes muitas vezes são mais propensos a aderir rigorosamente ao tratamento em casa, pois estão em um ambiente familiar e confortável. Isso pode levar a melhores resultados no tratamento, reduzindo as chances de resistência antibiótica, bem como de relutância do paciente.

Todo o tratamento deve ser sempre acompanhado por uma equipe multidisciplinar qualificada; e qualquer reação adversa é comunicada de forma imediata, para que sejam tomadas as medidas de segurança. A antibioticoterapia domiciliar tem aumentado consideravelmente no cenário atual e ajudado inúmeras famílias a superarem enfermidades, no conforto e segurança de suas casas.

SILVIA SALVADOR

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

 @saudenolarmg



DE RÁPIDA EVOLUÇÃO, CÂNCER INFANTOJUVENIL RESPONDE NA MESMA MEDIDA AO TRATAMENTO

Oncologista pediátrico destaca a importância do diagnóstico precoce e da atenção aos primeiros sinais

Globalmente, o câncer é uma das principais causas de morte entre crianças e adolescentes. São cerca de 280 mil diagnósticos por ano, segundo a Organização Panamericana da Saúde (Opas), e 7.930 registros no Brasil para cada ano do triênio 2023-2025, de acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer). O oncologista pediátrico do Grupo Oncoclínicas Belo Horizonte, Eduardo Ribeiro Lima, frisa que a descoberta da doença na fase inicial é determinante para elevar a taxa de cura e garantir um tratamento menos agressivo, sempre que possível.

“Os primeiros sinais podem ser confundidos com outras doenças da infância: febre sem causa aparente, dor de cabeça, distúrbio visual, vômito, dor óssea e linfonodos aumentados. Qualquer que seja o sintoma é necessário agendar uma consulta médica o quanto antes. **A detecção precoce pode aumentar as chances de cura em até 80%.** O diagnóstico preciso dos tumores e o tratamento em centros de referência para o câncer infantojuvenil são essenciais para a melhoria das chances de cura e dos cuidados com os pacientes”, elucida.

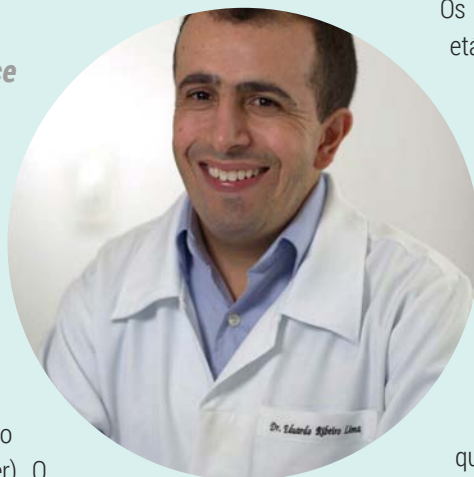
A neoplasia infantil não está relacionada a fatores ambientais e hábitos de vida, como informa o oncologista pediátrico. “Na maioria dos casos são mutações aleatórias em células embrionárias que dão origem à doença. Por essa razão seu crescimento é mais rápido, e com a mesma velocidade as células doentes respondem melhor ao tratamento, ao contrário dos adultos, cuja evolução é mais lenta.”

De acordo com o médico, os cuidados multidisciplinares, bem como os paliativos pediátricos, são parte importante durante a

jornada. “Os cuidados continuados promovem bem-estar, melhoram a qualidade de vida de crianças e adolescentes com medidas preventivas e de alívio do sofrimento”, afirma.

A abordagem considera a individualidade dos pacientes e estende o apoio aos familiares, para que juntos consigam lidar da melhor maneira possível com a doença e o tratamento. “Por meio da atuação de uma equipe multidisciplinar, junto ao oncologista pediátrico, é monitorada a resposta do paciente às práticas dos cuidados, com o objetivo de otimizar os índices de cura e minimizar o impacto da enfermidade em sua rotina”, finaliza o médico.

Saiba mais sobre o câncer infantojuvenil



Os cânceres mais incidentes nesse grupo etário são as leucemias, os tumores cerebrais (do sistema nervoso central – SNC), os linfomas, neuroblastoma e tumor de Wilms, segundo a American Cancer Society (ACS). Já os tumores ósseos (osteossarcoma e sarcoma de Ewing), o rabdomiossarcoma, retinoblastoma e tumores das células germinativas vêm a seguir. Completam os casos na faixa etária pediátrica alguns grupos de tumores mais raros, que representam, em média, de 2% a 3% dos cânceres infantojuvenis.

Atenção aos sinais:

- Palidez, hematomas e sangramentos;
- Caroços e inchaços, especialmente se indolores e sem febre nem outros sinais de infecção;
- Dor em membros e/ou dor óssea sem traumas nem sinais de infecção;
- Febre persistente sem outras causas e/ou perda de peso inexplicável;
- Inchaço abdominal, vômitos (em especial pela manhã ou com piora ao longo dos dias);
- Alterações oculares, como pupila com reflexo branco, estrabismo de início recente, perda visual, hematomas e inchaço ao redor dos olhos;
- Dores de cabeça, especialmente se incomuns, persistentes ou intensas e associada a outros sinais neurológicos e vômitos em jato;
- Fadiga, letargia, mudanças no comportamento, como isolamento;
- Tontura, perda de equilíbrio ou coordenação.

GUSTAVO SOUZA: CONSTANTE EVOLUÇÃO E CONQUISTAS

Há quem diga que um advogado com 17 anos na profissão, mais de 3 mil clientes e com escritórios constituídos em Belo Horizonte, Belém, Rio de Janeiro, São Luís, São Paulo e Lisboa (PT) tivesse chegado ao ápice da carreira. Mas, para o especialista em Direito Trabalhista e Empresarial, Gustavo Souza, há muito por vir.

Também pudera, ele iniciou na profissão sem ter nenhuma ligação com a advocacia. Entrou na faculdade aos 18 anos, por considerar o curso de Direito “promissor”. Logo no primeiro estágio, ainda no segundo período, descobriu que a vocação era advogar. Os concursos, logo, foram deixados de lado.

Conquistou postos de forma rápida. Virou sócio do último escritório que atuou como estagiário. Por lá ficou por quatro anos. Entendeu a complexidade de administrar uma empresa e buscar aperfeiçoamento. Finalizou três pós-graduações em Direito do Trabalho, sua paixão. Obteve o título de mestre em Direito Empresarial pela Milton Campos.

“Abrir o Gustavo Souza Sociedade de Advogados representou a grande virada. Em pouco mais de cinco anos, estabeleci carteira com 3 mil clientes. Atuo em BH e São Paulo, enquanto meus sócios estão à frente das outras unidades. São 50 advogados, 15 somente na capital mineira”, destaca.

Contratação criteriosa, equipe qualificada, proximidade com o cliente e busca incessante pelo resultado são características da banca advocatícia. Técnicas de marketing digital, utilização de ferramentas de inteligência artificial e entrega de soluções sobrepõem o Direito e são diferenciais do escritório, que tem clientes no segmento industrial, metalúrgico, rede de postos de combustíveis, empresas de tecnologia, na área do entretenimento e outras.

Persistência é palavra-chave na vida de Gustavo Souza, que ainda atua como conselheiro estadual da OAB-MG, professor da



PUC Minas e coordenador do Núcleo de Direito do Trabalho da Escola Superior de Advocacia. Aos 39 anos, a motivação para persistir está em casa, ao acordar e ver os filhos de 7 e 4 anos irem à escola. Mesmo sem admitir o posto, Gustavo Souza está entre os profissionais da advocacia mais promissores do país, com um longo caminho pela frente.

RICARDO GUIMARÃES

É jornalista e empresário. Diretor da RG Comunicação, empresa especializada em assessoria e relacionamento com a imprensa que atua, essencialmente, com instituições e profissionais da área jurídica. É diretor de relações institucionais da Associação-Geral Alphaville Lagoa dos Ingleses.



X SAÚDE COM BRUNO SANDER



POR Bruno Sander
FOTO Freepik



FERIADOS À VISTA

Saiba como manter o equilíbrio entre o prazer à mesa e os cuidados com a saúde

A partir do mês de setembro, todos os meses restantes de 2023 têm feriados prolongados. E a pergunta que fica é: como manter o equilíbrio entre o prazer à mesa e os cuidados com a saúde? Flexibilizar a dieta durante os dias de folga pode pesar não só na consciência, como também na balança. Exagerar um pouco nas datas festivas, feriados e fins de semana faz parte, mas é preciso tomar algumas precauções e medidas posteriores para amenizar os efeitos dos excessos.

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

Além disso, antes do feriado, é importante evitar comidas gordurosas, açúcares em demasia e carboidrato em excesso. Alimentos industrializados e refinados devem ser ingeridos com moderação; e uma alternativa inteligente é apostar nos produtos integrais. Essas simples medidas reprogramam o organismo, preparando-o para fazer boas escolhas alimentares nos dias livres.

Também é fundamental não ficar sem comer durante um período muito longo. Em muitos casos, a alteração na rotina não faz apenas com que as pessoas comam demais, mas também contribui para que elas se esqueçam de se alimentar. Ficar em jejum por muito tempo pode ser prejudicial para a manutenção do peso. Além de deixar o metabolismo preguiçoso, ficar sem se alimentar por um período prolongado faz com que as pessoas exagerem na quantidade de comida a cada refeição.

Como aproveitar os feriados sem exagero?

- Não vá para as festas de barriga vazia: sempre coma pelo menos uma fruta e tome um belo copo de água ou de suco para acompanhar.

- Coma pausadamente e mastigue bastante: além de facilitar a digestão, essa atitude também o fará se sentir saciado com mais facilidade.
- Monte pratos bem coloridos: uma comida atraente aos olhos é fundamental para que você sinta vontade e prazer em comer.
- Cuidado com o consumo de álcool: as bebidas alcoólicas são muito calóricas, desaceleram o metabolismo e diminuem a capacidade de julgamento, fazendo com que você coma mais sem perceber.
- Continue se exercitando durante o feriado: se você estiver longe de casa ou a academia estiver fechada, faça uma caminhada curta, nade, jogue futebol. Essas atividades podem ser superprazerosas e ajudam a manter o corpo em forma.

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).

X MERCADO



POR Jussara Naves,
com colaboração de Ícaro Ambrósio
@jussaranaves

YOU SAÚDE

Quanto mais satisfeitos, maior é a vontade dos colaboradores de vestir a camisa da empresa e de entregar o máximo de esforço em favor dos clientes – um mérito que a operadora de planos de saúde You Saúde conquistou rapidamente desde que foi fundada, em 2020. Em apenas três anos, a organização foi classificada para entrar no ranking GPTW BR 2023 como importante referência para o mercado de trabalho nacional. O ranking setorial, por exemplo, analisa por segmento do mercado de trabalho, como é o caso dos planos de saúde. Uma conquista que reflete a proposta de atendimento levada aos beneficiários da You Saúde.

Rodolfo Guilherme



Rodrigo Felipe, presidente da You Saúde

AKMOS

A Akmos celebrou seus 14 anos de história em um evento exclusivo no Ouro Minas, que contou com a presença da cantora Negra Li. Para marcar a data, a empresa pretende lançar 35 novos produtos voltados para a saúde e bem-estar das pessoas apenas este ano. O catálogo da empresa conta com mais de 100 opções nas linhas Nutrição, Suplementação, Cosmética e Perfumaria. Todos os produtos visam autocuidado, beleza e bem-estar, auxiliando na redução do estresse, controle do peso, aumento de energia e melhora da pele, cabelos e unhas. A Akmos é uma empresa de marketing multinível 100% brasileira, com sede em Contagem e fábrica instalada em Goiânia/GO.

IFL

“O futuro que você sonha começa com o presente que você transforma.” É baseado nesse conceito que o Instituto de Formação de Líderes (IFL-BH) apresentou a 14ª edição do Fórum da Liberdade e Democracia. O evento ocorreu em Belo Horizonte (MG), no Expominas, e recebeu mais de 20 palestras. O objetivo principal do encontro foi a busca pela ampliação da visão dos presentes quanto ao conceito de liberdade a partir da ótica de um líder e ainda busca criar provocações e reflexões que colaboram para se tornar um indivíduo um melhor referencial de liderança. Desta vez, o tema principal foi *O princípio da destruição criativa*; e para promover conhecimento acerca deste foi selecionado um time de palestrantes de peso.

CONSTRUÇÃO CIVIL

Divulgação/Projelet



A construção civil passa por um período de turbulências. Depois de desfrutar de um período promissor em plena pandemia, quando registrou crescimentos anuais acima dos 10%, o setor agora vive uma retração que pode proporcionar um crescimento modesto de 2% neste ano. A expectativa Cbic era de 2,5%, mas a projeção já foi corrigida para baixo. Para Danielle Felipe, *product manager* e sócia da Projelet, debruçar apenas sobre a realidade econômica pode não ser a melhor escolha. “Aceitar que a culpa é da conjuntura negativa é admitir que seguiremos retraídos nos próximos meses ou até anos. Ainda que os juros estejam prestes a sofrer uma queda, não dá para saber como isso vai acontecer nos próximos meses”, sustenta.

**Danielle Felipe, product manager
e sócia da Projelet**

CLARISSA NEPOMUCENO

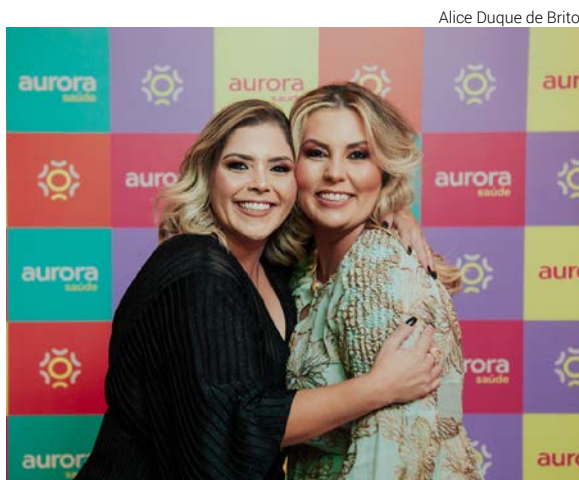
A advogada mineira Clarissa Nepomuceno se prepara para lançar o livro *Normas tributárias indutoras de proteção ambiental e ESG: uma proposta de reforma tributária sustentável*, que será apresentado no próximo dia 4 de outubro, no Museu das Minas e dos Metais, em Belo Horizonte. A obra relaciona o sistema tributário com o desenvolvimento sustentável prescrito nos princípios de sustentabilidade. Além de propor conexões entre a sustentabilidade e as mudanças no Direito Tributário decorrentes da reforma, o livro também tem o mérito de usar uma linguagem mais compreensível àquele público que deverá ser mais diretamente afetado pela Proposta de Emenda Constitucional (PEC).

FGV

Cirurgias plásticas são moda em todo o planeta. O faturamento global do setor gira entre US\$ 65 e US\$ 87,5 bilhões anuais, segundo a *Patients Beyond Borders*, publicação especializada em turismo cirúrgico. Imersa nesse segmento, a clínica mineira FVG Cirurgia Plástica tem um grande destaque nacional e atrai olhares até de pessoas que vivem fora do país. Sob liderança do cirurgião plástico dr. Felipe Villaça, no segundo semestre de 2022, a empresa alcançou a marca de 15 mil procedimentos cirúrgicos realizados; e umas das razões para esse número é a sua robusta infraestrutura, além de uma equipe gabaritada e acolhedora.

AURORA SAÚDE

Foi com o alinhamento de duas experientes profissionais, da enfermagem e da gestão, inspiradas na plenitude da aurora boreal, que nasceu a Aurora Saúde, a primeira operadora de planos de saúde no Brasil fundada por mulheres. Tudo começou quando Marcela Matos e Liliâne Freitas se uniram em uma sociedade e projetaram um modelo que procura as melhores possibilidades de experiência para os clientes, por meio de coordenação multidisciplinar, abordagem centrada, métodos preventivos e o uso de bons recursos tecnológicos. A soma de expertises delas foi a chave para o resultado que está disponível no mercado.



**As fundadoras da Aurora Saúde,
Marcela Matos e Liliâne Freitas**



Helbert Lopes, presidente da HLH

HLH

A Secretaria do Tesouro Nacional (STN) divulgou, no dia 16 de agosto, o resultado do Ranking da Qualidade da Informação Contábil e Fiscal (Siconfi), referente ao exercício de 2022. Na avaliação dos dados de 2022, os municípios do Vale do Jequitinhonha, em Minas Gerais, destacaram-se no Ranking da Qualidade da Informação Contábil e Fiscal. O município de Itinga foi o primeiro mais bem colocado do estado; e o 11º, no ranking nacional. Em segundo lugar, ficou Gouveia; em terceiro, Novo Cruzeiro; e em quarto está Jenipapo de Minas. Todos os municípios mencionados obtiveram a nota A e ficaram à frente da capital mineira, Belo Horizonte, que ocupa o quinto lugar do pódio estadual.



POR Stephanie Carvalho
FOTO Hotmart/Divulgação
Instagram: @stephanieinsania



FIRE FESTIVAL 2023

Confira os maiores insights do evento

Tivemos a honra de participar de um dos eventos mais esperados do ano: o Fire Festival, um dos maiores festivais de marketing digital, empreendedorismo e conteúdo da América Latina. Esse não é apenas um evento, é uma experiência que muda a forma como os profissionais de marketing digital encararam seus negócios. Realizada no Expominas, a edição deste ano reuniu os grandes *players* do mercado para compartilhar conhecimentos, explorar tendências e estabelecer conexões inovadoras.

O Fire Festival, realizado pela Hotmart, líder em tecnologia para empreendedores digitais, é conhecido por reunir os maiores nomes do marketing on-line e empreendedorismo digital. O evento de 2023 prometia ser épico – e não decepcionou!

A Hotmart é uma empresa brasileira especializada em tecnologia para empreendedores digitais e produtores de conteúdo on-line. Fundada em 2011 por João Pedro Resende e Mateus Bicalho, a empresa tem sua sede em Belo Horizonte, Minas Gerais, mas atua em todo o mundo. Destaca-se como uma das principais plataformas de comércio eletrônico e distribuição de produtos digitais, incluindo cursos on-line, e-books, softwares, assinaturas, entre outros.

A principal missão do Hotmart é proporcionar ferramentas e recursos para que empreendedores possam criar, vender e distribuir seus produtos digitais de forma eficiente. A empresa fornece uma plataforma completa para hospedar e distribuir

produtos digitais. Isso inclui a entrega de conteúdo, processamento de pagamentos, gestão de afiliados e suporte ao cliente.

No Fire Festival, foram três dias de imersão com palestras simultâneas. O evento foi dividido por três pisos, que receberam os seis palcos simultâneos do evento e as mais de 100 palestras que ocorreram.

O palco principal recebeu muita criatividade, inspiração e

inovação. Grandes marcas, *cases* e influenciadores globais passaram por lá. Entre os nomes estão: Bianca Andrade, Gary Vee, IZA, Paulo Cuenca, Wendell Carvalho, Pedro Sobral, Erico Rocha, entre outros vários nomes renomados do mercado.

Esses palestrantes notáveis contribuem para tornar os eventos da Hotmart uma fonte valiosa de *insights* e conhecimentos para empreendedores digitais em busca de sucesso on-line.

Selecionei para a minha coluna deste mês alguns *insights* valiosos relacionados ao marketing digital e ao empreendedorismo on-line, os quais foram compartilhados durante o evento:

- **Construa sua marca pessoal:** sua marca pessoal é uma parte crucial do seu sucesso on-line. Invista tempo em criar uma presença autêntica e coerente nas redes sociais e outros canais, para que seu público possa se identificar com você.
- **Foco na audiência:** entender profundamente sua audiência é essencial. Pesquise suas necessidades, desejos e problemas, a fim de criar produtos e conteúdos que realmente atendam às suas demandas.
- **Marketing de conteúdo:** o marketing de conteúdo continua sendo uma estratégia poderosa. Produza conteúdo relevante e de alta qualidade que eduque, inspire ou entretenha seu público-alvo.
- **Automação inteligente:** utilize ferramentas de automação para simplificar processos, como e-mail marketing e mídia social, mas não se esqueça de manter a personalização e a conexão humanas.
- **Análise de dados:** utilize dados para tomar decisões informadas. A análise de métricas pode revelar o que funciona e o que precisa ser ajustado em suas estratégias de marketing.
- **Aprenda com o fracasso:** o fracasso faz parte do processo de aprendizado. Não tenha medo de experimentar coisas novas e esteja disposto a aprender com os erros.
- **Networking:** construir relacionamentos é fundamental. Conecte-se com outros empreendedores, participe de comunidades e eventos do setor para trocar ideias e obter suporte.
- **Valor duradouro:** concentre-se em oferecer valor duradouro aos seus clientes. Isso cria lealdade e pode resultar em clientes recorrentes e defensores da sua marca.
- **Mentalidade empreendedora:** cultive uma mentalidade empreendedora que inclua resiliência, adaptabilidade e disposição para assumir riscos calculados.
- **Aprenda continuamente:** o mundo do marketing digital está em constante evolução. Esteja disposto a aprender e a se adaptar às mudanças para se manter relevante.
- **Ética e transparência:** mantenha altos padrões éticos em seus negócios. A transparência e a confiabilidade são fundamentais para construir uma reputação sólida.

E para mim, como empresária, que participo de vários eventos como esse, o maior *insight* que percebo nessas oportunidades é a **importância do networking**. Pode parecer algo simples, mas há um aprendizado mútuo ao interagir com pessoas que enfrentam desafios semelhantes aos seus; e você pode aprender com as experiências delas. Elas podem compartilhar soluções criativas, estratégias bem-sucedidas e lições aprendidas com erros. O networking com

pessoas que vivem experiências semelhantes pode levar a oportunidades de colaboração que beneficiam a todos os envolvidos.

Contudo, é importante se lembrar de que o networking eficaz envolve não apenas buscar benefícios pessoais, mas também **oferecer apoio e valor aos outros**. Construir relacionamentos autênticos e colaborativos é fundamental para aproveitar ao máximo com pessoas que vivem situações similares.



SALÁRIO É SINÔNIMO DE REMUNERAÇÃO?

Entenda as diferenças entre os termos que constam na folha de pagamento dos trabalhadores

Mensalmente, os termos “remuneração” e “salário” repercutem de forma diversa na folha de pagamento. Por isso, diferenciá-los é essencial para compreender os impactos econômicos que eles geram na renda mensal. De forma simplificada, salário pode ser entendido como a contraprestação paga pelo empregador em razão do contrato de trabalho firmado com o empregado. Nesse aspecto, convém informar que existem diferentes tipos de salário que, contudo, não serão esgotados no presente artigo.

Dentre esses tipos, em primeiro lugar, há o salário mínimo, que é aquele garantido constitucionalmente e que deve ser fixado em lei, nacionalmente unificado, capaz de

atender às necessidades vitais básicas do empregado e de sua família, como moradia, alimentação, educação, saúde, entre outros; anualmente atualizado, visando preservar o poder aquisitivo do empregado.

Há também o salário-base, que é aquele acordado entre empregado e empregador, e especificado no contrato de trabalho do empregado. Ele obrigatoriamente deve ser igual ou superior ao valor do salário mínimo atualizado, sem acréscimos ou suplementos, quando a jornada do empregado for de 8 horas diárias e 44 horas semanais. Quando a jornada for inferior, o valor estipulado deve observar a proporcionalidade. Em suma, **o salário-base é o valor**

definido para o cargo que o empregado for ocupar. Assim pode ser que ele esteja estipulado como salário mínimo ou que seja estipulado em valor superior.

Outrossim os conceitos de salário “bruto” e “líquido”, apesar de não estarem presentes nas denominações de salário na doutrina trabalhista, são frequentemente fonte de confusões entre empregados e empregadores, razão pela qual se mostra necessário diferenciá-los. Nesse sentido, **salário bruto** é, essencialmente, o montante devido ao trabalhador ante de descontos obrigatórios de benefícios e impostos. Enquanto isso, salário-líquido é o montante restante das deduções feitas no salário bruto.

Nesse ponto, é importante destacar que devem ser observadas as disposições coletivas de cada categoria, considerando que os empregados e empregadores estão vinculados a seguirem suas disposições. Assim, tem-se que, periodicamente, são feitas convenções e acordos coletivos de trabalho nos quais são estabelecidos um conjunto de normas trabalhistas de acordo com o segmento da empresa e do sindicato. Normalmente, esses acordos e convenções dispõem o piso salarial de cada função, bem como os percentuais de reajuste salarial que devem operar sobre cada cargo e que se sobrepõem às normas federais, desde que não sejam desrespeitadas as suas disposições. Logo, se a convenção coletiva de trabalho determina salário acima do valor do salário mínimo, o empregado deve receber o salário estipulado na convenção.

Feita a apresentação de alguns dos inúmeros tipos de salários existentes, necessário se mostra a conceituação de remuneração. Em vista disso, **remuneração é aquela parcela que, além do salário, contempla todos os valores que o empregado recebeu em função do seu trabalho.** Sendo assim, todo “salário” está incluso na remuneração, porém nem todo o valor discriminado como remuneração é salário. Em outros termos, ela é a soma do salário com as contraprestações e benefícios recebidos pelo empregado, incluindo as comissões, gratificações, adicionais e gorjetas, sendo esta última as importâncias dadas espontaneamente pelo cliente ao empregado.

Com efeito, existem também tipos de remuneração que são: a remuneração funcional, variável e por habilidade. A remuneração funcional é aquela estabelecida de acordo com o Plano de Cargos e Salários da empresa, em que são pré-estabelecidas não apenas as funções de cada cargo, os

níveis hierárquicos e seus respectivos salários, mas também os critérios para a promoção hierárquica na empresa; e, para cada cargo, estão discriminadas as parcelas que compõem a remuneração.

Enquanto isso, a remuneração por habilidade é estabelecida de acordo com a qualificação e com os conhecimentos que possui aquele profissional. Dessa forma, as formações, cursos e habilidades que acumulam aquele profissional vão influenciar diretamente em seu percentual remuneratório. Já a remuneração variável está condicionada pela produção do empregado. Ou seja, de acordo com os resultados que o empregado obteve no exercício de sua função, ele auferirá maior percentual remuneratório. Esse é o caso, por exemplo, das comissões, em que a remuneração varia pela produção e resultado.

Por fim, com relação ao tema, existem algumas verbas que, mesmo sendo pagas habitualmente, não integram a remuneração do empregado. São elas os abonos, prêmios, ajuda de custo, diárias para viagem, entre outras que são fornecidas pelo empregador, para que seja possível a realização do trabalho, não importando em nenhum benefício ou ganho pessoal para o empregado.

Dessa forma, esclarecidos os conceitos de salário e remuneração, observa-se que **não se tratam de sinônimos.** Por isso, é importante para ambas as partes da relação de emprego terem o conhecimento do que se trata cada um desses termos e de como é feito o cálculo do pagamento devido ao empregado, visando evitar o recebimento de valores de forma equivocada, considerando que a repercussão do salário e da remuneração diferem. Isso porque as verbas devidas ao obreiro terão como base de cálculo a remuneração ou o salário.

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.



“ÓRFÃOS DE PAIS VIVOS”

Você sabe o que é?

Existente desde sempre, a alienação parental é o ato de interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade, guarda ou vigilância para que repudie qualquer um dos genitores ou que cause prejuízo nos vínculos com estes. No Brasil foi conceituada legalmente em 2010, por meio da Lei 12.318.

Dentre as modalidades de ação que configuram a alienação parental, temos atos praticados diretamente ou com auxílio de terceiros, como: 1) realizar campanha de desqualificação da conduta do genitor no exercício da paternidade ou maternidade; 2) dificultar o exercício da autoridade parental; 3) dificultar o contato da criança ou adolescente com genitor; 4) dificultar o exercício do direito regulamentado de convivência familiar; 5) omitir ao genitor informações pessoais relevantes sobre a criança ou adolescente, inclusive escolares, médicas e alterações de endereço; 6) apresentar falsa denúncia contra genitor, contra familiares deste ou contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente.

Até mesmo mudar o domicílio para local distante, sem justificativa, visando dificultar a convivência da criança ou adolescente com o outro genitor, familiares deste ou com avós configura o que a lei denomina como alienação parental. Neste contexto, às vezes de forma inconsciente e outras não, os responsáveis acabam criando uma verdadeira guerra de emoções na criança, que em sua maioria **se sentem divididas entre querer amar e não poder amar.**

Ora, então por que tantos responsáveis pelas crianças declaram amor incondicional aos filhos, netos e sobrinhos, mas agem dessa maneira?

Bom, muitas vezes a ação chega a ser inconsciente e nem sempre é maliciosa e cruel por intenção clara, mas está carregada pela amargura e frustração pela dissolução de uma família ou, até mesmo, pela frustração de nunca ter conseguido constituir a sonhada família. Em outros casos, o dever de proteger o filho fala tão alto que a desqualificação do genitor ou genitora é a forma mais segura de garantir a distância necessária, tantas foram as histórias de

agressão vivenciadas pela(o) responsável.

Ocorre que a alienação parental sempre existiu nas famílias, e não necessariamente acontece após dissolução do seio familiar, mas também está inserida neste, enraizada tantas vezes em razão de **uma disputa cultural pela educação dos filhos.** A alienação pode durar por anos a fio e levar a graves consequências de ordem comportamental e psíquica na criança e adolescente; e, na maioria dos casos, só pode ser superada quando o(a) filho(a) alcança sua independência do genitor responsável. Como efeitos, existem a aversão social, depressão, dificuldade em aprendizado, abuso de álcool, drogas, pensamento suicida, ódio, entre outros.

Nesse contexto, apesar de a lei prever punição e apontar possíveis condutas jurídicas para coibir o ato, pode ser que um exercício diário seja mais eficaz contra essa situação, qual seja, exercitar a compaixão pela criança e adolescente, sentimento que se caracteriza pela piedade e empatia em relação à tristeza do outro. A compaixão é capaz de despertar a vontade de ajudar o próximo e, muitas vezes, é a chave para superar os problemas, consolando e dando suporte emocional a quem precisa, evitando brigas judiciais intermináveis, desgastantes e que, em sua maioria, não entregarão a desejada justiça à parte.

Já dizia Platão: “O juiz não é nomeado para fazer favores com a Justiça, mas para julgar segundo as leis”. E neste contexto, as leis são rígidas.

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



A IMPORTÂNCIA DA CONSULTORIA JURÍDICA PREVENTIVA

No cenário empresarial brasileiro, a consultoria jurídica preventiva desempenha um papel fundamental na gestão eficaz de riscos e na manutenção da saúde financeira das organizações. Em um contexto marcado pela insegurança jurídica dos tribunais brasileiros, a prevenção de litígios é essencial para garantir a estabilidade e a continuidade dos negócios. Além disso, a advocacia tem passado por transformações significativas nos últimos anos, a fim de fazer valer um de seus principais objetivos de ser um agente de pacificação de conflitos.

A crescente complexidade das leis e regulamentações no Brasil torna as empresas suscetíveis a uma série de desafios legais. Nesse contexto, a consultoria jurídica preventiva desempenha um papel proativo e estratégico. Ela visa antecipar problemas, identificar riscos e oferecer soluções para evitar litígios judiciais custosos e demorados.

Uma das principais vantagens da consultoria jurídica preventiva é a **economia de recursos**. A participação de advogados – desde o planejamento estratégico até a tomada de decisões cotidianas – permite que as empresas evitem surpresas desagradáveis e custos legais excessivos. Ao conhecerem os aspectos legais de suas operações, as empresas podem ajustar suas práticas e políticas internas de acordo com as melhores práticas legais.

O advogado, portanto, que tenha conhecimento de toda a dinâmica empresarial, seus gargalos e principais entraves pode (e deve) ser um agente ativo na formulação de estratégias jurídicas que minimizarão riscos legais e, assim, dar uma mais segurança ao cliente. Além disso, a consultoria jurídica preventiva contribui para a reputação e a imagem da empresa. A construção de uma marca sólida está diretamente relacionada à conformidade legal e à ética empresarial. Clientes, investidores e parceiros comerciais valorizam empresas que operam de acordo com a lei e demonstram responsabilidade corporativa.

O cenário jurídico brasileiro é caracterizado pela sobrecarga dos tribunais e pela morosidade dos processos judiciais. Nesse contexto, evitar litígios é uma estratégia inteligente. A consultoria jurídica preventiva auxilia as empresas na identificação de pontos críticos que podem levar a disputas legais, permitindo a adoção de medidas corretivas antes que tais problemas se agravem.

O exercício da advocacia vem evoluindo, passando de um foco

exclusivo na resolução de processos judiciais para **uma abordagem mais ampla de gestão de riscos e prevenção de conflitos**. Os advogados, cada vez mais, atuam como consultores estratégicos, orientando as empresas em suas operações diárias e auxiliando na elaboração de políticas de conformidade.

Em resumo, a consultoria jurídica preventiva é essencial para as empresas brasileiras e para os cidadãos em geral, especialmente em um ambiente caracterizado pela insegurança jurídica e pela morosidade dos tribunais. Além de evitar litígios e economizar recursos, essa abordagem representa a adaptação positiva da advocacia à realidade contemporânea, buscando ser um agente efetivo de pacificação de conflitos e contribuindo para a construção de um ambiente empresarial mais seguro e ético no Brasil. Portanto, investir em consultoria jurídica preventiva é um passo fundamental para o sucesso e a sustentabilidade das empresas e pessoas no cenário atual.

Nesse sentido é que a Vaz e Vaz Advogados Associados, além de sua forte atuação, há quase 20 anos, na defesa contenciosa de seus clientes, vem atuando fortemente na assessoria e consultoria preventiva, com enfoque nas áreas de Direito Civil, atrelado à responsabilidade civil dos profissionais da saúde; na área do Direito Societário e das Sucessões, com o desenvolvimento de trabalhos de planejamento patrimonial e sucessório; e na área do Direito Tributário, com trabalhos de revisão fiscal e recuperação tributária sobre a folha de salário.

FABIANA MIRANDA DE MAGALHÃES VAZ E MARCELO DE PAULA MASCARENHAS VAZ

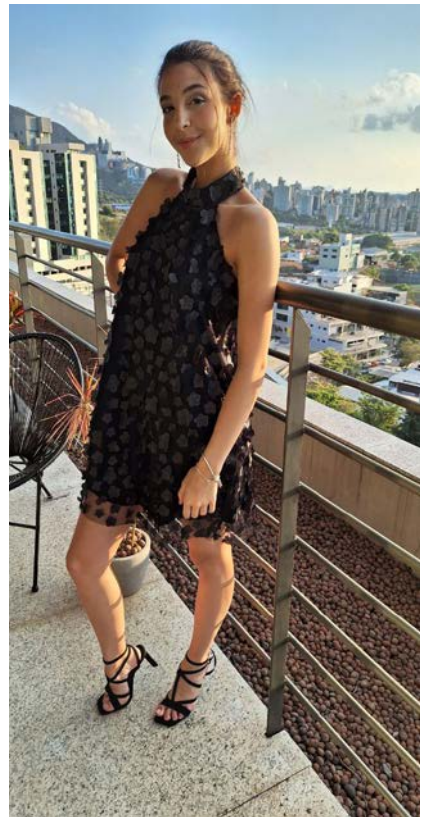
Advogados há 20 anos e sócios na Vaz e Vaz Advogados Associados, escritório localizado no Edifício ABC, na região da Savassi. O escritório atua nas áreas dos direitos Trabalhista, Cível, Tributário e Societário.



A versatilidade dos vestidos

Na *Galeria* deste mês, apresentamos a peça mais versátil de um guarda-roupa feminino: o vestido. Para isso, convidamos a loja mineira Plisse. A marca mistura criteriosamente uma curadoria mineira com europeia, trazendo bom gosto e modernidade, mas sem deixar o clássico de lado.





 @plissemode | Modelo: Helena Queiroz.

SEIS ANOS DA LAVANE

No dia 31 de agosto, a Lavane realizou um evento em comemoração aos seis anos da loja. Foi um dia muito especial e de muita alegria, com várias delícias e surpresas para as clientes.





INAUGURAÇÃO DA EMBAIXADA CLUBE DELLAS BURITIS

O Clube Dellas chega ao bairro Buritis, em Belo Horizonte, com a Embaixada Clube Dellas Buritis, tendo como embaixadora a empresária Michelle Mendes de Oliveira. Empreendendo desde os 12 anos, Michelle é atualmente sócia-fundadora de três empresas. No fim de julho, foi realizado um evento numa charmosa cafeteria da cidade, ao som de saxofone e um pôr do sol estonteante. O cenário acolheu várias mulheres empresárias, reunidas para prestigiarem a inauguração dessa embaixada que está sendo um sucesso nos últimos meses – visto que já reuniu dezenas de empreendedoras de diversos ramos de atividade. O Clube Dellas tem como idealizadora a empresária Françoise Lira Bonjardim.



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.



NOVIDADES NA CASADORADA

A Casadorada Conceito lançou sua nova coleção de objetos de decoração. O evento ocorreu no dia 17 de agosto, quando também foram apresentados os novos produtos da St. James, parceira da casa, e das linhas de produtos dos novos parceiros: Lu Lima, Onom e Ornatto. O casal Afonsina Megale e Junior Galvão idealizaram a Casadorada para arquitetos e profissionais da área, com as sessões de Decoração, Mesa Posta e Design Autoral, trazendo para BH o que há de mais atual para criar na casa um ambiente único e acolhedor.





VILLA TORINO

Eventos

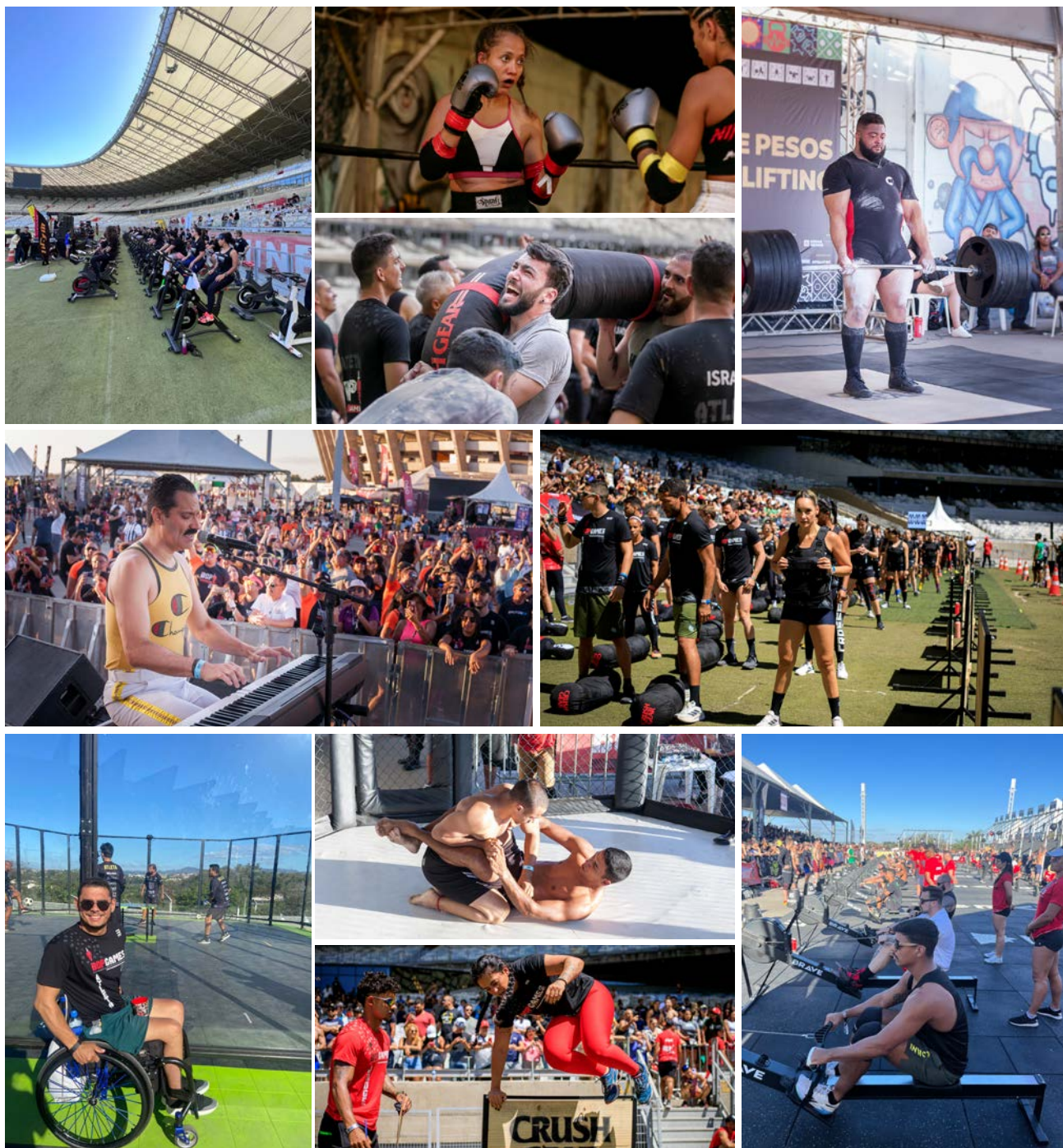
Rua Laranjal, 441,
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.

BOP GAMES

O BOP Games 2023, o maior festival multiesportivo da América Latina, ocorreu no Mineirão nos dias 9 e 10 de setembro, e se destacou pela inclusão, acessibilidade, impacto social e comunitário, além de música e gastronomia. O evento contou com mais de 7,2 mil atletas participantes e cerca de 12 mil pessoas presentes por dia, premiando 1.796 atletas de todo o Brasil e de outros países, como Equador, Bolívia, Argentina e Colômbia.





PLANO DE SAÚDE UNIMED COM VANTAGENS EXCLUSIVAS PARA ADVOGADOS, ESTAGIÁRIOS E ESTUDANTES DE DIREITO MINEIROS



Preço até 27% menor em
relação aos planos
individuais do mercado



Planos com abrangência
estadual e nacional com
acomodação enfermaria
ou apartamento



Possibilidade de inclusão
de dependentes

FALE COM UM DE NOSSOS ESPECIALISTAS:

(31)2103 1604 • (31)2103 1605

 (31)98275 5163



MINAS GERAIS

CAA⁺ Saúde

Unimed 

LANÇAMENTO DO LIVRO *ENTENDENDO A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER SOBRE O ENFOQUE DA LEI MARIA DA PENHA*

No dia 29 de agosto, a Faculdade Minas Gerais (Famig) sediou um evento em homenagem aos 17 anos da Lei Maria da Penha, manifestando sua participação na campanha Agosto Lilás. Com o objetivo de dar visibilidade ao tema, discuti-lo, ampliar o conhecimento e buscar uma maior conscientização sobre a luta contra a violência doméstica, realizou-se uma mesa redonda, momento em que autoridades policiais e uma médica legista puderam contribuir com suas experiências e conhecimentos. Na oportunidade, foi lançado o livro *Entendendo a violência doméstica contra a mulher sobre o enfoque da Lei Maria da Penha*, uma coletânea de artigos jurídicos contendo textos sobre os tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher (física, psicológica, moral, sexual e patrimonial), organizado pela professora Gabriela Lamounier.



A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.

DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano_

✉️ lucascamarano@gmail.com

MB DAY

A Marcela Bernardes (MB) trouxe recentemente o MB Day. O evento surgiu no fim de 2022, dando um ressignificado à marca Fashion Lovers, uma loja física que ficou no bairro Anchieta por quase sete anos. "Nesse ressignificado, resolvi fechar a loja física e ficar 100% on-line. Nessa de ficar 100% on-line, comecei a ser cobrada de clientes dizendo que estavam com saudade de mim, e você percebe que ficar tão *out* é ruim. Aí veio a ideia do evento", conta Marcela. Clientes antigas e novas se conectaram naquele momento e conheceram a nova coleção primavera/verão 2024 da MB.



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



ACESSE E
SAIBA MAIS



Delimassa[®]

PÃO DE QUEIJO

Verdadeiras Delícias

MORAR MAIS POR MENOS BH

Capitaneada pela empresária Josette Davis, a 16ª edição da Morar Mais por Menos BH ocorreu de 29 de agosto a 24 de setembro, trazendo as últimas tendências do design contemporâneo em soluções sofisticadas, de bom gosto e preço acessível. São 43 profissionais de design, arquitetura, decoração e paisagismo responsáveis pela criação de 32 ambientes decorados. A Ala Gourmet tem a assinatura da chef Sofia Marinho, d'A Cozinha de Sofia; e o bar, operado pela Uaimii Produções, tem uma programação musical variada com DJs e intervenções artísticas.



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)

8º ENCONTRO TÔ RICA

No dia 29 de agosto, foi realizado o 8º encontro do grupo de networking Tô Rica (@toricanapratica). O evento foi realizado no restaurante Omilia, no Vila da Serra, e proporcionou uma noite extremamente agradável para as mais de 40 empresárias que compareceram. Além de um delicioso jantar, as convidadas puderam assistir a uma palestra enriquecedora com a especialista em produtividade positiva Nat Gaia (@natgaia). Os encontros, idealizados pelas irmãs Daniela e Renata Barra, ocorrem mensalmente e proporcionam um ambiente leve e descontraído, estimulando as parcerias entre as empresárias.



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

**Transformar e cuidar de
todas as vidas praticando a
mineração do futuro, hoje.**



@gsmmineracao

@ferropuromineracao

www.grupoavante.com.br



PESSOAS
SEGURANÇA
MEIO AMBIENTE
COMUNIDADE



PAS
PROGRAMA AVANTE DE
SUSTENTABILIDADE