

revista

OUTUBRO 2023 - #125

# EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



## SANTÍSSIMO RESORT

*Sol, serra e praia: resort em Tiradentes/MG é a melhor opção para o lazer em família*

O MELHOR DAS CERVEJAS  
PRA VOCÊ!



# A "PRAIA" DE MINAS

Quem diz que Minas Gerais não tem praia é porque ainda não conhece o Santíssimo Resort, localizado em Tiradentes, no interior de Minas Gerais. O Santíssimo recentemente inaugurou o moderno complexo de lazer Aqua Ventura, um parque aquático que inclui piscina de água aquecida para os dias mais frios, tobogã com mais de 4m de altura, praia com areia de verdade, bar molhado com os mais deliciosos e exclusivos drinks, e diversos brinquedos na Arena Ventura.

O único resort da região começou suas atividades em 2013. A princípio, a ideia era fazer uma pousada/boutique, em uma região central de Tiradentes, que atendesse a casais, com quartos muito bem decorados, móveis refinados em madeiras nobres e todo o charme rústico de Tiradentes. No entanto, o Santíssimo foi crescendo; e a procura de pais em busca de diversão para toda a família foi enorme. Tudo sobre um dos melhores complexos de lazer do estado você encontra nesta edição. Em breve, nas nossas edições on-line e impressa.

**LETÍCIA PIMENTEL**  
EDITORA-CHEFE

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

**EDITORA-CHEFE**

Leticia 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, Nathalia Caiaffa, Rachel Capucio, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Téo Mascarenhas.

**DIRETOR DE ARTE**

Leandro Godinho

**REPÓRTER E SOCIAL MEDIA**

Gabrielle de Andrade

**ASSISTENTE DE REDAÇÃO**

Thauany Andrade

**FOTÓGRAFO**

Léo Andrade – Andrade Fotografia

**DIRETORA COMERCIAL**

Aline Matos

**PRODUTORA EXCLUSIVE**

Thiago Kalid, diretor de negócios multiplataforma

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

**Gráfica:** Koloro Indústria Gráfica

**Distribuição:** Clube Motoboy,

Correios e logística interna.

Escritório Exclusive – Ed. Atlanta

Alameda Oscar Niemeyer, 1.033, portaria 3, sala 516

Vila da Serra/Nova Lima | CEP: 34.006-065

Contato: (31) 3282-8262

**Diretoria:** [jader@revistaexclusive.com.br](mailto:jader@revistaexclusive.com.br)

**Produtora Exclusive:** [thiago@revistaexclusive.com.br](mailto:thiago@revistaexclusive.com.br)

**Comercial:** [aline@revistaexclusive.com.br](mailto:aline@revistaexclusive.com.br)

**Marketing:** [marketing@revistaexclusive.com.br](mailto:marketing@revistaexclusive.com.br)

**Administrativo:** [financeiro@revistaexclusive.com.br](mailto:financeiro@revistaexclusive.com.br)

**Redação:** [leticia@revistaexclusive.com.br](mailto:leticia@revistaexclusive.com.br)

**Assinatura:** [geral@revistaexclusive.com.br](mailto:geral@revistaexclusive.com.br)

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

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

Edições on-line em [www.revistaexclusive.com.br](http://www.revistaexclusive.com.br) ou via aplicativo Revista Exclusive, disponível para Android e iOS.

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Acesse o nosso site:





## 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.



## NATHALIA CAIAFFA

Médica oftalmologista especialista em Cirurgia Plástica Ocular pela UFMG. Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica Ocular. Especialista em cosmiatria, prótese ocular e cirurgias palpebrais estéticas e reconstrutoras.



## 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



22  
CAPA

CINEMA

8

MERCADO

84

EVENTOS

90



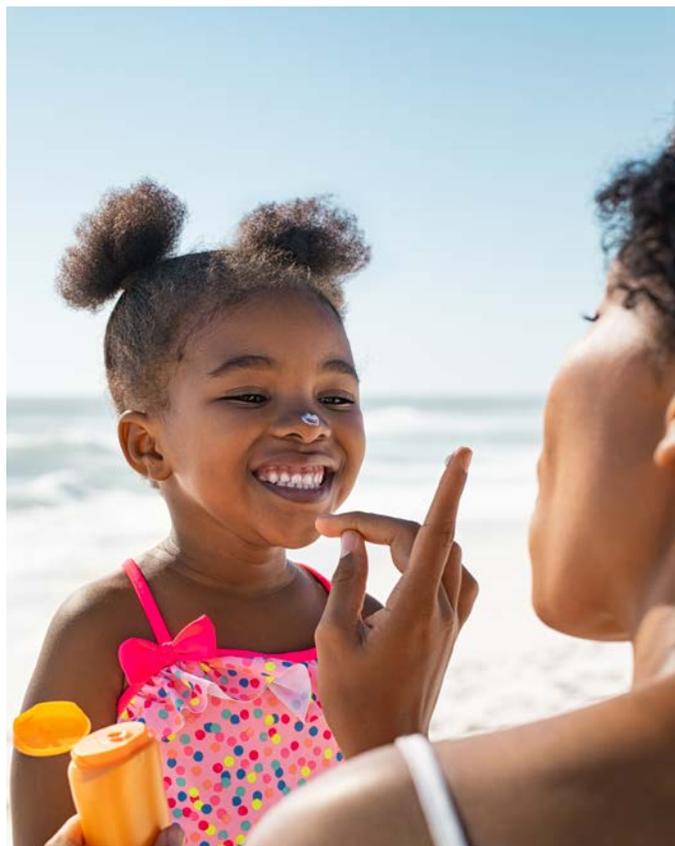
# 58 PET



# 28 OUTUBRO ROSA

# 76 SAÚDE

# 68 DUAS RODAS





**POR** Bruno Carneiro  
**FOTOS** Divulgação

## NOSSA COLUNA DE CINEMA ESTÁ SOPRANDO 10 VELINHAS!

Neste mês, nossa coluna completa 10 anos de vida. Espero que minhas dicas, nessas 120 edições mensais, tenham ajudado vocês, leitores da mais prestigiada e elegante revista de Minas Gerais, na escolha de bons filmes, no meio da infinidade de lançamentos chegando semanalmente nos serviços de *streaming* e nos cinemas. Tento fugir do marasmo dos grandes lançamentos, buscando trabalhos mais complexos, na expectativa de trazer um olhar cinematográfico novo e diferente.

Mesmo não sendo um crítico ou jornalista, mas apenas um curioso e metódico apaixonado por filmes, escrevo minha coluna desde a primeira edição da nossa revista **Exclusive**. Mensalmente, preciso focar, incorporar algum herói ousado ou cínico da Hollywood clássica, beber um copinho de coragem, senão, definitivamente, não conseguiria escrever uma linha sequer. Até agora devo estar indo razoavelmente bem, já que ainda não me pediram para encerrar meu ciclo como colunista.

Voltando à coluna deste mês (como podem ver e ler, continuo escrevendo aqui), segue um breve relato de como começou minha relação com a sétima arte.

Na minha primeira memória relacionada a filmes, eu devia ter menos de 10 anos de idade e passava o fim de semana na casa da minha saudosa Vó Aurita. Lembro-me de estar na sala assistindo te-

levisão, quando passou uma propaganda do *Supercine* (a sessão de cinema de sábado à noite da TV Globo), anunciando um filme vencedor de sete Oscars. Com essa lembrança nostálgica, talvez, naquele momento, tenha nascido o meu maior hobby e minha maior paixão.

Fragmentos marcantes das minhas memórias da infância e adolescência mostram adultos conversando sobre cinema e sempre reclamando da qualidade dos filmes indicados pela crítica ou vencedores de premiações. "Filmes indicados pela crítica são sempre péssimos." Quantas vezes não escutei essa frase...

Naquele sábado, fiquei acordado até tarde para assistir esse tão aguardado longa-metragem multipremiado. Na minha necessidade de ter parâmetros claros sobre vários aspectos da vida, um filme vencedor de vários Oscars teria que, necessariamente, ser muito bom. Do contrário, vencer esses prêmios não traduziria em qualidade para meu gosto pessoal e, notadamente, complicaria minhas escolhas futuras.

Na minha experiência como cinéfilo – com mais de 5 mil filmes assistidos até hoje – posso afirmar, sem medo de errar: **um filme com nota muito alta dos críticos ou muito premiado, certamente, merece ser assistido.** Até mesmo para se discordar dessas notas e da qualidade das premiações. Nenhum crítico de cinema, ou qualquer outra pessoa, conseguirá indicar e acertar o gosto pessoal de

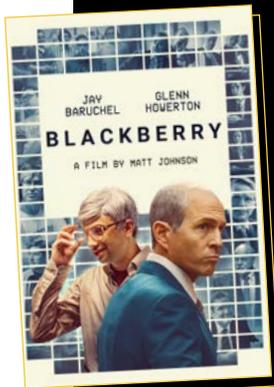
100% dos espectadores. Existem infinitas variações por razões absolutamente pessoais, tais como: o estado de espírito momentâneo, o cansaço, a expectativa ou a bagagem cinematográfica individual.

Por essas e outras inúmeras razões, quando indico um filme em nossa coluna, tenho uma única certeza: nunca conseguirei agradar a todos os leitores. Quando eu não acertar nas dicas, me perdoem! Certamente não evolui muito desde meus 10 anos, quando era ape-

nas um garotinho curioso, tentando indicar filmes para algum adulto com generosa paciência e empatia.

Para finalizar, como curiosidade, o filme do Supercine foi *Golpe de Mestre* (★★★★★), que adorei e continuo adorando, tanto naquele longínquo sábado da década de 80 quanto em todas as minhas seis revisões, de acordo com os dados da eterna planilha de controle cinematográfico do meu Excel.

## AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS



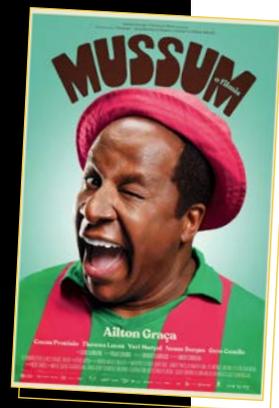
**BLACKBERRY** – Baseado na história do celular Blackberry, detalhando a ascensão e queda do aparelho e da empresa canadense Research in Motion, responsável pela sua criação. Dirigido e estrelado pelo jovem canadense Matt Johnson, em seu primeiro trabalho com distribuição mundial. Nota boa no site dos amantes do cinema, o IMDB (7,4), e ótimo Metascore (78/100). O Metascore é a fórmula usada pelo IMDB para compilar a média das notas dos críticos dos grandes veículos de comunicação de todo o mundo.



**ASSASSINOS DA LUA DAS FLORES** – Inspirado no best-seller homônimo do escritor David Grann e baseado em fatos reais, tem direção do ícone do cinema norte-americano Martin Scorsese. Relata uma extensa investigação do FBI sobre misteriosos assassinatos que aconteceram na tribo indígena de Osage, rica em petróleo, na década de 20 do século passado. Como de costume, o elenco dos filmes do Scorsese é rechea-

do de estrelas hollywoodianas. Leonardo DiCaprio, Robert de Niro e Brendan Fraser, desta vez, batem ponto por aqui. O único senão sobre esse novo trabalho do diretor serão os árduos 216 minutos de duração. Esse tempo todo, certamente, exigirá fôlego, bexiga farta e hiperconcentração dos amantes das telas grandes. Para quem não faz questão de assistir nos cinemas e como a produção é da Apple, rapidamente o filme estreará no serviço de *streaming* da empresa. Nota excelente no IMDB (9) e sensacional Metascore (89/100) – e muito cheiro de várias indicações no próximo Oscar.

**MUSSUM, O FILMIS** – Cinebiografia de Antônio Carlos Bernardes Gomes, o popularíssimo Mussum, integrante do quarteto de comédia mais famoso do Brasil nas décadas de 70 e 80, *Os Trapalhões*. Didi, Dedé, Mussum e Zacarias são responsáveis por alguns dos maiores campeões de bilheteria do cinema brasileiro, como *O Trapalhão nas Minas do Rei Salomão* e *Os Saltimbancos Trapalhões* (★★★★). Dirigido pelo jovem carioca Silvio Guindane, o longa-metragem foi o grande vencedor do Festival de Gramado deste ano, levando seis Kikitos para casa. Ainda sem nota no IMDB.



## TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

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

- Netflix: *O Talentoso Ripley* (★★★★★), *Bela Vingança* (★★★★★) e *Chicago* (★★★★★).
- Amazon Prime: *Beau Tem Medo* (★★★★★), *Um Convidado Bem Trapalhão* (★★★★★), *Minari* (★★★★★).
- HBO Max: *A Origem* (★★★★★) e *Taxi Driver* (★★★★★).
- Star+: *Feito na América* (★★★★★) e *Noite Passada no Soho* (★★★★★).
- MUBI: *Passagens* (★★★★★), *Pacifiction* (★★★★★) e *Inside Llewyn Davis – Balada de um Homem Comum* (★★★★★).
- Globoplay: *Ata-me* (★★★★★), *A Família Bélier* (★★★★★) e *Tudo sobre Minha Mãe* (★★★★★).
- Disney+: *Elementos* (★★★★★) e *A Pequena Sereia* (★★★★★).

**Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para *streaming*:**

- Plataformas de locação (VOD - Video on Demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke e Amazon Prime): *Golpe de Mestre* (★★★★★) e *Os Saltimbancos Trapalhões* (★★★★★).



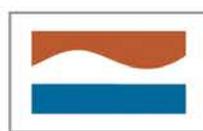
Bons filmes, muitos baldes de pipoca e até o próximo mês!

Dúvidas e sugestões pelo e-mail [cinema@revistaexclusive.com.br](mailto:cinema@revistaexclusive.com.br)

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



Lotes a partir de 1000 m<sup>2</sup>



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](mailto:terramare@netimoveis.com)

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

[www.descubraterramare.com.br](http://www.descubraterramare.com.br)

## EXPERTISE COMPARTILHADA EM PROL DE ALAVANCAR OUTROS NEGÓCIOS

Não é segredo que muitos grandes negócios surgem da junção de experiências e percalços. O acúmulo de bagagem de vida, de mercado, dão uma visão mais ampla e assertiva sobre esses aspectos; já as dificuldades podem se tornar oportunidades. Rachel Patrocínio (47) fez essa ligação com maestria. Com anos de experiência na área de marketing, Rachel desenvolveu seu próprio negócio na área: uma consultoria boutique.

Rachel nunca teve receio de investir em seus sonhos. Quando mais nova, para conseguir se graduar na área que escolheu, Administração de Empresas, atuou como professora de inglês para custear seus estudos. Mesmo com uma rotina pesada conciliando os dois, a empreendedora se destacou nas aulas. O destaque, aliás, não se limitou à área acadêmica. Já inserida no mercado de trabalho, teve cargos de grande responsabilidade e destaque. “O sucesso nas salas de aula, aliado a uma visão diferenciada na abordagem do processo de ensino e aprendizagem, me levou a assumir a gestão de marketing e relacionamento de uma rede de escolas. Durante mais de uma década, atuei nessa instituição, trazendo resultados incríveis em termos de receita e melhora de processos internos, resultando em uma jornada significativa para o alunado”, conta orgulhosa.

Tamanho foi o sucesso atuando na rede de escolas que outra porta gigante se abriu para a empresária. “Recebi um convite para assumir a gestão das operações de concessionárias Honda Duas Rodas. Durante esse período, aliei toda a expertise conquistada atuando na área de serviços para incrementar o posicionamento e a performance na empresa”, relembra-se. Durante esse período, Rachel, que nunca deixou de adquirir novos conhecimentos, fez mestrado em Estratégias de Marketing e Branding Digital. Com o título, passou a exercer, também, o cargo de professora universitária.

Com o nascimento do seu filho, Rachel optou por sair da gestão

da concessionária e se firmar no universo acadêmico. “Construí uma carreira de muito sucesso no mundo corporativo. Entretanto, o nascimento do meu filho trouxe novos anseios. Optei em me desligar da Honda e focar na atuação como professora e coordenadora do curso de Administração de Empresas em uma faculdade particular. Naquele período, o mais importante para mim era estar presente no dia a dia do meu filho, acompanhando o seu desenvolvimento”, ressalta.

A partir daí, a empresária, focada em ajudar outras empresas, trilhou rumo à abertura da sua empresa, cujo cerne do negócio são as áreas de marketing, *branding* e *rebranding*. “O foco da minha assessoria são os pequenos negócios, carentes de verba muitas vezes para investir em profissionais experientes”, pontua. Além disso, baseada em suas próprias vivências, Rachel aplica, no seu dia a dia, a sororidade, auxiliando diversas outras mulheres.

“Por ter sido gestora em grandes empresas e ver de perto como o mercado trata as mulheres com filhos muito pequenos, dou mentorias em diversos projetos sociais de networking e protagonismo feminino.”

Sobre sua consultoria, que é baseada em abordagens autorais e individuais, a especialista em marketing detalha: “Eu fui a minha primeira cliente, na verdade. Quando o Pedro nasceu, eu mesma identifiquei uma oportunidade no mercado, já que o posicionamento e reposicionamento de marcas e profissionais era uma dor. Decidi focar meu negócio justamente nesse *gap* e construí o meu posicionamento profissional como consultora e mentora, para atrair o cliente que buscava no mercado. Fiz meu *rebranding* e desenvolvi as estratégias necessárias para apresentar os meus serviços ao meu cliente ideal. O processo de mentoria que aplico é autoral, baseado em tudo aquilo que vi funcionar ao longo de mais de 20

anos de carreira. Cada cliente é único e precisa ser abordado como tal, mas dentro deste escopo que elaborei. Atuo em diferentes fases, abordando não somente as estratégias de comunicação e *branding*, mas também contribuindo para o modelo de negócio em si”.

Para finalizar, Rachel compartilha outro grande e nobre anseio: “Meu maior sonho é palestrar pelo mundo, despertando nas pessoas a vontade de se tomarem quem merecem ser e os caminhos para chegarem lá”.



 @rachel\_patrocinio

[www.rachelconsultoria.com.br](http://www.rachelconsultoria.com.br)

## A ELEGÂNCIA DA SIMPLICIDADE

Com grandes projetos no currículo, o arquiteto Júnior Piacesi é considerado uma das grandes revelações da nova geração da arquitetura mineira. No ano passado, foi indicado por Gustavo Penna à primeira edição da revista *Forbes Life Design* como um dos sete jovens arquitetos que estão mudando a paisagem do Brasil e destacou "o desenho preciso, a elegância concisa, os espaços claros e limpos" de seu trabalho.

Com produções contemporâneas e autorais, Piacesi trouxe para a arquitetura uma linguagem poética e simples, produzindo espaços e volumetrias que fogem do comum, mas que contam a história do cliente. É a simplicidade a favor do máximo da sofisticação, em um minimalismo tropicalizado e que potencializa a vivência de cada espaço.

Aos 43 anos, nascido em Congonhas (MG), Júnior está à frente do escritório Piacesi Arquitetos Associados, especializado em criações delicadas e atemporais. O arquiteto tem como marca registrada a coragem e a originalidade de seus projetos, entre eles o *Refúgio*, ambiente criado em meio a uma floresta, para a CasaCor Minas e transportado para Casa Branca. Trata-se de um lar completo, branco, geométrico, luxuoso e que, em arquitetura biofílica, parece se misturar com a natureza à sua volta. Ele também assina os hotéis Mercure e Caesar Business (ambos da Rede Accor), a sede da Anglo American em Belo Horizonte e no interior de Minas Gerais, o escritório MCB e mais recentemente um apartamento em um dos edifícios mais icônicos da capital mineira, o Niemeyer, cartão-postal da cidade.

Seguindo passos de grandes nomes da arquitetura, como Lina Bo Bardi, Jorge Zalszupin e o próprio Oscar Niemeyer, em 2021, Júnior lançou sua linha de objetos, com adornos e móveis simples e elegantíssimos, bem à sua marca criativa. São espelhos, cadeiras, castiçais e bandejas fabricados com o encanto do que é artesanal. E não se repetem. "Por serem feitos à mão, um a um, os produtos não são idênticos, apresentam diferenças entre si. É exatamente essa a nossa proposta: **buscar o singular, o humano, o imperfeito, a característica peculiar que os torna únicos**. Um contraponto entre o artesanal e a produção em massa", descreve.

Júnior se formou em Arquitetura e Urbanismo pela Fumec em 2003 e fez pós-graduação em Meio Ambiente na UFV. Tem



especialização em Inovação (Instituto Marangoni – Milão, Itália), Gestão de Negócios (FDC MG) e Escritórios Corporativos e Qualidade Corporativa (Mensch Büro). Participou do workshop on-line Genius Loci, do Instituto Marangoni (2020); e das mostras CasaCor Minas Gerais (2006, 2008, 2010 a 2014, 2011 a 2016, 2018, 2019 e 2021), Morar Mais por Menos (2007 e 2009) e Modernos Eternos (2018). Conquistou o Prêmio Tidelli Mostra 2016, venceu o 24º Prêmio Deca Profissionais 2019, recebeu a indicação de Obra do Ano Archdaily 2020 e 2021, e foi finalista para o Prêmio Casa e Jardim 2022.



## REVOLUCIONANDO O MERCADO DA ESTÉTICA EM BH

Existem pessoas que carregam em suas veias o espírito empreendedor desde o momento em que vieram ao mundo. São aquelas que crescem observando seus pais, avós ou tios, dedicados e determinados a construir algo próprio, a fazer a diferença no mundo por meio de suas ideias e iniciativas. Essas pessoas são inspiradas por histórias de coragem e superação, testemunham o trabalho árduo e a persistência de seus familiares em meio aos desafios do empreendedorismo. Desde cedo, aprendem a valorizar o esforço, a criatividade e a resiliência como pilares fundamentais para alcançar o sucesso. Inclusive, esse é o caso de Izabelle Vieira (32), nome à frente da clínica de estética Virtuosa, unidade Lourdes, em BH.

Antes de trilhar rumo ao seu próprio negócio, Izabelle, que é formada em Administração de Empresas, acumulou experiências potentes no ramo financeiro. “Me formei pela PUC Minas e fiz MBA em Gestão Comercial pela FGV. Trabalhei por quase 10 anos

no setor financeiro. Passei por cargos de gerente em agências bancárias e assessoria de investimentos”, relata. A vontade de respirar novos ares em sua vida profissional se deu ao fato de ter exemplos genuínos de empreendedorismo no âmbito familiar. “Venho de uma família de empreendedores. Meu pai já teve algumas empresas, tais como lavanderia, restaurante e, atualmente, possui uma loja de móveis. Minha mãe tem uma loja de roupas, e minha irmã mais nova também está inserida no mundo da moda. Então, acredito que, mesmo de forma inconsciente, sempre me senti direcionada a ter o meu próprio negócio”, elucida.

Aliado a isso estava o anseio de poder inserir toda a sua essência naquilo que se propusesse a fazer, além de buscar uma maior possibilidade de crescimento. “Já estava sentindo que na área em que estava atuando não ia muito além em minha jornada profissional. O setor financeiro ainda é muito engessado, dominado por homens e ainda com várias barreiras de expansão para nós, mulheres. **Precisava me colocar em uma posição em que eu pudesse ser mais livre, mostrar minha personalidade e tivesse a oportunidade de colocar as minhas ideias e criatividade em prática.** Já não me encaixava mais em um escritório vestindo roupa social”, comenta.

No entanto, a ideia de investir em uma unidade da clínica

Virtuosa veio graças a um papel que desempenhava em seu trabalho anterior. “Me tornei especialista em produtos e serviços. Viajava pelo Brasil capacitando gerentes de diversas agências. Nesse período, conheci algumas unidades da Virtuosa no Sul do país. Me apaixonei pela marca e percebi que era uma ótima oportunidade de levar algo diferenciado no quesito padrão, porém com ótimo custo-benefício para os clientes”, lembra-se Iza, que ainda completa: “A Virtuosa se destaca por seus diferenciais: com mais de 140 unidades espalhadas pelo país, a rede oferece 100 protocolos faciais e corporais, ambientes confortáveis, qualidade em atendimento e comunicação, além de oferecer preços acessíveis e ótimas condições de pagamento”.

Sob o comando de biomédicas, esteticistas e nutricionistas altamente capacitadas, a Virtuosa é referência em protocolos exclusivos para emagrecimento, queima de gordura localizada e modelagem corporal. Para quem busca tratamentos faciais, são oferecidos botox, harmonização facial e bioestimuladores de colágeno. “Tudo é pensado para deixar nossas clientes ainda mais belas, da cabeça aos pés. Montamos pacotes personalizados, mediante avaliação. Mesclamos procedimentos para chegar no melhor resultado possível para cada objetivo. Para tratamentos corporais, a cliente fica de três a 12 semanas conosco, com possibilidade de continuidade até chegarmos no resultado que a cliente deseja”, reforça.

**A Virtuosa unidade Lourdes foi a primeira da rede em Minas Gerais.** Com uma bela localização, 450m<sup>2</sup>, 15 funcionárias e sete salas de atendimento, a clínica comemorou dois anos em outubro e está se tornando cada vez mais referência na capital mineira. Além do atendimento no espaço, atualmente são promovidos diversos eventos que incentivam a saúde e o bem-estar, tais como corridas para mais de 1,5 mil pessoas e palestras que promovem a busca da saúde física e mental. “Quando resolvi ter uma clínica estética, percebi que devia demonstrar para as clientes **a importância de se cuidar por completo.** Temos que cuidar do nosso corpo de forma completa, com alimentação balanceada e exercícios físicos. A Virtuosa tem o objetivo de contribuir com o processo de cuidar da saúde, autoestima e bem-estar”, conta.

Dito isso, Izabelle sabe da responsabilidade que carrega ao trazer uma marca nova para o mercado mineiro. “Sei que, apesar de a Virtuosa ter um padrão diferenciado, o público mineiro é muito exigente e gosta de marcas consolidadas e que passam segurança e estabilidade. Por isso, tenho uma constante missão de fortalecimento de marca e buscar novas formas de deixar a Virtuosa cada vez mais a cara dos mineiros”, ressalta. Para finalizar, a empreendedora faz um convite para lá de especial: “No dia 1º de novembro, realizaremos um coquetel de comemoração do aniversário da unidade; e todos os leitores da revista **Exclusive** estão convidados para celebrar conosco!”.



 @virtuosabelohorizonte

(31) 98236-5557

[www.virtuosaestetica.com.br](http://www.virtuosaestetica.com.br)

## AMPLIE O SEU CONCEITO DE BELEZA: HARMONIZAÇÃO FACIAL E VISAGISMO

Não, harmonização facial não é futilidade. Desconstrua essa ideia que a sociedade impõe. É um trabalho muito transformador, que resgata sinceros sentimentos dos pacientes. Mas é claro que há casos em que a ideia do visagismo e harmonização se perdem, casos de insatisfação. Por isso, vamos abordar com a dra. Amaralina Las Casas um pouco mais sobre esse estudo de duas técnicas. Confira!

**REVISTA EXCLUSIVE: Por que essas duas técnicas se difundem?**

**AMARALINA LAS CASAS:** O formato do rosto, logo de início, já nos transmite algumas sensações. Se você as ignora, mudando todas as expressões, você perde a essência do paciente. Também existe muita beleza na delicadeza e na introversão.

**RE: O visagismo, combinado com a harmonização, é capaz de expressar mais a energia do paciente?**

**AC:** A mudança no desenho do seu rosto vai ajudá-lo a mudar sua energia, sim. Podemos citar: imagem pessoal x sua personalidade. O que podemos fazer para resgatar tudo isso de forma sutil é a grande discussão entre pacientes e profissionais.

**RE: São analisadas as curvas do rosto?**

**AC:** Sim, cada curva do nosso rosto possui características próprias. São elas que transmitem a sensualidade de nossa face.



**"Não se arrependa da escolha de procurar um profissional que realize harmonização facial. Com o visagismo e técnicas avançadas de simetria, é possível manter a identidade com um realce que só você poderá explicar."**



Prepare sua casa para o fim de ano com

**design, qualidade, conforto e as melhores condições de compra!**

Escaneie o QR CODE e acesse o site



Vem aí o:

◆ **CLUBE** ◆  
MINASCASA

Um clube de benefícios exclusivo para clientes e profissionais da área está chegando ao Minascasa. Acesse: [clube.minascasa.com.br](http://clube.minascasa.com.br)





**POR** Nathalia Caiaffa  
**FOTO** Divulgação

## BLEFAROPLASTIA NO VERÃO?

*Será que realizar a sua cirurgia de pálpebra na estação mais quente do ano é uma boa ideia?*

O verão se aproxima, e nesse período é comum que as pessoas se movimentem e adotem estratégias visando melhorar a aparência, seja para chegar bem às comemorações típicas dessa época ou, simplesmente, para colocar a autoestima e autoconfiança em ordem antes de o ano acabar. É como se os tratamentos de beleza e rejuvenescimento, cirúrgicos ou não, fossem uma forma de encerrar uma fase com chave de ouro e iniciar uma nova etapa da melhor maneira possível. Mais do que isso, são um jeito de renovar e realçar o visual.

Isso é louvável, afinal, o nosso exterior reflete não só na aparência, como também no estado de espírito e bem-estar emocional. Por vezes, corrigir o que te incomoda é tudo que você precisa para fazer as pazes com o espelho e se sentir tão incrível por fora quanto já é por dentro. Afirmo isso, com convicção, porque escuto diariamente em consultório que **a vida ganhou uma nova cor e brilho após a realização da blefaroplastia (cirurgia palpebral)**.

E por falar em blefaroplastia, ela é, sem dúvida alguma, a alternativa mais eficaz para corrigir queixas, como bolsas de gordura na região dos olhos, excesso de pele, olhar pesado e cansado, além da flacidez que envelhece tanto o olhar. Os benefícios são inúmeros, mas será que é uma boa ideia fazer sua blefaroplastia no verão? O calor pode tornar o pós-operatório mais desconfortável? A intensidade dos raios solares pode prejudicar a cicatrização?

Bom, antes de você tirar suas conclusões, precisamos considerar algumas questões:

### Todo pós-operatório demanda cuidados

Uma cirurgia corporal ou facial, em qualquer estação do ano, demandará cuidados. Inclusive, não há qualquer diferença entre as recomendações para o pós-operatório no inverno ou verão. Em todas as épocas, nas primeiras semanas pós-cirurgia, o paciente deverá manter a fotoproteção por meio do uso de filtro solar, óculos escuros e chapéu. Quanto ao conforto, de janeiro a janeiro, a cirurgia de pálpebra é tranquila, rápida e confortável, se bem indicada e conduzida por um profissional experiente e competente.

### O verão não é impeditivo para a realização da cirurgia de pálpebra

Você pode, tranquilamente, realizar sua blefaroplastia entre dezembro e março, quando os termômetros registram as temperaturas mais elevadas do ano. Entretanto, se você tiver viagens previamente agendadas à praia ou passeios ao ar livre (sítios, fazendas, parques, cruzeiros), o ideal é operar pelo menos um mês antes. Essa medida é necessária tanto para reduzir o inchaço e clarear eventuais hematomas quanto para favorecer o processo de cicatrização.



### Não deixe para agendar sua blefaroplastia na última hora

Em dezembro, as clínicas encerram as atividades mais cedo. Além disso, a agenda é superconcorrida. Para garantir a data desejada por você e assegurar que a blefaroplastia seja realizada pelo especialista de sua confiança, vale a pena marcar com antecedência e fazer seu pré-operatório com calma, esclarecendo todas as dúvidas nas consultas e realizando os exames solicitados, a fim de aumentar a segurança e alcançar os melhores resultados.

 @dra.nathaliacaiaffa

[www.nathaliacaiaffa.com.br](http://www.nathaliacaiaffa.com.br)

(31) 99949-8687



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



**POR** Luan Silveira  
**FOTOS** Divulgação

# AMARANTE DO BRASIL LANÇA COLEÇÃO DE VERÃO 2024

*O estilista preferido das celebridades aposta na alegria e em looks despreziosos para a nova estação*

Enaltecer a mulher e a cultura brasileira são algumas das paixões do talentoso estilista Eduardo Amarante. E a coleção de verão 2024 vem reforçando alguns dos valores que tem inspirado o designer: a sensualidade e o “menos é mais”. O resultado? Peças atemporais e uma mescla de tons mais sóbrios que dominam os novos looks.

Encantado pelo ar do campo e pela tradição do bordado, Amarante abusou da riqueza de detalhes e acabamentos para dar o tom à estação mais quente do ano. **Linho com bordados, texturas e acabamentos originais, brilhos, rendas, crochet e uma alfaiataria simplificada e alegre se fazem presentes.**

Na cartela de cores, uma infinidade original de tons, como o rosa-pérola, o vermelho-cardume, o laranja-coral, o laranja suave, o cru natural, o azul-oceano, o verde submerso, o verde-vida, o verde-flúor, o amarelo-ouro e o amarelo-tesouro. Os tons alegres (como o amarelo e os amarelados) são, inclusive, uma ode à alegria, uma forte aposta do mercado nacional e internacional para a temporada.

O entusiasmo das cores para os dias mais quentes é equilibrado pelo frescor de uma estética mais descompromissada e leve. Em uma proposta mais sustentável, a ideia é criar peças atemporais e prolongar a vida útil de looks. Na estamparia, os florais surgem expressivos e transacionais; na botânica, a pintura aquarelada clássica e madura marca presença, além do *mood bohemian* imitando tapeçarias. Outra aposta para a estação é a mistura do linho com o algodão, propondo modelagens democráticas e uma alfaiataria simples e elegante.



Mas se engana quem pensa que não há espaço para ousadia na coleção. O impacto visual e o estímulo das experiências sensoriais fica por conta da família do laranja-coral, que chega com um tecido cheio de brilho e texturas. Os bordados são, inclusive, a assinatura da coleção por meio de contornos e desenhos em algodão cru.

Os *shapes* também trazem equilíbrio, com a ousadia e a sensualidade dos babados, dos ombros marcados e decotes profundos, e com a sobriedade da alfaiataria em cortes mais retos. Um exemplo são os blazers e conjuntos com a proposta de *tweed* botânico.

# Cafés Campeões Verdemar

CONCURSO EMATER 2022

Concurso de Cafés Safra 2022



OS MELHORES CAFÉS DE MINAS  
CHEGARAM NO VERDEMAR.  
GARANTA LOGO O SEU!

16 VENCEDORES

4 REGIÕES  
PRODUTORAS

3 OPÇÕES  
DE MOAGEM

 **verdemar**  
SUPERMERCADO & PADARIA

*Sempre o seu melhor*



**Localizado na charmosa Tiradentes/MG, Santíssimo Resort se destaca no cenário nacional por suas variadas opções de lazer, como parque aquático, trilhas, espaços kids e boa gastronomia**

Quem diz que Minas Gerais não tem praia é porque ainda não conhece o Santíssimo Resort, localizado na mais charmosa e turística cidade do Brasil: Tiradentes, no interior de Minas Gerais. Com mais de 170 mil m<sup>2</sup>, o Santíssimo recentemente inaugurou o moderno complexo de lazer Aqua Ventura, um parque aquático que inclui piscina de água aquecida para os dias mais frios, tobogã com mais de 4m de altura, praia com areia de verdade, bar molhado com os mais deliciosos e exclusivos drinques e diversos brinquedos na Arena Ventura – inclusive eletrônicos, que atendem a todas as idades. Possui uma gastronomia com mais de 80 itens no café da manhã e almoço, além do estilo montanhoso com muito verde e quartos para lá de confortáveis e luxuosos.

## O Santíssimo

O único resort da região começou suas atividades em 2013. A princípio, a ideia era fazer uma pousada/boutique, em uma região central de Tiradentes, que atendesse a casais, com quartos muito bem decorados, móveis refinados em madeiras nobres e todo o charme rústico de Tiradentes. No entanto, o Santíssimo foi crescendo; e a procura de pais em busca de **diversão para toda a família** foi enorme. Os proprietários Lúcia e Nilson Barbosa decidiram abraçar a ideia, e assim nasceu o resort com a essência verde e o contato com a natureza. Hoje, tem-se um espaço amplo, bem decorado, com diversas atrações, localização centralizada e diferenciais jamais vistos, como contaremos abaixo.

## Acomodações

Relaxamento e conforto são palavras que norteiam os serviços oferecidos. Os quartos, bem amplos, possuem **vista privilegiada**, seja para a Serra de São José ou praia. Classificados em quatro categorias (Luxo, Luxo Superior, Superior com Hidro e Premium), todos têm decoração em madeira e rústica, televisão, frigobar, ar-condicionado, Wi-Fi, camas kings de casal e

# SANTÍSSIMO RESORT, A “PRAIA” DE MINAS



jogo de cama especial. Alguns possuem banheira de hidromassagem externa ou banheira dentro do apartamento.

## Aqua Ventura

Impossível falar do Santíssimo Resort sem mencionar uma de suas maiores atrações: o Aqua Ventura, um espaço pensado para as crianças e diversão em família. O entretenimento desse parque ultrapassa a linha do imaginário dos pequenos, a começar pela **prainha, com areia de praia branca**, piscina com o aquecimento certo para cada época do ano e uma profundidade que garante a segurança de crianças menores. Dentro do “mar mineiro”, há o parque aquático com brinquedos molhados, como escorregador, casinha, toboágua, cachoeira, tudo muito colorido e divertido. Músicas dançantes embalam os dias que, no Santíssimo, são sempre verão. Em qualquer época do ano, a prainha tem o aquecimento ideal.

## Arena Ventura

O parque kids é uma das maiores atrações do resort. Aberto diariamente, o espaço possui brinquedos que fazem **a alegria da criança**. Escorregadores, piscina de bolinha, brinquedos eletrônicos,

decoreção especial, trenzinho, cavalinho, tiro ao alvo e muito mais. A Arena Ventura é o local perfeito para diversão e muitas brincadeiras.

## A magia da recreação

O Santíssimo foi o primeiro da região a oferecer para os hóspedes um time de recreadores treinados e especializados, que fazem a diversão da garotada. Das 8h às 22h, as crianças podem ficar com os “tios”, que, além do cuidado, promovem brincadeiras com **segurança e bem-estar**. Os tios almoçam com as crianças, tomam banho de piscina, fazem tour pelas trilhas e fazendinha, encenam diversos personagens infantis e trazem a magia do mundo imaginário para o real. Eles são os “anjos” da estadia e, com certeza, as melhores lembranças dos pequenos.

As atividades da recreação são para todas as crianças, que podem ficar aos cuidados da equipe a partir de 4 anos. Já os menores dessa idade devem participar com algum responsável. Brincadeiras como caça ao tesouro, família dentuça, mágica, liga-pontos, banho de espuma, futebol de sabão, water ball, entre outras remontam a inocência da infância e trabalham habilidades como concentração, equilíbrio, coordenação motora, fala e ideias sensoriais.



**Mascotes do Santíssimo (da esquerda para direita): Lipe, Joca, Lolo, Maricota e Laura**

### Shows temáticos

Programações especiais ocorrem nos feriados, principalmente os nacionais com recessos, que permitem **uma experiência diferenciada para os hóspedes**, incluindo shows infantis temáticos, como show de mágica, robô de LED, baladinha, música e personagens do momento. A programação varia de acordo com cada temporada, e as atrações são sempre pensadas nas idades dos hóspedes e no que mais agrada.

### Mascotes

Imagine sua estadia em companhia de mascotes para lá de divertidos e exclusivos? Pensando nisso, o Santíssimo criou cinco mascotes especiais, que, com muita animação, visitam a recreação e brincam com todos. Cada personagem representa uma área do resort, como Fazenda, Trilha, Aqua Ventura, Público Teen e a Maria Fumacinha. Ah! Esta última merece uma atenção especial, pois é uma réplica divertida do tradicional trem Maria Fumaça.

Uma curiosidade é que os mascotes, em tamanhos reais, são verdadeiramente do Santíssimo, eles são as faces divertidas dos netinhos do casal Lúcia e Nilson: Laura, João, Lorena, Felipe e Maria; respectivamente: Laura, Joca, Lolo, Lipe e Maricota.

A **Laura**, representante do público teen, possui um jeito peculiar por sua alegria de viver e aproveitar a vida. A Arena Ventura é seu espaço, com diversão e harmonia em família. É ela que responde às cotações de clientes e redes sociais. **Joca** é o mascote do relógio, e sua função é fazer nenhuma criança perder

a hora da Maria Fumacinha. Muito divertida, a viagem de trem com o Joca é leve e prazerosa, percorrendo a nossa trilha com rumo à Fazenda Ventura.

A **Lolo** é uma boneca meiga, de sorriso encantador. Ela representa o Aqua Ventura, espaço de muita diversão composto com muita água, brinquedos aquáticos e uma praia. O **Lipe** é o típico fazendeiro. Protetor de animais, valoriza a natureza. A Fazenda Ventura é seu lugar, onde ensina como lidar e tratar animais como cavalos, pôneis, coelhos, bezerras, vacas e diversos outros, sempre com diversão. A bonequinha mais nova é a **Maricota**. Carinhosa e bastante vaidosa, ela possui grande conexão com os animais e natureza, por isso é responsável pelos bosques e espaços verdes do Santíssimo.

### Restaurante Jacarandá

Jacarandá é uma madeira nobre, de alta qualidade e alto padrão. Essa madeira tão especial dá nome ao restaurante principal do Santíssimo, justamente por se igualar em qualidade, sabor, tempero, preparo e eficiência. Com excelente gastronomia e os melhores sabores de Minas Gerais e do Brasil, **o restaurante conta com mais de 80 itens em cada produção**, ou seja, café da manhã e almoço com iguarias agradáveis aos mais exigentes paladares. Doces mineiros – como doce de leite com coco, pão de queijo com goiabada, manjar branco, pudim de leite, doce de figo, broa de fubá, bolo de coco, broa de queijo, tapioca, crepioca e omeleteria – são enlouquecedores e, com certeza, uma das maiores especialidades do resort.



**Restaurante Jacarandá, onde são servidos café da manhã e almoço**

E o almoço? Prepare-se para uma explosão de palato. Da tradicional feijoada à salada ao molho caesar, do feijão tropeiro ao molho doré, a culinária do resort explora o que há de melhor e mais saboroso em termos de ervas e temperos, sem nunca se esquecer da simplicidade da gastronomia mineira. O Jacarandá também possui um cardápio próprio, com criações inovadoras de nossos chefs. O encantador é a quantidade e variedade nas opções dos serviços prestados.

Há também um cardápio dedicado às crianças, com refeições leves e mais delicadas, pratos kids e saudáveis. Em cada estação, o cardápio é modificado; e o chefe apresenta criações saborosas, como o sorvete de manjeriço e banana-da-terra.

### Pizzaria Jatobá

Como já visto, tudo no Santíssimo se refere ao nobre, pois este é o nosso maior referencial. A Pizzaria Jatobá **remonta um clima das tradicionais casas italianas**, com mesas de madeira, ambiente arejado, sala de jogos com mesa de sinuca, vinhos estilosos, azeites finos e pizzas diversas. À noite, após um dia intenso na piscina e atrações de lazer, relaxe ao som de uma boa música e bom bate-papo na Pizzaria Jatobá.

### Cafeteria Cerejeira

A mais nova aquisição do Santíssimo é uma parceria premium e exclusiva com o Café 3 Corações. Com bebidas cafeinadas gourmets e quitutes prazerosos, a Cafeteria é **ideal para um fim de tarde**, quando o cheiro do grão do café traz paz, tranquilidade e sensação de bem-estar. Tudo isso podendo ser cur-

tido na Sala da Lareira. Clima mais do que propício para uma noite de outono ou inverno.

### Heliponto

Para os clientes que preferem se utilizar de helicóptero como opção de transporte para estar em Tiradentes, o Santíssimo possui um **gramado propício para o pouso dessas ae-**

**ronaves**. Uma opção a mais para quem busca privacidade, segurança e rapidez no trajeto.

### Trilha

Contato com a natureza e preservação de área verde são diferenciais que o resort possui. Se você busca ar puro e fresco, brisa da serra e aquele clima ameno de manhãs típicas de cada estação do ano, o lugar certo é fazer uma boa caminhada, passeio de bike ou ainda a cavalo na Trilha Ventura. Passear pela trilha é ter a sensação de **estar caminhando em um bosque cinematográfico**, com uma "floresta" não muito extensa nem muito densa, com formação vegetal composta por árvores e arbustos.

### Fazendinha Ventura

E temos a Fazendinha, alegria dos pequenos! É tudo real! As crianças podem conhecer de perto animais como cavalos, bezerros, cabras, vacas,

pôneis, coelhos, patinhos, galinhas e outros, além da experiência inesquecível de tirar leite da vaca, dar mamadeira para os bezerrinhos, alimentar os coelhinhos e, com a ajuda dos



*Trilha Ventura é o ambiente perfeito para caminhada ou passeio de bike*



*A Cafeteria Cerejeira é uma ótima opção para o fim de tarde, com cafés gourmets e quitutes bem mineiros*

*Piscina Adulto. Ao alto,  
a Serra de São José*



recreadores e fazendeiros, andar a cavalo ou de pônei, tudo de maneira muito lúdica. O **contato com os animais** traz benefícios imensuráveis e necessários para a infância.

### **Piscina e programação adultas**

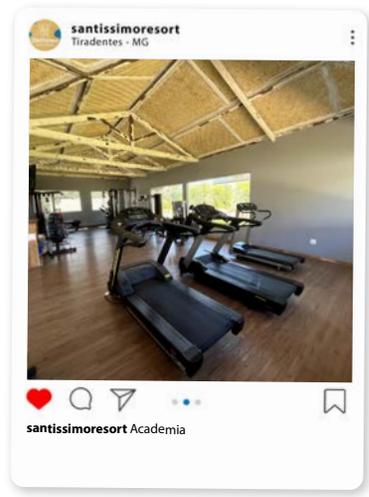
Dentro ainda do que o Santíssimo oferece, há uma piscina e bar molhado para os adultos, com música ambiente e um ofurô, para relaxar e descansar. O banho de ofurô é uma maneira de desestressar, **ajudando na saúde física e mental**, além de contribuir para o bem-estar.

### **Centro de Convenções**

O Centro de Convenções, com capacidade para até 600 pessoas e estacionamento exclusivo, possui uma área total de 1,2 mil m<sup>2</sup> e está preparado para receber o seu evento. A área de



*O Centro de Convenções possui diversas possibilidades de fechamento e capacidade para 600 pessoas*



cerimoniais possui estrutura modular, salão principal com 600m<sup>2</sup>, foyer com área livre, duas salas de apoio, cozinha, banheiros privados, palco, camarim e estacionamento para carga e descarga. Uma **estrutura completa para uma festa inesquecível!**

### Gazebo

Recentemente, o Santíssimo inaugurou a possibilidade de festas privativas para os hóspedes que desejam passar aniversários no local ou comemorar datas especiais, como chá revelação ou noivado. O Gazebo, rodeado de um gramado bem verde, tem a **opção de eventos tanto de dia quanto à noite**, e a decoração pode ser escolhida pelo hóspede no momento da reserva, por valores especiais.

### Perto de BH

O sonho de construir um resort no coração de Tiradentes – com inúmeras opções que garantam bem-estar, qualidade de vida, relaxamento, encontro com a natureza, lazer para a família e uma “praia” em Minas Gerais – **está há menos de 200km de Belo Horizonte**, e o Santíssimo garante uma experiência inesquecível. O resort possui pacotes especiais para a família tanto em dias de semana como em feriados e fins de semana. Visite uma das melhores cidades turísticas de Minas Gerais e desfrute das maravilhas do Santíssimo!



O medo. Enfrentar e vencer essa armadilha mental é uma parte essencial da jornada de cura. À medida que o mês de outubro desabrocha com suas cores vivas e suaves, uma causa essencial se destaca no cenário global de conscientização: o Outubro Rosa. Esta campanha anual desempenha um papel fundamental na educação sobre o câncer de mama e na promoção da importância da detecção precoce. No entanto, por trás dos exames médicos e mamografias, reside um aspecto muitas vezes menos visível,

mas igualmente vital: a cura da alma e a libertação do medo.

Sou Suellen Costa, fotógrafa de família. Ao longo dos últimos cinco anos, tenho tido a honra de acompanhar de perto a jornada de algumas mulheres que enfrentaram o câncer de mama. Nossa parceria não se limitou apenas a capturar imagens, mas a criar laços profundos de confiança e compreensão. E o que aprendi com elas é que o medo, mesmo após a cura física, muitas vezes permanece como uma sombra constante.





## Florescimento

Neste ensaio fotográfico, mergulhamos nas vidas destas mulheres maravilhosas. Não apenas para contar suas histórias de coragem, resistência e esperança, mas para capturar os momentos que revelam a cura da alma. Por meio das lentes da minha câmera, explorei a jornada delas que encontraram força para superar o medo, libertarem-se das amarras emocionais e emergirem como exemplos inspiradores de como a conscientização pode transcender os limites do físico.

***“Vencer o câncer de mama foi uma missão transformadora! Acreditar na cura e buscar a vitória faz toda diferença.”***

Flávia Bartolomeu, 38 anos  
Diagnóstico aos 33 anos



Suas histórias e expressões refletem não apenas uma batalha pela saúde, mas também uma busca por um bem-estar, que vai além da cura do corpo. É aí que a fotografia se torna uma poderosa aliada – capturando não apenas imagens, mas também emoções, terapia e renascimento.

***“O câncer me transformou, assim como a lagarta vira uma borboleta. Hoje vivo a vida de maneira mais grata e leve.”***

Débora Faria, 37 anos  
Diagnóstico aos 32 anos



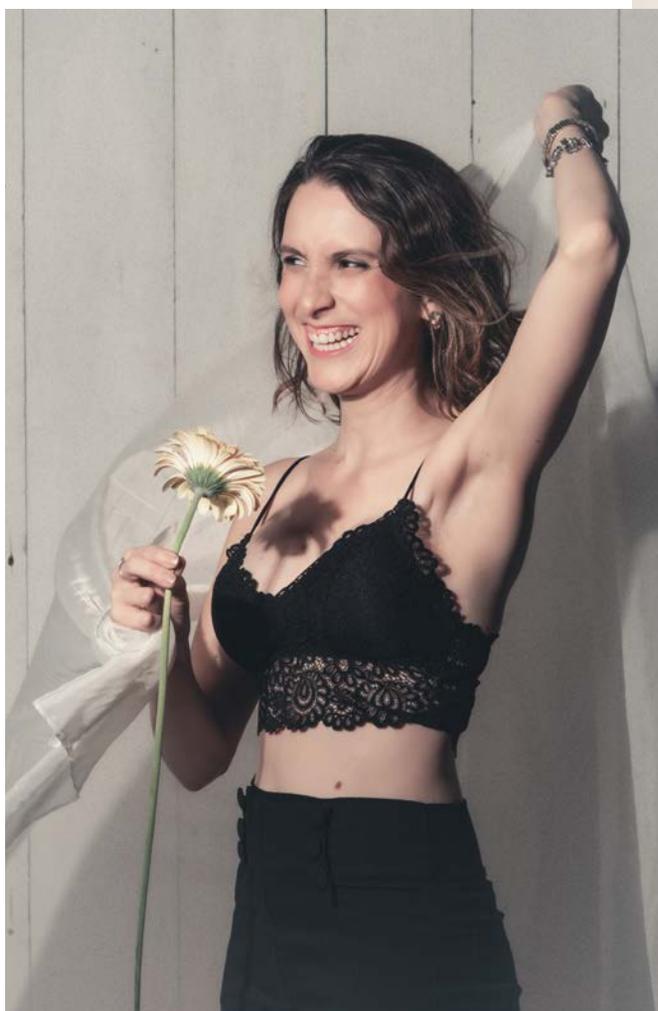
Esse medo residual, invisível para muitos, é uma realidade que muitas mulheres enfrentam. É uma voz silenciosa que sussurra dúvidas e preocupações, uma armadilha mental que pode ser tão desafiadora quanto a própria doença. Mas o verdadeiro triunfo não é apenas na remissão do câncer, mas na capacidade de reconhecer e ouvir essa voz do medo e, ainda assim, continuar avançando.

***“Não espere passar dos 40 anos para se cuidar. O câncer não escolhe idade.”***

Juliana Miranda, 37 anos  
Diagnóstico aos 32 anos

***“Após o câncer eu aprendi muitas coisas. Dentre elas, que tudo passa. Os dias ruins passam, os efeitos colaterais acabam, o cabelo cresce de novo, as unhas voltam a ficar bonitas e fortes; e nossa vontade de viver só aumenta, cada dia mais!”***

Fernanda Amora, 34 anos  
Diagnóstico aos 31 anos



***“O diagnóstico de um câncer não é fácil, mas a nossa caminhada fica mais leve quando aceitamos e aprendemos a lidar com as adversidades com bom humor. O amor e o humor curam. E eu estou e SOU curada!”***

Michele Araújo, 35 anos  
Diagnóstico aos 31 anos



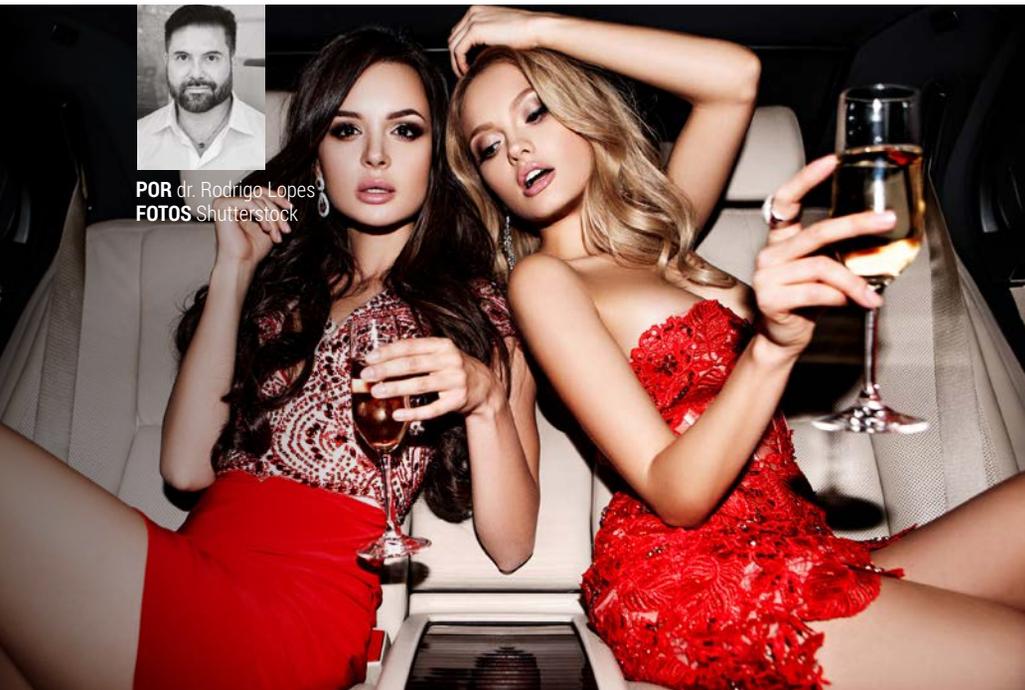
Estas mulheres não são apenas exemplos de superação física, mas também de coragem emocional. Elas nos mostraram que enfrentar e vencer essa armadilha mental é uma parte essencial da jornada de cura. Cada foto capturada ao longo dos anos é um testemunho silencioso desse processo de conquista; e é com gratidão que compartilho estas imagens, na esperança de que possam inspirar outras a fazerem o mesmo.

***"Vivo e decreto a minha cura diariamente. Afinal, a única maneira de chegar ao impossível é acreditar que é possível!"***

Lilian Souto, 40 anos  
Diagnóstico aos 35 anos



POR dr. Rodrigo Lopes  
FOTOS Shutterstock



### INFLUÊNCIA DAS CELEBRIDADES, MÍDIAS SOCIAIS E A JORNADA DE KYLIE JENNER NA CIRURGIA PLÁSTICA: UMA CONVERSA NECESSÁRIA

Na era digital, as redes sociais têm se transformado em uma plataforma influente, moldando tendências, estilos de vida e até mesmo decisões relacionadas à saúde e beleza. Entre as áreas que têm sido significativamente afetadas, a cirurgia plástica se destaca como um tema cada vez mais popular.

Kylie Jenner, uma das personalidades mais influentes nas redes sociais, recentemente compartilhou sua jornada na cirurgia plástica, incluindo seu arrependimento sobre o procedimento para aumento de seios quando tinha apenas 19 anos. Esse evento levanta **questões cruciais sobre o papel das celebridades e das mídias sociais na tomada de decisões sobre procedimentos estéticos.**

Na coluna deste mês, caro leitor, quero destacar e explorar como o impacto desses elementos e a importância de buscar a cirurgia plástica por motivação pessoal é necessária. Influenciadores e celebridades, com suas legiões de seguidores, tornaram-se *gatekeepers* de opiniões e tendências no mundo. E o compartilhamento de informações sobre as cirurgias plásticas tem ditado muito sobre a decisão e influência de outras pessoas, principalmente, **dos jovens.**

Um estudo mostrou que 22% dos pacientes de cirurgia plástica em 2020 tinham entre 20 e 30 anos, ressaltando a influência

das redes sociais e da busca on-line na decisão de se submeter a procedimentos estéticos. Observo aqui no consultório que muitos pacientes procuram orientação nas redes sociais antes de tomar decisões sobre procedimentos estéticos. Muitos se baseiam em fotos de antes e depois, até em depoimentos e dicas de recuperação de influenciadores.

Apesar de ser algo "comum" pela sociedade, essa tendência também traz consigo preocupações legítimas. **A pressão para atingir padrões de beleza não realísticas pode levar a expectativas irreais.** Além disso, a necessidade de procedimentos éticos e seguros é essencial para garantir que a cirurgia plástica seja uma escolha informada, e não uma imposição de normas estéticas.

A cirurgia plástica deve ser uma decisão autêntica e motivada por um desejo genuíno de melhoria pessoal, e não por pressões externas ou tendências atuais. A influência das celebridades e das mídias sociais na cirurgia plástica é inegável, mas a decisão final deve sempre ser pessoal. Kylie Jenner desencadeou uma conversa necessária sobre a importância de fazer escolhas conscientes e respeitar suas vontades e desejos. Por isso, leitor, sempre faça escolhas que celebrem **você!**

*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](http://www.clinicarodrigolopes.com.br)  
Instagram: @drrodrigolopes  
Facebook: clinicarodrigolopes



# 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

# SOU FELIZ?

PARTE FINAL



Nos últimos congressos na área, muito está se falando dos traumas de infância. O exemplo é algo que pais, tios e avós fazem e nem sequer sabem que podem estar causando um trauma: fazer cosquinha em bebês e apertar a bochecha. Encontrei alguns resultados que podem te interessar.

Fazer cosquinha em bebês e apertar a bochecha são formas comuns de demonstrar afeto e brincar com os pequenos. No entanto, essas atitudes podem ter efeitos negativos na saúde física e emocional dos bebês, dependendo da intensidade, da frequência e da reação deles.

## Dica de ouro 1

Segundo alguns especialistas, fazer cosquinha em bebês pode causar estresse, ansiedade, medo e desconforto, pois eles não têm controle sobre a situação e podem se sentir invadidos ou ameaçados. Além disso, essa atitude pode interferir no desenvolvimento do sistema nervoso, pois estimula a liberação de hormônios do estresse, como o cortisol, que **pode prejudicar o crescimento e a imunidade dos bebês**. Apertar a bochecha dos bebês também pode ser prejudicial, pois pode causar dor,

irritação, inflamação ou infecção na pele delicada deles. Além disso, essa ação pode afetar a autoestima e confiança deles, pois podem se sentir desrespeitados ou humilhados.

Portanto, é importante respeitar os limites e os sinais dos bebês, evitando fazer cosquinha ou apertar a bochecha deles quando demonstram desconforto, choro ou resistência. É preferível optar por outras formas de interação mais saudáveis e divertidas, como cantar, conversar, abraçar ou fazer massagem. Diante desse quadro, se o bebê se sente invadido, quando chega na vida adulta, a pessoa não consegue se lembrar porque não é feliz ou porque as pessoas ultrapassam esse limite no dia a dia. Todos nós precisamos de limite, seja o meu próprio ou colocar no outro.

## Dica de ouro 2

"Como faço para ser feliz?" Farei um pequeno resumo, para que se possa seguir. "Como ser feliz?" é uma pergunta recorrente em meu consultório, e aí vai uma lista. Ser feliz é um desejo de muitas pessoas, mas nem sempre é fácil alcançar esse estado de espírito. **A felicidade depende de vários fatores, como a personalidade, as circunstâncias, as escolhas e as atitudes de cada um.** Não há uma fórmula mágica para ser feliz, mas há algumas dicas que podem ajudar a cultivar a felicidade no dia a dia.

### Segundo alguns especialistas, algumas das atitudes que podem impulsionar a felicidade são:

- Ser grato pelas coisas boas da vida, como as pessoas, as oportunidades, as experiências etc. A gratidão ajuda a dar mais foco para o que está indo bem e a se sentir menos chateado com o que não está.
- Trocar os pensamentos negativos por uma versão melhorada, questionando a veracidade deles e substituindo-os por uma versão positiva ou neutra. Além disso, fazer afirmações positivas ao longo do dia, como "Eu consigo", "Sou suficiente" ou "O que vale é tentar".
- Elogiar-se, pelo menos, uma vez por dia, destacando os seus pontos fortes, comemorando os seus talentos e reconhecendo as suas conquistas. Isso pode melhorar a sua autoestima e a sua autoconfiança.
- Parar de se comparar com os outros, pois cada pessoa tem a sua vida, os seus desafios e os seus objetivos. Comparar-se com o seu eu do passado pode ser mais produtivo e motivador do que com os outros.
- Perder o medo da mudança, pois ela pode trazer novas oportunidades e aprendizados. Em vez de resistir ou fugir das mudanças, é melhor aceitá-las e se adaptar a elas.
- Abraçar o seu propósito de vida, buscando fazer o que te dá prazer e sentido. O psicólogo Adam Dorsay explica: "A forma mais sustentável de ser feliz é ter uma vida que faça sentido. Os seus valores e pontos fortes podem indicar qual é o

seu propósito. Procure testes na internet ou faça um teste de aptidão com um psicólogo se você estiver muito perdido".

- Desenvolver uma rede de apoio, cultivando relações positivas com as pessoas que te fazem bem, como amigos, familiares, parceiros etc. Essas pessoas podem te oferecer segurança, apoio e afeto nos momentos bons e ruins.
- Cuidar da mente e do corpo, praticando atividades físicas, alimentando-se bem, dormindo o suficiente e buscando ajuda profissional quando necessário. A saúde física e mental influencia diretamente na felicidade.
- Ter hobbies e estimular a criatividade, fazendo coisas que te divertem e te desafiam. Isso pode te trazer mais satisfação e bem-estar.
- Viver no momento presente, evitando se preocupar demais com o passado ou o futuro. Aproveitar o aqui e agora pode te trazer mais paz e alegria.

Essas são apenas algumas dicas para ser feliz que você pode começar a praticar hoje mesmo. Lembre-se de que **a felicidade é um processo contínuo e pessoal, que depende mais de você do que dos outros.** Cada pessoa tem a forma, o estilo e jeito de ser feliz; e ele pode ser momentâneo ou pode ter uma duração maior. Depende da maturidade da pessoa, estilo de vida e uma estabilidade psicológica, bem como uma boa saúde mental.

Sendo assim, podemos dizer que **a felicidade é um fenômeno subjetivo e multidimensional, que varia de acordo com a pessoa, a cultura, a situação e o momento.** O que é felicidade para uma pessoa não é necessariamente para outra. E o que é felicidade hoje pode não ser amanhã. Por isso, é importante respeitar a diversidade e a individualidade das pessoas, bem como buscar a felicidade de acordo com os seus próprios valores e objetivos.

Procure ser feliz! Evite a autossabotagem, a procrastinação; e tenha sempre pensamentos positivos, fazendo uma reflexão da sua vida até o momento.

## 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](mailto:paalvarenga@outlok.com)





**POR** dr. Alysson Resende

**FOTOS** Acearvo pessoal

@alyssonresende

## SORRIA COM LIBERDADE, EM APENAS TRÊS CONSULTAS

A liberdade para sorrir é o boas-vindas para a autoestima aliada à qualidade de vida. Aliás, essa afirmação é baseada em pesquisas de cientistas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que concluíram que os **cuidados com a saúde bucal ajudam na prevenção de doenças, como o diabetes e a obesidade**. Os dentes sem cuidados têm reflexos diretos na estigmatização de camadas sociais, além de afetar a postura profissional de um indivíduo. Mas sabemos que, com a rotina acelerada, na maioria das vezes, as pessoas optam por não investir em autocuidado.

Por isso mesmo, entender essa realidade de pessoas em período produtivo se tornou um modelo de negócio da nossa clínica, contando com o auxílio da tecnologia para diagnóstico, bem como para todo o processo da construção do sorriso perfeito. Na prática, isso fez com que o nosso tempo de cuidado com sorriso se tornasse extremamente otimizado.



Desenvolvemos um protocolo individualizado que, em apenas sete dias e em três etapas, conseguimos entregar um sorriso renovado. Logo na primeira etapa, realizamos uma tomada de fotos e o escaneamento digital 3D, para dar início ao planejamento e definir a forma e o tamanho de cada dente, seguindo as suas proporções faciais.

### Test-drive do sorriso

E assim chegamos à segunda etapa, que chamamos de "test-drive do sorriso", após planejamento concluído. É quando aplicamos um molde provisório em resina exatamente idêntico às lentes de porcelana daquele paciente, para que ele veja em si próprio uma projeção do seu novo sorriso. O paciente vai para casa e consegue vivenciar por alguns dias esta nova realidade.

Em seguida, na terceira e última etapa, após a aprovação do test-drive pelo paciente, as lentes são produzidas utilizando material cerâmico de altíssimo nível de excelência e durabilidade, e em laboratório extremamente capacitado. Seus dentes são então preparados com nosso método minimamente invasivo, para receber as lentes de forma definitiva. O processo de inserção das lentes de porcelanas tem respeito absoluto à individualidade de cada pessoa, e sempre com foco na naturalidade, no qual o paciente participa ativamente de todas as etapas, sem nenhum tipo de surpresa.

Entre os benefícios das lentes de porcelana Concept AR, destacam-se:

- tonalidade da cor personalizada;
- técnica minimamente invasiva;
- conserva a estrutura dos dentes;
- resistente a manchas;
- grande durabilidade;
- guiadas pelas suas proporções faciais.

Escolha realizar o sonho de renovar o seu sorriso com excelência e adequação da sua rotina!





## PARA ALÉM DA FUNDAÇÃO

*Nesta entrevista exclusiva, Sérgio Rodrigo Reis, presidente da Fundação Clóvis Salgado, conta sobre as iniciativas da FCS na atualidade*

Com a missão de fomentar a criação, formação, produção e difusão da arte e da cultura no estado, a Fundação Clóvis Salgado (FCS) é vinculada à Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais (Secult). Artes visuais, cinema, dança, música erudita e popular, ópera e teatro constituem alguns dos campos nos quais se desenvolvem as inúmeras atividades oferecidas aos visitantes do Palácio das Artes, Câmara Sete (Casa da Fotografia de Minas Gerais) e Serraria Souza Pinto, espaços geridos pela FCS. A instituição é responsável também pela gestão dos corpos artísticos – Cia de Dança Palácio das Artes, Coral Lírico de Minas Gerais e Orquestra Sinfônica de Minas Gerais –, do Cine Humberto Mauro, das Galerias de Arte e do Centro de Formação Artística e Tecnológica (Cefart). A Fundação Clóvis Salgado gere ainda o Circuito Liberdade. Em 2020, quando celebrou 50 anos, a FCS ampliou sua atuação em plataformas virtuais, disponibilizando sua programação para público amplo e variado. O conjunto dessas atividades fortalece seu caráter público, sendo um espaço de todos e para todos. Para saber ainda mais sobre a instituição, batemos um papo com Sérgio Rodrigo Reis, presidente da Fundação Clóvis Salgado (FCS). Vale a pena conferir!

**REVISTA EXCLUSIVE: A Fundação Clóvis Salgado vem se transformando ao longo do tempo. Como a instituição se estrutura atualmente?**

**SÉRGIO RODRIGO:** A Fundação Clóvis Salgado, vinculada à Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais, é uma instituição cultural singular no Brasil: a única que reúne, em suas atribuições, a produção, a difusão e a formação cultural. Possui corpos artísticos estáveis, como a Orquestra Sinfônica de Minas Gerais, o Coral Lírico e a Companhia de Dança. Em sua sede, no prédio do Palácio das Artes, funciona ainda o Centro de Formação Artística e Tecnológica (Cefart), as galerias de arte e o Cine Humberto Mauro. Cuida ainda do Câmara Sete (centro cultural dedicado à fotografia, no Centro da capital) e coordena o Circuito Liberdade, com seus 32 equipamentos culturais espalhados na Região Central da capital. Em Sabará funciona sua fábrica de cenários e figurinos no Centro Técnico de Produção (CTP). Neste grande complexo é onde a criatividade de Minas se expressa nas mais diversas linguagens, entregando, diariamente ao público, atrações, espetáculos, exposições e as mais diversas criações, numa pujança incomum entre as instituições brasileiras.

**RE: Sua gestão trouxe o desafio de desenvolver o projeto Palácio das Artes para Todos. O que ele significa na prática?**

**SR:** A Fundação Clóvis Salgado, ao longo de seus mais de 50 anos de atividade, acabou se voltando com mais ênfase para a ópera, a música de concerto, as “belas artes” e as expressões mais tradicionais. Sem perder de vista essa vocação, **o projeto Palácio das Artes para Todos buscou um diálogo e uma aproximação com outras formas de expressão, como a moda, a comida mineira, as artes urbanas**, entre outras, para também oferecer a oportunidade de fruição a um público que usualmente não frequentava a instituição. O resultado tem sido recorde de público em nossas atrações, além de uma satisfação dos nossos usuários acima da média histórica da instituição.

**RE: O Circuito Liberdade tem sido um grande sucesso. Qual a importância desse espaço para Belo Horizonte e Minas Gerais?**

**SR:** Há oito meses a Fundação Clóvis Salgado assumiu a gestão do Circuito Liberdade, um circuito cultural e criativo composto por 32 equipamentos e centros culturais da Região Central de Belo Horizonte. De lá para cá, com uma programação diversificada, apostando na criatividade dos mineiros e na arte produzida pelos quatro cantos do estado, conseguimos tornar esse roteiro de fruição da arte e cultura locais num dos principais destinos do gênero no Brasil. Em oito meses de nossa gestão, chegamos ao recorde de visitação desde que o circuito foi criado, em 2010. Só este ano alcançamos 2,8 milhões de visitantes – número maior do que todo o público do ano passado. A importância de trazer-mos este protagonismo do cenário artístico para a capital mineira (com a valorização da nossa arte, do nosso povo e daquilo que nós temos de peculiar) é imensa. E pode ser mensurada também nos indicadores turísticos que colocaram **Minas como o estado que mais cresceu em atratividade de visitantes a partir do turismo cultural**.

**RE: A Fundação Clóvis Salgado é conhecida por ser uma grande produtora de óperas. Como tem sido desenvolvida essa expertise ao longo dos anos? Qual a próxima aposta?**

**SR:** A ópera, em síntese, é a junção de todas as artes. Temos buscado, ao longo do tempo, a excelência nesse tipo de produção, cuja materialização acontece com participação de nossa orquestra, coral e também da Cia de Dança. Títulos do repertório universal de autores como Verdi, Puccini e tantos outros têm ganhado versões locais, sempre com grande repercussão popular. A novidade que apostamos é em produções inéditas de autores nacionais. A nossa próxima ópera será *Matraga*, uma adaptação feita pelo maestro Rufo Herrera, do conto *A hora e a vez de Augusto Matraga*, de Guimarães Rosa. Serão duas versões: uma



no cenário real, a Gruta de Maquiné, em Cordisburgo, terra natal do escritor; e, na sequência, um espetáculo, em três atos, para o Grande Teatro Cemig Palácio das Artes, em BH. Será histórico!

**RE: Artes plásticas, dança, cinema, teatro e música. Fale sobre a formação que a Fundação Clóvis Salgado proporciona.**

**SR:** Somos das poucas instituições nacionais que, além de produzir espetáculos e eventos, também cuida da formação e da renovação de talentos nas mais diversas áreas. O Centro de Formação Artística e Tecnológica (Cefart) disponibiliza, gratuitamente, cursos técnicos e profissionalizantes nas mais diversas áreas, com sucesso de público. Quem se aventura neste conhecimento que oferecemos vivencia uma rica experiência teórica e prática, e se forma para atuar no mercado de trabalho nas mais diversas áreas, dos bastidores à cena. Os cursos têm bases tradicionais e também dialogam com as técnicas e metodologias contemporâneas, acompanhando o desenvolvimento das novas tecnologias. Com este repertório nos tornamos uma das escolas de arte mais desejadas na atualidade, o que nos deixa muito felizes e nos motiva a continuar trabalhando para oferecer, cada vez mais, a experiência única de vivenciar o ensino e o aprendizado da arte dentro do complexo do Palácio das Artes.



# PROGRAMA VER EXPERIENCE

## *Pilar 1: Comportamentos de sucesso do empresário*

É com grande entusiasmo que começamos esta jornada compartilhando com você, caro leitor da revista Exclusive, o primeiro pilar do **Programa VER Experience**. Nesta edição, abordaremos os *Comportamentos de sucesso do empresário*. Mas, antes de mergulharmos nesse universo de realizações e crescimento, permita-nos compartilhar um pouco da nossa trajetória. Somos André e Valéria Bax, uma dupla de profissionais apaixonados por empreendedorismo e gestão de negócios. Somos empresários, conselheiros empresariais, mentores e entusiastas da jornada empreendedora; e é com imenso

prazer que trazemos nosso conhecimento e experiência para você. Há muitos anos, iniciamos nossas carreiras e aprendemos na prática os desafios e as recompensas de ser um empresário no Brasil. Nosso objetivo ao criar o Programa VER Experience é compartilhar essas experiências e auxiliar outros empresários na busca pelo sucesso.

### **O que é o Programa VER Experience?**

VER é um acrônimo que representa o que é fundamental para o crescimento e a prosperidade de qualquer negócio: **Vi-**

**ção Empresarial de Resultado.** Quando esses elementos estão alinhados, é possível alcançar resultados extraordinários.

## Pilar 1: Comportamentos de sucesso do empresário

Neste primeiro pilar, mergulhamos no universo dos comportamentos que fazem a diferença na trajetória do empresário. Afinal, o comportamento é a base de toda a ação, e a ação é o que gera resultados. Como empresários, entendemos que é uma jornada desafiadora. Muitas vezes, somos desafiados a tomar decisões cruciais, liderar equipes e superar obstáculos inesperados. É a nossa postura, ética e mentalidade que nos guiam através desses desafios.

### Comportamentos-chave para o sucesso empresarial

- 1. Visão e foco:** ter uma visão clara e um foco inabalável é a base para o sucesso. É como ter um mapa que guia suas decisões diárias em direção a metas de longo prazo.
- 2. Resiliência:** a capacidade de se adaptar e superar adversidades é fundamental. O caminho do empreendedorismo é repleto de altos e baixos, e a resiliência é o que mantém você avançando.
- 3. Liderança inspiradora:** liderar uma equipe requer mais do que autoridade. Requer inspirar, motivar e capacitar sua equipe para o sucesso. Líderes inspiradores criam equipes de alta performance.
- 4. Mentalidade empreendedora:** empreendedores pensam fora da caixa, buscam oportunidades e não têm medo de correr riscos calculados. Essa mentalidade é o combustível para o crescimento.
- 5. Aprendizado contínuo:** o mundo dos negócios está em constante evolução. Empresários de sucesso nunca param de aprender e se adaptar.
- 6. Flexibilidade e adaptabilidade:** ser flexível e se adequar às mudanças impostas pela transformação da sociedade. Empresários de sucesso nunca abrem mão de suas convicções, mas estão sempre abertos a ouvir e mudar quando necessário.

### A conexão com o programa VER Experience

O primeiro pilar do Programa VER Experience – *Comportamentos de sucesso do empresário* – serve como alicerce para os pilares subsequentes. É a atitude correta que possibilita a cria-

ção de valor, a formação de equipes de alta performance e a obtenção de resultados excepcionais. Como empresários e mentores, vimos esses comportamentos em ação, **transformando negócios locais em empreendimentos de sucesso nacional, impactando vidas e comunidades.** Acreditamos que todos os empresários podem alcançar resultados extraordinários, desde que incorporem esses comportamentos-chave em sua jornada.

### Próxima Parada: Pilar 2 – Gestão de pessoas e a formação de um time de alta performance

Nossa próxima matéria abordará o segundo pilar do Programa VER Experience: a **gestão de pessoas.** Fique ligado na próxima edição da revista Exclusive, pois exploraremos como construir equipes de alto desempenho e alinhar talentos em direção a objetivos comuns. Muito obrigado por nos acompanhar nesta jornada! Juntos, vamos desvendar os segredos do sucesso empresarial!

#### Evex Educação Empresarial

contato@institutoevex.com

(31) 99401-0132

#### ANDRÉ BAX

Empresário há 30 anos e mentor de empresários. Conselheiro empresarial certificado pela Fundação Dom Cabral e possui MBA em Gestão Empresarial pela Ohio University.



#### VALÉRIA BAX

Empresária há mais de 30 anos e mentora de empresários. Conselheira empresarial certificada pela Fundação Dom Cabral e possui pós-graduação nas áreas de Gestão Comercial, pelo Ibmecc, e Marketing e Gestão Empresarial, pela FGV.



## A IMPORTÂNCIA DO **BRANDING** NO UNIVERSO DIGITAL

Na edição anterior, exploramos o mundo do empreendedorismo digital, destacando a rapidez com que as empresas se adaptam a esse cenário em constante evolução. Nesta edição, voltamos nossa atenção para o coração das empresas modernas: o *branding*. Num mundo onde a concorrência é feroz, o branding eficaz é um dos pilares que sustentam o sucesso. A coluna deste mês mergulha na interseção entre o branding e a comunicação digital, revelando como esses dois elementos formam a espinha dorsal de muitas empresas de destaque.

O *branding* é muito além de uma identidade de marca visual. **Abrange a cultura, os valores e a promessa de uma empresa para o mundo.** Em nosso cenário digital, essa perspectiva se expande para criar impressões duradouras em mercados diversos. A comunicação digital desempenha um papel crucial na amplificação do *branding*. Plataformas on-line, como redes sociais e sites de e-commerce, servem como pontes diretas para públicos em todo o mundo. A comunicação digital não apenas transmite a mensagem da marca, mas também a adapta para atender às nuances culturais de diferentes regiões.

### A importância da autenticidade

Em um mundo digitalmente conectado, a autenticidade é um ativo valioso. Os consumidores buscam marcas que compartilhem seus valores e falem sua língua, literal e figurativamente. Nesse contexto, a comunicação digital desempenha um papel crucial, permitindo que

as empresas se envolvam com autenticidade em todas as esferas.

Nessa exploração das sinergias entre branding e comunicação digital, fica claro que o *branding* é um dos pilares das empresas modernas, especialmente em um cenário digital em constante evolução. Em um mundo digitalizado, a autenticidade e a consistência da marca desempenham um papel fundamental.

Compreender a interseção entre o *branding* e a comunicação digital é essencial para o sucesso de qualquer empresa no cenário atual. E você? Sabe como está o *branding* da sua empresa?

### 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**



Unidade Santo Agostinho - Mato Grosso

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

**KUMON**

# DESCOBRINDO A FORÇA INTERIOR

*Uma prova viva de que a superação  
potencializa a autoconfiança*

Olá, caros leitores da revista **Exclusive!** A partir desta edição, terei nesta publicação uma coluna mensal: *Sexualidade e Relacionamento*. Antes, porém, contarei aqui um pouco da minha história. Vamos lá?

Bom, desde muito jovem, descobri minha paixão por ajudar minhas amigas em seus relacionamentos. Meus conselhos eram não apenas apreciados, mas também confiáveis; e eu sentia que tinha o dom natural de entender as complexidades do amor e da intimidade, sempre sem julgamentos. Entretanto, ao ingressar na faculdade de Jornalismo, deparei-me com meu pavor das câmeras. Esse medo inicial me levou a mudar para Publicidade e Propaganda, em que eu poderia trabalhar nos "bastidores".

No entanto, minha paixão pela sexualidade continuava a me chamar.



Desde a adolescência, eu percebia a escassez de profissionais na área da sexualidade que pudessem oferecer orientações na educação sexual do adolescente de forma ética, profissional e assertiva. É crucial lembrar que naquela época a criação era repressora, com acesso limitado às informações. No entanto, eu acreditava firmemente que, mesmo em uma vida conservadora e em famílias tradicionais, deveríamos ter acesso às informações necessárias na área da educação sexual. Essa lacuna na compreensão da sexualidade adolescente me motivou ainda mais a seguir minha paixão e me tornar uma especialista em sexologia e relacionamentos, buscando preencher esse vazio e oferecer apoio e orientação a todos, independentemente de seu contexto familiar ou social.

Durante meus anos de faculdade, mergulhei em estágio na *Gazeta de Vitória* e, mais tarde, no mundo da indústria farmacêutica, na área de marketing e merchandising, temporariamente me desviando do meu sonho de ser sexóloga. No entanto, a vida tinha outros planos para mim. Em 2012, me tornei mãe, um momento de pura alegria que, infelizmente, foi seguido pela perda devastadora da minha mãe para um tumor cerebral no ano seguinte. Essa tragédia abalou minha família, desencadeando uma série de dificuldades financeiras e emocionais.

Em 2017, durante uma fase de transição de carreira, criei um grupo de WhatsApp exclusivo para mulheres de todo o Brasil, que perdurou por três anos. Foi nesse período de mudanças que enfrentei a perda trágica do pai do meu filho. Após cinco meses de interação, ele veio a falecer, deixando-me com uma enorme dívida e a responsabilidade de criar meu filho sozinho. Naquele momento, eu me vi no fundo do poço, sem vislumbrar outra saída além de pisar na mola do fundo para emergir. Para mim, a depressão era um luxo que eu simplesmente não podia me dar naquela época. Foi nesse ponto crucial que surgiu o **Canal Mulher Salto 15**, no Instagram.

Na semana seguinte ao sepultamento, eu já estava atendendo mais de 50 mulheres, de forma individual, iniciando o trabalho de atendimentos on-line para mulheres de todo o Brasil. Esse trabalho foi constante e intenso, focado na construção da autoestima, autoconfiança e inteligência emocional nos relacionamentos, além de explorar temas fundamentais da sexualidade. Esse período foi um verdadeiro laboratório para mim, em que pude aprender e crescer, enquanto **auxiliava outras mulheres em suas jornadas de autodescoberta e cura emocional**.

Em 2018, com a criação do Canal Mulher Salto 15, confrontei meu medo das câmeras. Logo após, fui convidada para apresentar um programa de TV local chamado *Entre Quatro Paredes*, no qual discutíamos abertamente questões de relacionamento e sexualidade. Surpreendentemente, ali, meu medo das câmeras se transformou em paixão. Quem diria! Hoje, meu trabalho gira em torno das redes sociais, especialmente por meio de vídeos, uma ferramenta poderosa que me permite conectar com

um público vasto e oferecer orientações significativas sobre relacionamentos e sexualidade.

Entretanto, a vida ainda me reservava desafios significativos. Em 2019, fui diagnosticada com um aneurisma cerebral. A notícia foi devastadora, mas minha determinação permaneceu inabalável. Após uma cirurgia de 12 horas, milagrosamente sobrevivi sem sequelas, um testemunho de resiliência e força que fortaleceu minha apreciação pela vida, minhas realizações e conquistas.

Em 2022, completei minha especialização em Relacionamento, Dependência Emocional e Abuso Narcisista, uma conquista que solidificou minha jornada e me forneceu ainda mais ferramentas para ajudar casais, mulheres e, surpreendentemente, um número crescente de homens vítimas de abuso narcisista. Essa reviravolta não prevista em minha prática clínica ressalta a urgência de compreender que **o abuso emocional não faz distinção de gênero**. Hoje, atendo um número significativo de homens que buscam ajuda para superar traumas e reconstruir relacionamentos saudáveis.

Em meu papel como sexóloga e especialista em Relacionamento, Dependência Emocional e Abuso Narcisista, tenho ferramentas de estudos comprovados, com metodologia americana, para auxiliar pessoas de todos os gêneros em sua jornada para a liberdade e saúde emocional. Em um mundo onde os relacionamentos podem trazer tanto amor quanto dor, ofereço orientação e apoio, tudo isso de forma totalmente on-line, proporcionando uma experiência terapêutica acolhedora, sem julgamentos e com sigilo absoluto.

Muitas vezes, os relacionamentos podem deixar cicatrizes profundas, independentemente de serem hétero ou homoafetivos; e meu compromisso é fornecer um espaço seguro para curar essas feridas. A terapia on-line – uma ferramenta poderosa que tenho a sorte de oferecer, não apenas transcende barreiras geográficas – mas também elimina estigmas e preconceitos. O ambiente virtual que crio é um refúgio em que a vulnerabilidade é valorizada e não há espaço para julgamentos. É um espaço no qual os indivíduos podem compartilhar suas experiências mais íntimas com a certeza de que serão ouvidos, compreendidos e respeitados.

Minhas sessões on-line têm duas premissas fundamentais: **não julgamento e sigilo absoluto**. Acredito que, para curar, é essencial criar um ambiente em que as pessoas se sintam à vontade para se abrir completamente. Cada história é única, e cada jornada para a cura é pessoal. Meu papel é fornecer orientação e apoio adaptados a cada indivíduo, independentemente de seu gênero ou orientação sexual. A terapia, para mim, não é apenas uma profissão, mas uma paixão e realização não só profissional como também pessoal. Testemunhar a transformação em meus clientes é uma fonte infinita de inspiração. Cada

sorriso recuperado e cada traço de confiança restaurado reafirmam minha convicção de que todos merecem relacionamentos saudáveis e amor-próprio inabalável.

Portanto, se você está lutando para se libertar de relacionamentos passados ou presentes que causaram dor e confusão, saiba que não está sozinho. Estou aqui para ajudar, independen-

temente de onde você esteja no mundo. **Sua jornada para a liberdade emocional começa com o primeiro passo de alcançar ajuda e apoio.** E eu estou aqui para guiá-los, fornecendo terapia on-line com compreensão, aceitação e sigilo absoluto. Juntos, podemos começar o processo de cura, construindo um futuro de relacionamentos saudáveis e autoestima inabalável.

## PEÇAS QUE DESPERTAM AUTOESTIMA E AUTOACEITAÇÃO

Ainda em 2022, lancei minha própria empresa: a Lingerie Mulher Salto 15, uma loja on-line dedicada a oferecer não apenas lingerie exuberantes, mas também autoestima e confiança para mulheres em todo o Brasil. Minha jornada, repleta de altos e baixos, tornou-se minha maior inspiração. Olho para trás e vejo não apenas uma história de superação, mas uma narrativa de transformação e empoderamento. A superação potencializa a autoconfiança, e tudo o que precisamos para realizar nossos sonhos e propósitos é acreditar em nós mesmos e agir com segurança.

Nossa missão vai além de oferecer conforto; é sobre permitir que as mulheres se sintam imparáveis. Cada costura, cada detalhe é uma expressão de amor próprio. Acreditamos que, quando uma mulher se sente bem por dentro, ela irradia confiança por fora. E é isso que procuramos criar em cada uma de nossas criações. Ao escolher a **Lingerie Mulher Salto 15**, você está se dando permissão para abraçar sua feminilidade, sua sensualidade e sua força. Nossas peças são desenhadas para realçar suas curvas naturais, proporcionando um ajuste perfeito que faz você se sentir poderosa e irresistível.

O impacto de uma lingerie bem escolhida não pode ser subestimado. Ela não é apenas uma peça de vestuário; é um símbolo de autoexpressão e autoconfiança. Ao vestir uma lingerie da Lingerie Mulher Salto 15, você está fazendo uma declaração ousada: que você merece se sentir incrível em todos os momentos. Permita-se experimentar a diferença de vestir algo que não apenas adorna seu corpo, mas também eleva sua alma. Descubra o toque suave da seda, a delicadeza da renda francesa e a elegância de um design feito sob medida para você. Na Lingerie Mulher Salto 15, cada peça conta uma história de autoestima e autoaceitação.

Nós convidamos você a entrar neste mundo onde a confiança é a peça central. Junte-se a nós nesta jornada de descoberta e celebração da sua beleza interior e exterior. Vista-se com amor próprio. Vista-se com a Lingerie Mulher Salto 15. Sinta-se poderosa. Sinta-se linda. Sinta-se você.

Para finalizar, quero dizer que me considero um testemunho vivo de que a força de vontade pode superar qualquer adversidade. Represento todas as mulheres que encontraram coragem em minhas palavras e apoio em minha orientação. Se minha história pode inspirar até mesmo uma mulher a acreditar em sua própria força, então cada desafio que enfrentei valeu a pena. Estou pronta para enfrentar cada capítulo, compartilhando amor, resiliência e esperança com todas as mulheres que cruzarem meu caminho. **Juntas, somos capazes de superar qualquer obstáculo e criar um futuro repleto de possibilidades.** Acredito profundamente no poder das mulheres unidas e continuarei sendo uma voz de autoconfiança e apoio para todas nós. Estou aqui para lembrá-las de sua coragem, sua beleza e sua capacidade ilimitada de enfrentar o mundo. Juntas, somos imparáveis!



### LÍCIA ARANTES

Sexóloga e especialista em relacionamentos.

@mulhersalto15  
@lingieriemulhersalto15





POR Luciana Leitte

FOTO Prostock-studio/AdobeStock

## PRECONCEITO CONTRA MULHERES NO MERCADO DE TRABALHO: UMA REALIDADE AINDA PRESENTE

O preconceito contra mulheres no mercado de trabalho é uma realidade ainda presente no Brasil e no mundo. A desigualdade de gênero se manifesta de diversas formas, como salários menores, menor acesso a cargos de liderança e maior incidência de assédios moral e sexual.

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as mulheres ganham, em média, 22% a menos do que os homens para exercer a mesma função. Além disso, elas ocupam apenas 15% dos cargos de liderança nas empresas. No mundo, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) estima que 25% das mulheres trabalhadoras já sofreram assédio sexual no trabalho. No Brasil, esse número é de 35%.

O preconceito contra mulheres no mercado de trabalho é resultado de uma cultura machista que continua presente na nossa sociedade. Essa cultura acredita que as mulheres são menos capazes do que os homens e que devem se limitar a funções domésticas e reprodutivas.

Para combater esse preconceito, é preciso conscientizar a população sobre a importância da igualdade de gênero. As empresas também devem implementar políticas e programas de combate à discriminação, bem como criar um ambiente de trabalho mais seguro e inclusivo para as mulheres.

### Chega de se calar, mulher!

Para as mulheres que sofrem preconceito no trabalho, é importante não se calar. É preciso denunciar o assédio e a discriminação, e exigir seus direitos. Não é preciso se provar ou se diminuir para ninguém. Você é maior do que o seu trabalho, do que seu chefe, do que o seu marido, do que o seu amigo. Você é maior do que a limitação que você mesma impõe. Pare de passar pano para o que você não merece sentir. Você merece respeito, igualdade e oportunidades iguais.

Algumas ações que você pode tomar para combater o preconceito contra mulheres no trabalho:

- Denunciar casos de assédio e discriminação às autoridades competentes;
- Juntar-se a grupos e organizações que lutam pela igualdade de gênero;
- Conscientizar outras pessoas sobre a importância da igualdade de gênero;
- Exigir políticas e programas de combate à discriminação nas empresas.

Juntas, podemos construir um mundo mais justo e igualitário para todas as mulheres!



Professor Daniel e parte de seus alunos de Krav Maga

## VIVER EM EQUILÍBRIO DIANTE DO MEDO DA VIOLÊNCIA

Caro leitor, esta coluna fala sobre viver uma vida em equilíbrio. Sabemos que existem diversas doenças que causam desequilíbrio e estamos sempre falando sobre isso. Entretanto, viver em equilíbrio não significa apenas não ter tontura. Viver em equilíbrio vai além disso. Viver em equilíbrio tem tudo a ver com qualidade de vida. Temos que ter equilíbrio físico, mas também equilíbrio mental.

Diversos fatores podem afetar o nosso equilíbrio: problemas financeiros, estresse, medo, vida sem propósito, doenças etc. Diante disso, nesta edição vamos falar de um assunto muito importante que tem afetado milhões de pessoas: o medo de viver em grandes cidades. Será que viver com medo afeta o nosso equilíbrio como pessoa? A resposta é: sim.

O medo faz parte da vida e, de certa forma, ele pode nos ajudar. O medo de se queimar evita que você coloque a mão no fogo. O medo de se afogar evita que você se arrisque em nadar num lugar perigoso e por aí vai. Mas, quando o medo atrapalha a sua vida, ele já é prejudicial.

E quanto ao medo da violência? É claro que, se você sabe que um lugar é violento, você pode evitar ir àquele local. Mas e quando a violência vem ao nosso encontro? Como podemos

agir? Viver pensando que, a qualquer momento, podemos ser agredidos, assaltados, mesmo evitando transitar em ambientes perigosos, pode se tornar uma verdadeira angústia.

Será que é possível viver em equilíbrio em uma cidade com altos índices de violência? Para falarmos de violência urbana, hoje o meu convidado é o professor Daniel Bernardes, faixa preta de Krav Maga e professor de Krav Maga na cidade de Belo Horizonte.

**MARCELO OLIVEIRA: Você acha que é possível ter equilíbrio emocional, mesmo vivendo em uma cidade com altos índices de violência?**

**DANIEL BERNARDES:** Eu acho que, quando começamos a pensar em altos índices de violência, a primeira ideia que vem à nossa mente é sobre assalto, sequestro e atentado à vida. Geralmente esse pensamento tem a ver com os noticiários. Porém, a violência vai muito além da violência física. **A violência psicológica pode também estar presente no dia a dia das pessoas, e isso afeta bastante o equilíbrio emocional.** Acredito que o ser humano tem que estar sempre buscando o equilíbrio emocional, condição essencial para sua existência.

**MO: Pensando no aspecto de viver em equilíbrio, no que diz respeito ao combate à violência, como o Krav Maga pode ajudar as pessoas a se sentirem mais seguras, mais equilibradas, em uma cidade supostamente mais violenta?**

**DB:** Antes de mais nada, devemos destacar que a violência pode estar dentro de casa, no trabalho, na escola, independentemente do índice de violência urbana. Essa violência, às vezes executada por anos e de maneira silenciosa, tende a consumir o indivíduo no aspecto emocional. E o pior é que esse indivíduo, muitas vezes, se encontra sem perspectivas do que fazer e, por conta disso, acaba se omitindo e não reage contra essa situação desconfortável. E ainda destaco que, quando falo em reação, não estou me referindo exclusivamente ao aspecto físico. Se posicionar contra essa situação desconfortável também é uma forma de reagir. Não permitir que o outro invada a sua base, o seu equilíbrio emocional, é algo importantíssimo. E falando sobre isso, quero enfatizar que, no Krav Maga, nós trabalhamos não apenas para se defender do ponto de vista físico, mas também para se defender dos aspectos emocionais. É claro que o Krav Maga é totalmente fundamentado em cima de situações reais de atentados contra a vida, mas é inegável a necessidade de uma preparação emocional, inclusive para as situações em que a integridade física individual ou de terceiros se encontra ameaçada. Em muitas situações, talvez por questões culturais, tais como o ambiente familiar, religioso, somos condicionados a não fazer nada em determinadas situações. O Krav Maga abre uma possibilidade, inclusive nessas situações, para que o praticante se posicione no sentido de se defender, com o intuito de manter sua integridade física e também emocional.

**MO: E como surgiu o Krav Maga?**

**DB:** O Krav Maga surgiu no início da década de 40, através das mãos de um homem chamado Imi Lichtenfeld, que sofreu perseguição nazista no seu país de origem (Hungria) e, por conta disso, migrou-se para Israel. Entretanto, nessa época, o estado de Israel como conhecemos hoje ainda não havia sido formado. E também em sua terra, Imi teve que continuar lutando para junto com os demais construir um futuro para o povo judeu. Acredita-se que a existência da nação Israel dos dias de hoje se deve, em parte, aos pensamentos e valores de sobrevivência idealizados no Krav Maga, pelo Imi e também por todos os que o acompanharam nessa jornada. Desde 1990 no Brasil, mestre Kobi, responsável por trazer o método para cá, sempre nos lembra de que o Krav Maga vai muito além de um meio de sobrevivência, é uma filosofia na qual **valores de respeito à vida, ao ser humano e às suas diferenças são amplamente cultivados**. E para preservar esses valores é que foi criada a Federação Sul-Americana de Krav Maga.

**MO: Dessa forma, como você resume a filosofia do Krav Maga em uma só frase?**

**DB:** Defino como: "Um caminho de vida, onde tudo aquilo que for necessário para sobreviver deve ser feito".

**MO: Muitas pessoas acreditam que, para se defender, é preciso ter força física. Nesse sentido, as mulheres, crianças e idosos, muitas vezes, são vistos como grupos vulneráveis, com pouca ou nenhuma capacidade de se defender (estão em desvantagem) diante de um homem na sua plenitude física. Como o Krav Maga lida com essa situação?**

**DB:** Vejo que o Krav Maga foi a primeira perspectiva para esse tipo de pessoa que naturalmente (não gosto de chamar de desvantagem) está desbalanceada de alguma forma contra um possível agressor – não pela condição da própria pessoa, mas pela condição que o agressor enxerga a sua vítima. Se observamos na prática, a maior parte dos agressores vai enxergar esse grupo como as principais vítimas, visto que acreditam que serão mais bem-sucedidos. Entretanto, **o Krav Maga oferece uma oportunidade para que as pessoas desses grupos, vistas como mais frágeis, se equilibrem numa situação de perigo**. Isso se deve pelo simples fato de que o Krav Maga ensina o praticante a atuar em pontos sensíveis do corpo humano do seu agressor. Esses pontos sensíveis geram níveis elevados de dor, independentemente da força física do agressor. E o conhecimento e a aplicação dessas técnicas proporcionam uma equalização nesse desbalanceamento. Esse grupo começa a ter mais chances quando passa a perceber a maneira e o local onde devem golpear o agressor para obterem sucesso na defesa.

Acervo pessoal dr. Marcelo



**O Krav Maga também pode ser praticado por crianças**

# X VIVENDO EM EQUILÍBRIO

**MO: Quando você fala de defesa, você se refere a se esquivar de um ataque? Ou a atitude do praticante de Krav Maga vai além disso?**

**DB:** A filosofia do Krav Maga está baseada no agrupamento de dois pontos: defesa e ataque. Se alguém te ataca e você consegue se defender, metade do objetivo foi atingido. Porém, essa situação dura por pouco tempo, pois o agressor pode ver uma nova brecha, te atacar novamente e, desta vez, pode te atingir. Portanto, o ataque é importante no sentido de neutralizar a ameaça. Dessa maneira, **a defesa mantém sua integridade física e emocional, e o ataque impede a continuidade contra a ameaça.** O Krav Maga parte de uma postura de defesa, mas não se limita a essa ação inicial. Em um ataque com faca, por exemplo, é preciso mais do que se defender, é preciso neutralizar o ataque. É preciso fazer de tudo para sair dessa situação com vida.

**MO: Você acredita que aprender técnica de combate torna a pessoa mais violenta?**

**DB:** Eu acho exatamente o contrário. Pratico Krav Maga há 21 anos. Então conheço este ambiente há um bom tempo (desde pequenininho). Então, na minha visão e na visão de muita gente que lida com defesa pessoal, é exatamente o oposto. Acredito que conhecimento é poder. Quanto mais conhecimento, maior o domínio das técnicas e, conseqüentemente, maior a percepção da necessidade de usar ou não uma determinada técnica. Sempre ensino aos meus alunos que, numa situação em que haja a necessidade de reagir, eles devem agir na proporção necessária. A ação deve ocorrer enquanto houver ameaça à integridade física da pessoa ou da pessoa amada (filhos, cônjuges, pais, amigos etc.). Acabou o risco, acabou a reação. Mas devemos sempre nos lembrar de que a violência, na verdade, é da pessoa que atenta contra a nossa vida. Essa é a verdadeira violência. Portanto, não ensinamos nossos alunos a buscarem situações de conflito. Imi, o criador do Krav Maga, dizia o seguinte: **“Seja bom o suficiente para evitar o conflito”.** Dessa maneira, ênfase que devemos sempre tentar evitar **o conflito físico, mas o conflito psicológico deve sempre ser combatido.** Se diante de um conflito psicológico você optar por simplesmente não fazer nada, essa atitude deve ser feita por opção, e não por medo. Então, quando falamos em equilíbrio emocional (acho esse tema desta entrevista muito importante), devemos sempre nos posicionar.

**MO: Daniel, para mim ficou muito claro e acredito que para os leitores, também, que a filosofia do Krav Maga contribui bastante para ajudar as pessoas a se manterem em uma vida**

Acervo pessoal prof. Daniel



**Professor Daniel em simulação de ataque com faca**

**equilibrada em meio ao medo da violência. Então, gostaria de agradecer e pedir que você faça suas considerações finais sobre o que conversamos.**

**DB:** Gostaria de incentivar os leitores da coluna *Vivendo em Equilíbrio* da revista **Exclusive** a fazerem algo para si mesmos em busca de uma vida em equilíbrio. Dessa maneira, deixo a minha academia aberta para recebê-los para uma visita e para uma aula experimental.

## KRAV MAGA SAVASSI

Rua Antônio de Albuquerque, 252, sala 102 – Savassi.

(31) 99219-5944

[www.kravmaga.com.br](http://www.kravmaga.com.br)

## 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.



📷 @drmarcelo.otoneuro | (31) 3055-3224

# REDUZA MEDIDAS

*com saúde*

UM LANÇAMENTO BEM VIVER



## Potente antioxidante que age no foco das gorduras localizadas

O Morogummy é a escolha certa para emagrecer com saúde, para além da redução de medidas, regula o colesterol LDL e melhora a sensibilidade à insulina, essencial para controlar a glicose no sangue, assim como um ótimo aliado nos cuidados com a esteatose hepática, protegendo o seu fígado.

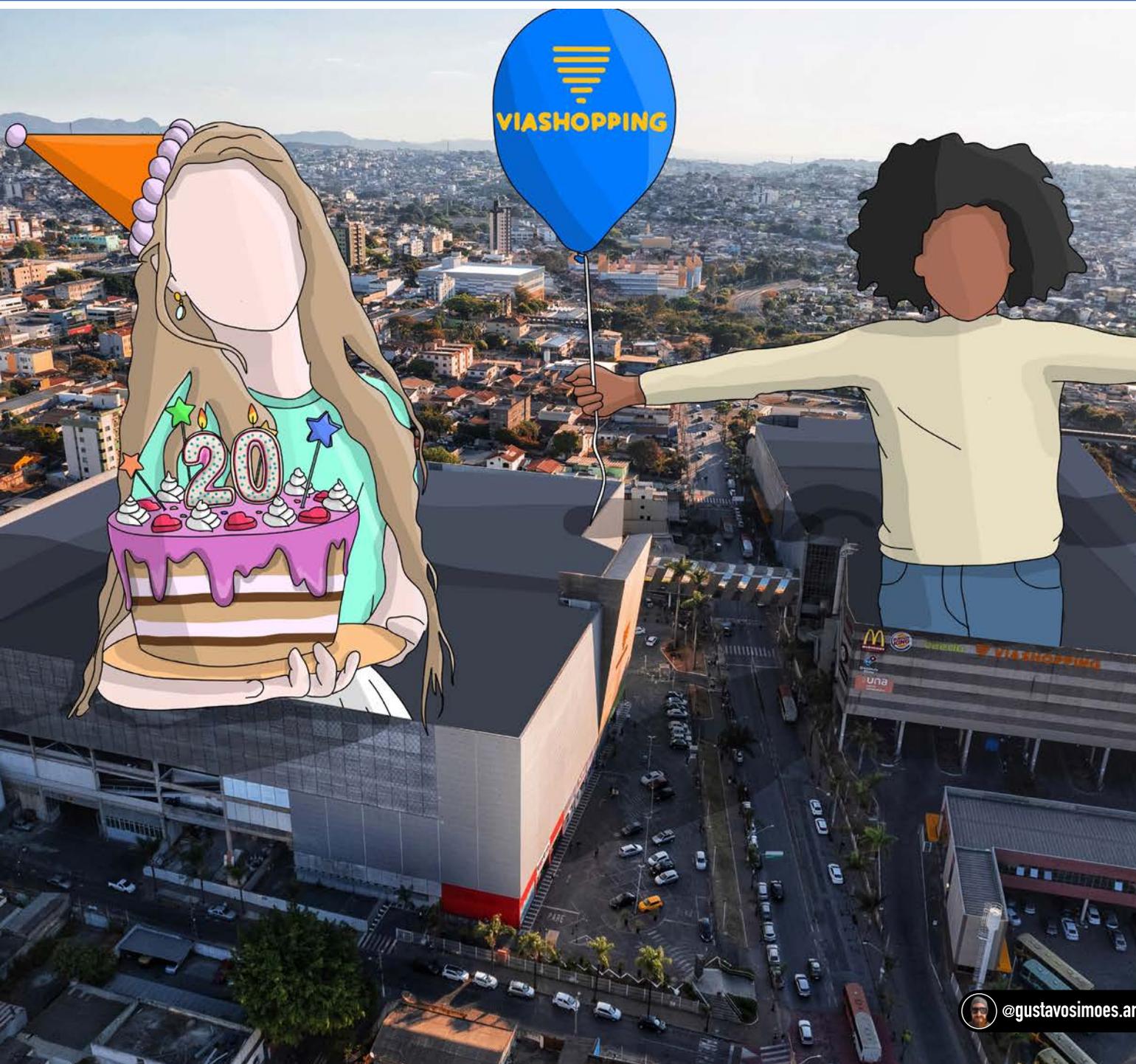
 31 99905-6121

 @pharmaciabemviver

 www.pharmaciabemviver.com.br

X BEAGÁ

DA Redação  
FOTO Divulgação



@gustavosimoes.ar

# CELEBRANDO DUAS DÉCADAS

*Em seu aniversário de 20 anos, ViaShopping Barreiro ganha obra especial de Gustavo Simões*

Construído com o objetivo de proporcionar aos moradores e frequentadores da região do Barreiro uma experiência que atravessasse lazer, compras e serviços, o ViaShopping celebra em 2023 20 anos de existência. Para comemorar as duas décadas desse propósito, o empreendimento escolheu os meses de setembro, outubro e novembro deste ano para entregar aos frequentadores diversas ações comemorativas. Em uma delas, o *mall* promove uma exposição do artista Gustavo Simões, reconhecido por intervenções criativas em fotos, que, além de apresentar parte do seu rico portfólio, rendeu ao centro de compras um belo e exclusivo exemplar.

Em uma imagem aérea que capta toda a dimensão do shopping, Gustavo aplicou duas figuras que representam a celebração do aniversário. Sobrepondo o teto do lado B do shopping (uma expansão construída em 2013), uma figura segura um bolo com as velas dos 20 anos, enquanto na parte superior do lado A (à direita da Avenida Afonso Vaz de Melo), outra figura sustenta uma bexiga com a logo do empreendimento. “Pensei no shopping de braços abertos, recebendo os clientes para as comemorações de 20 anos”, explica Gustavo Simões.

De acordo com Marina Durso, gerente de marketing do empreendimento, a celebração também é uma forma de agradecimento pela trajetória de sucesso. “Ao longo desses 20 anos, o ViaShopping vem trabalhando com muita dedicação e colhendo bons frutos desse sucesso entre os barreirenses, principalmente ao impulsionar a economia local.

**Nossa programação tem como objetivo reforçar os laços com os clientes, lojistas e colaboradores que estão conosco ou já cruzaram nossos caminhos.** Somos muito gratos a essa extensa comunidade que nos acolhe”, destaca.

## Motivos para celebrar

O sucesso do ViaShopping ao longo de seus 20 anos pode ser observado por meio dos números. Apenas no primeiro semestre deste ano, o shopping teve um aumento significativo em vendas, fluxo de clientes e novos negócios, tendo sido realizado o dobro de inaugurações em relação

ao ano anterior (2022). Enquanto isso, o volume de vendas registrou um crescimento de 12,5%, enquanto o fluxo de clientes saltou 11%.

Em 2023, o empreendimento trouxe renomadas marcas para seu portfólio, como a Riachuelo, uma das maiores lojas de departamento do país. O Via também apostou na diversificação de segmentos para atrair variados perfis, como a Caedu, por exemplo, oferecendo uma experiência em moda mais acessível. Na parte de serviços, o *mall* recebeu a Fast Lavateria, enquanto a ala gastronômica ganhou novos sabores com a chegada da Milky Moo, Creperia, Divino Fogão e Capitão Donuts. Houve ainda inaugurações da Natura e BVC Cosméticos, no segmento de beleza, além da The Closet Fitness, Thales Fotografia, Zazulê, Vip Eletrônicos e Rei das Capas, lojas especializadas em serviços e produtos.

Mais oito operações estão previstas para entrar no mix do ViaShopping neste ano. Tudo isso ocorreu graças ao aporte de R\$ 10 milhões disponibilizado para proporcionar melhorias na infraestrutura e comportar novas lojas. O ano em que o mall comemora sua segunda década de existência tem superado as expectativas, com redefinição de metas para os próximos anos a partir da concretização de ações que reafirmam o compromisso e a excelência do shopping no atendimento ao público.

Na análise de Marina Durso, um conjunto de fatores estratégicos colocados em prática contribuíram para os resultados positivos. “Os eventos e campanhas que elaboramos para as datas comemorativas foram um sucesso e permitiram transformar a experiência dos clientes dentro do empreendimento. Além disso, investimos em manutenções nos equipamentos, assegurando a eficiência e funcionalidade de nossas instalações. Afinal, reconhecemos que nosso compromisso com a qualidade não pode ser alcançado sem estruturas sólidas. Por fim, **não nos contentamos com o bom quando podemos oferecer o excepcional.** Mudanças profundas e positivas foram implementadas em nossas equipes de operação, em busca do melhor atendimento ao cliente”, completa.



**POR** Marcela Mattos  
**FOTO** Haritanita/Freepick

# CABELOS NO verão

No verão, os cabelos ficam sujeitos a uma série de danos: água do mar, vento, areia, cloro da piscina e raios solares, que podem ocasionar fios sem vida e quebradiços. Para você iniciar o verão com os cabelos lindos e bem cuidados, elaborei algumas dicas importantes. Confira!

- 1.** Hidrate bem os cabelos com máscaras/ampolas nas semanas que antecedem o verão (para mim essa é uma das principais dicas!).
- 2.** Evite fazer luzes com menos de 15 dias da exposição solar. Os fios ficam muito frágeis, as cutículas se abrem e eles se tornam porosos e desidratados. Com isso, aumenta-se o risco de mudança de tonalidade e quebra. Capriche na hidratação logo após.
- 3.** Use produtos “linha verão” (com proteção UV), como shampoos e condicionadores que evitam a quebra, ressecamento e perda de brilho. Antes da praia ou piscina, é fundamental aplicar um *leave in* para “encapar” os fios. Dê preferência aos cremes, exceto se seus fios forem muito finos. Após sair do mar, lave os cabelos com água doce antes de reaplicar o *leave in*.
- 4.** Máscaras com aminoácidos e óleos vegetais, semanalmente, até duas vezes por semana no verão. O excesso de lavagens, o sol, o sal, a areia e o vento abrem as cutículas, tornando os fios mais porosos.
- 5.** Cabelos tingidos, além do uso de produtos com proteção UV, devem ser tratados com produtos para cabelos tintos. Oriente intercalar o uso: um dia um, um dia o outro.
- 6.** De olho na escovação! Use pentes largos, de madeira, e comece de baixo para cima. Não prenda os cabelos molhados, para eles não se partirem.
- 7.** O secador deve ser usado com temperaturas mais baixas e a uma distância maior dos fios. Indico secadores mais modernos, com emissão de íons, que não deixam os fios elétricos ou arrepiados.
- 8.** Mais óleo, por favor! Eles estão em alta! Funcionam melhor quando aplicados nos cabelos úmidos, após o banho. Hidratam, reduzem o frizz e nutrem. Além do argan, gosto do de macadâmia e do de ojon.
- 9.** O que fazer para evitar que os cabelos loiros se tornem verdes após banhos de piscina? Não é o cloro, mas o sulfato de cobre que causa esse fenômeno. Quando os fios estão desidratados e porosos, ficam verdes mais frequentemente. Portanto, se você é loira, hidrate bem os cabelos antes de ir para a piscina. Lave os cabelos, imediatamente, após nadar. Use um shampoo antirresíduos e hidrate bem!



## BELO HORIZONTE, CAPITAL DA GASTRONOMIA

Fazer as pessoas comerem bem é o grande talento de Belo Horizonte. Esta é a capital dos botecos e dos chefs que se destacam no circuito da alta gastronomia e da cozinha tradicional. É a cidade dos famosos mercados e das feiras gastronômicas. É a síntese da gastronomia mineira!

É por tudo isso, e por seu jeito inconfundível de receber, que Belo Horizonte ganhou o título de Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco. Uma forma de mostrar para o mundo os sabores que encantam os visitantes e que enchem os belo-horizontinos de orgulho.

ACESSE E SAIBA  
MAIS SOBRE A  
GASTRONOMIA DE  
BELO HORIZONTE



[portalbelohorizonte.com.br](http://portalbelohorizonte.com.br)



# CÃES E GATOS VIVENDO JUNTOS PODE DAR CERTO?

Quando a gente pensa em trazer um gato para a nossa casa, sendo que já temos um cãozinho, que é praticamente o dono do pedaço, gera aquela dúvida: será que dá certo? E quando acontece o contrário? O gato já mora na casa e chega o cão? Pode dar certo? Pode!

Se um cão já mora na casa e o gato vai chegar, responda: esse cão já viu algum gato? Ele já demonstrou medo, reatividade ou agressividade quando esteve perto de um felino? Se sim, você precisará do acompanhamento de um profissional para testar a sensibilidade que o seu cão tem desse bichinho e orientar a forma mais segura desse encontro acontecer. Tem cães que naturalmente não suportam a presença de um gato. Não podemos forçar uma relação em que não há sinais de conforto de qualquer uma das partes.

Se o seu cão demonstra apenas um ligeiro desconforto com a presença do gatinho, mas não reage com estresse ou agressividade, e às vezes até demonstra certo interesse, essa relação pode ter progresso, se for realizada da forma correta. Essa apresentação deve ser cautelosa, respeitando ambos os lados, entendendo também que o cão já é morador da casa. Portanto, estabeleça um momento para o treino de apresentação, em um ambiente preparado para isso, com recompensas positivas e observação à linguagem de ambos. Aumente o tempo nos próximos treinos se houver progresso.

Agora, se o gato é o morador e um cão vai chegar, pode até ser mais fácil, mas tenha muito cuidado. Os gatos, por natureza, podem responder de forma indiferente ou podem demonstrar desconfiança: eles exigem respeito pelo espaço. Ele vai se sentir desconfortável se houver uma invasão de seu território, podendo gerar conflitos. Os cães, por sua vez, são mais receptivos e tendem a achar mais natural o convívio.

Então, em ambos os casos, **estabeleça limitação física do espaço para cada um, de forma que tenham sua privacidade para viver, brincar e descansar, sem invadir a área do outro.** Vasilhas de água e comida, brinquedos e pertences em geral devem ser individuais, mesmo que em algum momento um deles possa se interessar pelo recurso do outro.

Se o cão for filhote, redobre a atenção. O filhote não tem muita noção e poderá invadir o espaço do gato, causando um estresse que

pode culminar em confrontos físicos, desorganização emocional e até problemas de saúde. Se perceber que o felino está tendo muitas dificuldades com o filhote, crie barreiras que impeçam a visão da área do cãozinho, de forma que o gato tenha sua privacidade e descanso, e que haja um momento de socialização supervisionada e controlada em um ambiente neutro, diariamente, para ampliar os momentos de harmonia entre eles e fortalecer as relações.

O gato tem momentos de alta permissibilidade e até se permitirá brincar com o cão em algum momento. Mas também terá seu momento de ficar recolhido, de brincar individualmente, de “ser gato” sozinho. O cão precisará respeitar isso. Mantenha as unhas do gatinho bem cortadas, para não ocorrer acidentes durante interações e até mesmo conflitos.

Se acontecer de o gato demonstrar muito desconforto ou estresse mesmo depois de todos os treinos positivos e supervisionados, ou até mesmo o cão, então repense a permanência deles juntos. Tente entender o perfil de ambos. Talvez eles convivam bem, mas cada um na sua, entende? Pode funcionar. Está tudo certo. Cada um no seu quadrado.

O que não pode acontecer é frustrar o bem-estar de um em detrimento da felicidade do outro, ou de nós mesmos, para suprir apenas uma carência nossa de termos dois seres emocionalmente complexos, convivendo em um mesmo espaço, sem ter harmonia. Aí vira um cárcere. Não é justo.

## 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](http://www.provencalgourmet.com.br)



# V E M , VERÃO!

O verão já está batendo às nossas portas. Por isso, convidamos a Insânia e seus "Longos dos Sonhos" para apresentar sua nova coleção de verão, a Memórias de um Diário. Para completar este editorial, estão a marca mineira de bolsas Treslli, a Khazaq e suas semijoias, bem como a ótica Multivisão, que participa aqui com belíssimos óculos. Já pega as dicas para você entrar com tudo na estação mais animada do ano.

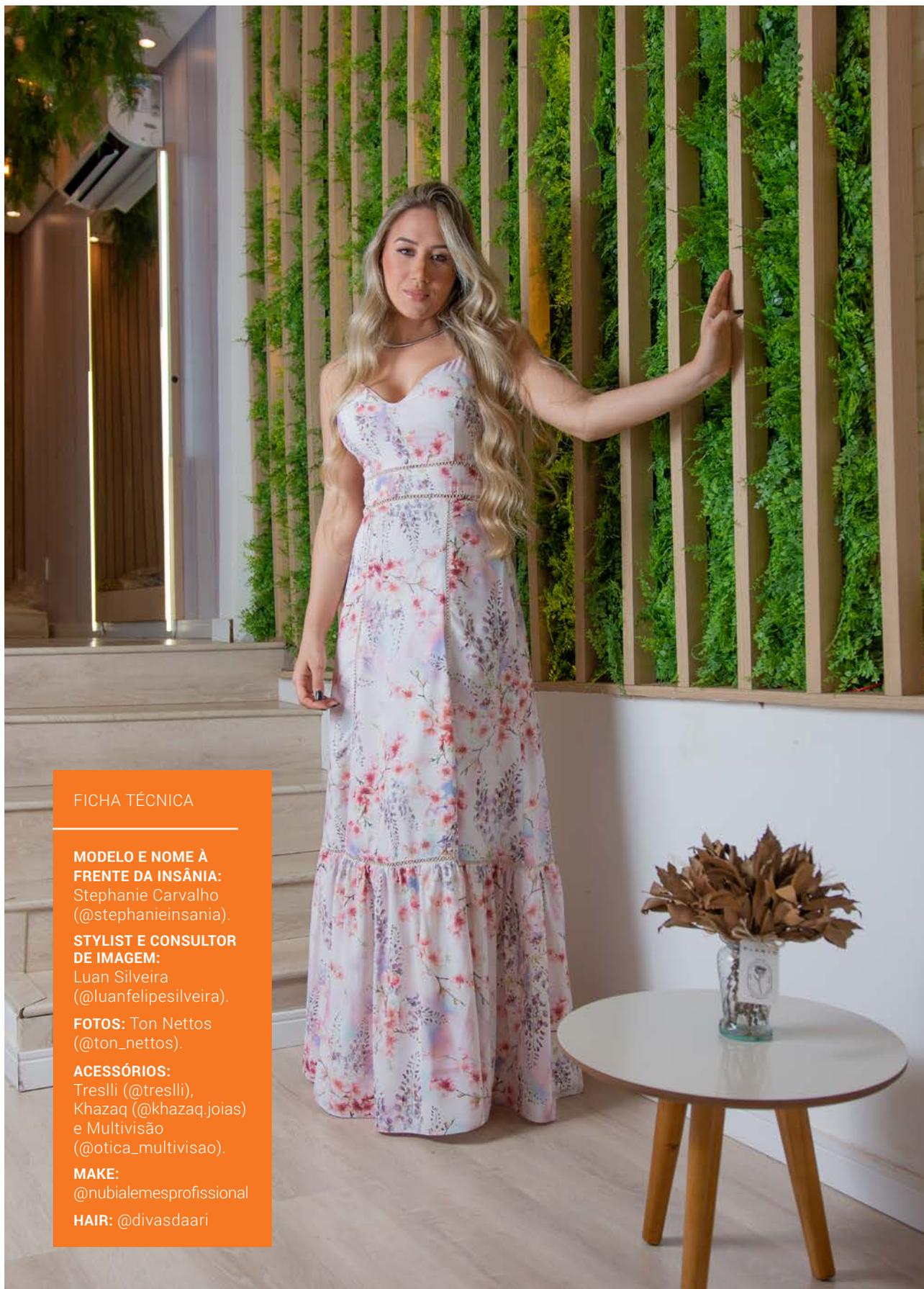












FICHA TÉCNICA

**MODELO E NOME À FRENTE DA INSÂNIA:**

Stephanie Carvalho (@stephanieinsania).

**STYLIST E CONSULTOR DE IMAGEM:**

Luan Silveira (@luanfelipesilveira).

**FOTOS:** Ton Nettos (@ton\_netτος).

**ACESSÓRIOS:**

Treslli (@treslli), Khazaq (@khazaq.joias) e Multivisão (@otica\_multivisao).

**MAKE:**

@nubialemesprofissional

**HAIR:** @divasdaari



## X DUAS RODAS



POR Téo Mascarenhas

FOTOS Royal Enfield/Divulgação



# ROYAL ENFIELD HUNTER 350:

## NA RUA COM ESTILO

*O modelo Hunter 350 pretende atrair um consumidor mais jovem, com um visual menos sisudo e um motor mais robusto para deslocamentos urbanos*

O modelo Royal Enfield Hunter 350 tem características bem urbanas e desembarca no Brasil em duas versões: de entrada, batizada de Dapper (Elegante); e a Rebel (Rebelde), que inclui o navegador curva a curva Tripper, em parceria com o Google. Os demais componentes – motor, quadro, suspensões, freios e rodas – são compartilhados, porém, com seis opções de decoração e pintura.

A Hunter (Caçadora) faz parte da plataforma “J” da marca, com produção nacional, dividindo componentes mecânicos com os modelos Meteor e Classic 350, já no mercado. Porém, é a primeira da marca com aro de 17 polegadas na dianteira.

O robusto motor com um cilindro vertical arrefecido a ar tem 349,34cm<sup>3</sup> e fornece 20,2 cv a 6,1 mil rpm e um torque de 2,8 Kgfm a apenas 4 mil rpm. É esse torque que permite boas retomadas – uma saborosa característica para seu habitat natural urbano. Também possibilita a adoção de um câmbio de cinco



velocidades, que reduz o esforço de ficar trocando constantemente de marchas no trânsito.

A nova ciclística tem ângulo de cáster mais fechado (comparado aos modelos da plataforma “J”) e entre-eixos menor, com 1.370mm. O conjunto, somado à roda dianteira de 17 polegadas, confere mais agilidade



## Ortopédica

O triângulo imaginário formado entre a altura do banco (em dois níveis) a 790mm do solo, com joelhos encaixados, a posição das pedaleiras mais centrais e o outro vértice no guidão mais alto permitem uma condução confortável e intuitiva, sem malabarismos ortopédicos – inclusive por longos períodos. No tráfego diário, a praia da Hunter 350 também é necessário “brecar” constantemente. Tarefa a cargo de um disco de 300mm na dianteira, mordido por pinça Bybre de dois pistões. Na traseira, também disco de 270mm de diâmetro (medida superdimensionada), com pinça de pistão simples. Ambos com ABS. Conjunto eficiente e sem sustos.

Contudo, a característica mais marcante da Hunter 350 é seu estilo. O visual retrô moderno é harmonioso. Farol arredondado (com lâmpada halógena), assim como os instrumentos do painel, setas e lanterna traseira conferem simpáticas formas do tipo “velha escola”. Toque retrô também nas sanfonas da suspensão dianteira, com 41mm de diâmetro e 130mm de curso. Na traseira, dois amortecedores com 90mm de curso e seis regulagens na pré-carga. O contraponto moderno fica por conta das rodas em liga leve calçadas com pneus sem câmara e tomada USB para conectar eletrônicos.



## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Modelo Rebel com navegador Tripper curva a curva.
- Seis combinações de decoração do tanque e pintura.
- Motor de um cilindro arrefecido a ar e câmbio de cinco marchas.
- Freios ABS com discos superdimensionados de 300mm e 270mm.
- Tomada USB para recarregar o smartphone.



**POR** Rachel Capucio  
**FOTO** Lookstudio/Freepik  
@rachelcapucio



## TENDÊNCIAS DE *cabelo* PARA O VERÃO 2024

### **Brilho e versatilidade sob o sol**

O verão está quase batendo à porta, trazendo consigo um mar de novas tendências capilares que prometem conquistar o coração da mulherada neste aguardado ano de 2024. Nesta estação, o foco está na busca pelas tradições, pela luminosidade e pelo cultivo das emoções, permitindo que cada indivíduo expresse sua singularidade enquanto desfruta do calor e da alegria da temporada.

Veja as principais dicas para a estação mais escaldante do ano quando se trata das *trends* de cabelo:

**Tons naturais, com toques sutis:** a paleta de cores para o verão de 2024 busca inspiração na natureza, apresentando tons de castanho, loiros e ruivos realçados por seus reflexos, que imitam

os raios solares. Esta tendência realça a **beleza natural de cada pessoa** e é extremamente prática, ideal para quem deseja aproveitar o verão, sem passar horas no salão de beleza.

**Cortes desconstruídos e com textura:** os cortes de cabelo para a temporada de verão adotam uma abordagem mais descontraída e praiana. O bob assimétrico, o *pixie* bagunçado e os cortes com camadas suaves estão em alta, oferecendo uma gama de estilos sem esforço para os amantes do verão.

**Cores vibrantes e vibrantes:** para os mais ousados e vibrantes, as cores intensas continuam sendo uma escolha popular. Tons de rosa, azul, roxo e verde terão sucesso, permitindo que as pessoas expressem sua personalidade de maneira única e cativante.

**Acessórios de cabelo em destaque:** os acessórios de cabelo são o toque final perfeito para os visuais de verão, adicionando uma dose extra de estilo e poliéster. Neste ano, os acessórios de cabelo são mais criativos do que nunca, oferecendo uma ampla gama de opções para todos os estilos. Entre as escolhas certas para a estação de cores vivas, incluem-se presilhas coloridas e divertidas, tiaras delicadas, lenços e bandanas, bem como gominhas *retrô*. Eles são uma aposta certa para uma estação que é uma explosão de núcleos e diversão.

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** Quality Stock Arts/AdobeStock

# BRASIL ENFRENTA O EL NIÑO EM MEIO À ESCALADA MUNDIAL DAS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Em meio ao já preocupante cenário das mudanças climáticas, o ano de 2023 apresentou um desafio adicional para a comunidade global: um El Niño anormal<sup>1</sup>. Esse fenômeno meteorológico, caracterizado pelo aquecimento das águas do Oceano Pacífico equatorial, tem impactos significativos sobre os padrões climáticos em todo o mundo, exacerbando os problemas já enfrentados devido às mudanças das temperaturas mundiais.

Enquanto o mundo se empenha em reduzir as emissões de gases de efeito estufa, eventos climáticos, como o El Niño, continuam a desafiar nossos progressos e agravar as condições climáticas em todo o planeta. Esse fenômeno meteorológico excepcional ressalta a interconexão entre o aquecimento global e os eventos climáticos regionais, destacando a necessidade de uma abordagem holística na luta contra o caos climático.

Como exaustivamente debatido em colunas anteriores, em resposta a essas mudanças, a comunidade global estabeleceu metas ambiciosas de redução de emissões de gases de efeito estufa, como o Acordo de Paris, que têm o objetivo estratégico de limitar o aumento da temperatura global a 1,5°C acima dos níveis pré-industriais. **No entanto, os novos padrões do El Niño ilustram de maneira impactante como esses fenômenos estão sendo significativamente influenciados, tornando-se potenciais complicadores dos esforços empreendidos pela comunidade global.**

Temos testemunhado como a Amazônia, uma das regiões mais importantes para a manutenção do equilíbrio climático global, está enfrentando as adversidades impostas pelo El Niño. A seca histórica no estado do Amazonas resultou em um impacto significativo em um grande contingente de pessoas, o que ressalta a vulnerabilidade intrínseca da população dessa região. A escassez de água não apenas colocou em risco a sobrevivência das comunidades locais, mas também intensificou o número de focos de incêndios, visto que a ausência de chuvas facilitou sua propagação.

É importante notar que o El Niño costuma trazer consigo um aumento nas precipitações para o Sul do Brasil, o que, por sua vez, tende a adiar a temporada de incêndios no Cerrado. Entretanto, neste ano, o fenômeno surpreendeu ao provocar chuvas intensas em áreas que normalmente experienciam um clima seco durante o inverno, redu-

zindo assim substancialmente as chances de incêndios florestais catastróficos. Embora as medidas preventivas no Cerrado tenham sido temporariamente aliviadas, os cientistas advertem que esse cenário pode mudar nos próximos meses, à medida que as temperaturas se elevam no verão, criando um ambiente propenso a riscos iminentes.

**Os municípios mineiros especialmente dessas áreas devem se preparar.** Ações preventivas de adaptação aos efeitos das mudanças climáticas já devem estar em andamento. E cada caso é um caso. Cada região possui uma vocação econômica específica e características ambientais de territórios individuais que devem ser utilizadas como parâmetros para definição, ouvida a sociedade civil, das políticas públicas emergentes.

Fato é que já estamos experimentando os resultados dessa alteração que já causou perdas humanas e econômicas significativas no Brasil. Milhões de pessoas foram afetadas por chuvas intensas e secas prolongadas, o que, de sobremaneira, impacta diversos setores econômicos, como a agricultura, comércio, indústria e pecuária, gerando perdas milionárias. Para quem está se preparando, municípios e estados, a chance de impactos menos agressivos ao seu território é maior.

O El Niño anômalo é um lembrete sombrio de que o tempo para a ação é agora. À medida que enfrentamos os desafios climáticos, devemos nos lembrar de que cada escolha individual e cada ação coletiva importam. **Um ponto absolutamente importante é que os governos, em resposta a essas mudanças climáticas cada vez mais impactantes, devem não apenas implementar, mas também fortalecer substancialmente os sistemas de resposta a desastres naturais.** Essa ação é imperativa, à medida que eventos climáticos extremos se tornam cada vez mais frequentes e intensos, demandando preparação e resiliência aprimoradas para proteger vidas humanas e comunidades.

<sup>1</sup> O El Niño está relacionado às oscilações na temperatura da superfície do mar no Oceano Pacífico equatorial. Normalmente, as águas nessa região são mais frias devido aos ventos alísios que sopram de leste a oeste, empurrando as águas quentes para o oeste. No entanto, em anos de El Niño, esses ventos alísios enfraquecem ou até mesmo se invertem, permitindo que as águas quentes do Oeste fluam de volta para o leste.

Essa mudança no padrão de ventos e correntes oceânicas causa o aquecimento das águas do Pacífico equatorial, o que, por sua vez, afeta os padrões climáticos em todo o mundo. O El Niño pode resultar em chuvas intensas em algumas áreas, como SI dos Estados Unidos e o Peru, enquanto provoca secas em outras, como Austrália e Indonésia.

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



ACESSE E  
SAIBA MAIS



**Delimassa**<sup>®</sup>

PÃO DE QUEIJO

*Verdadeiras Delícias*



## CUIDADOS COM A SAÚDE NO VERÃO

*Mantendo-se seguro sob o sol ardente*

O verão é uma das estações mais esperadas do ano, quando as praias, piscinas e parques se tornam destinos populares para escapar do calor. No entanto, o aumento das temperaturas e a exposição prolongada ao sol também trazem consigo desafios para a saúde que não devem ser su-

bestimados. Para aproveitar ao máximo o verão, é essencial adotar medidas de cuidado e atenção à saúde. Na coluna deste mês, exploraremos diversos aspectos dos cuidados com a saúde no verão, abrangendo desde proteção solar até a hidratação e atividades físicas.

### Proteção solar: uma prioridade

A exposição ao sol é inevitável durante o verão; e, embora um bronzeado possa ser desejável, a proteção contra os raios UV é fundamental. A radiação ultravioleta do sol pode causar danos à pele, aumentando o risco de câncer de pele e causando envelhecimento prematuro. Aqui estão algumas dicas para proteger a pele dos efeitos nocivos do sol:

- Use protetor solar: escolha um protetor solar de amplo espectro, com um fator de proteção solar (FPS) adequado para o seu tipo de pele. Reaplique a cada 2 horas, especialmente após nadar ou transpirar.
- Vista roupas protetoras: use roupas leves de manga longa, chapéus de abas largas e óculos de sol, para minimizar a exposição direta ao sol.
- Evite horas de maior intensidade: tente evitar a exposição direta ao sol entre as 10h e as 16h, quando os raios UV são mais fortes.

### Hidratação: mantenha-se fresco e hidratado

O calor intenso do verão pode levar à desidratação, o que pode causar uma série de problemas de saúde, incluindo insolação e câibras. Para se manter hidratado:

- Beba água regularmente: a água é essencial para a regulação da temperatura corporal. Beba água ao longo do dia, mesmo se não estiver com sede.
- Evite bebidas açucaradas e alcoólicas: refrigerantes e álcool podem causar desidratação. Opte por água, sucos naturais e bebidas esportivas para repor eletrólitos perdidos durante a transpiração.
- Coma alimentos hidratantes: frutas e vegetais ricos em água, como melancia, pepino e melão, são ótimas opções para manter a hidratação.

Em resumo, o verão é uma época maravilhosa para desfrutar de atividades ao ar livre e relaxar, mas cuidar da saúde é fundamental. Proteger-se do sol, manter-se hidratado, alimentar-se adequadamente e praticar atividades físicas com cautela são passos essenciais para garantir um verão seguro e saudável. Ao seguir essas diretrizes, você pode aproveitar ao máximo esta estação tão esperada.

### Alimentação saudável: refresque-se com a nutrição adequada

Uma alimentação saudável é fundamental para manter a energia e a saúde durante o verão. Opte por refeições leves e equilibradas, ricas em frutas, legumes e alimentos ricos em fibras. Evite alimentos pesados e gordurosos, que podem tornar a digestão mais difícil em climas quentes.

### Atividade física: exercite-se com cautela

Exercitar-se no verão pode ser revigorante, mas tome cuidado para evitar a exaustão pelo calor. Aqui estão algumas dicas:

- Escolha os horários adequados: evite atividades físicas intensas nas horas mais quentes do dia. Opte por exercícios matinais ou noturnos, quando a temperatura é mais amena.
- Mantenha-se hidratado: beba água antes, durante e após o exercício, para evitar a desidratação.
- Use roupas adequadas: vista roupas leves e respiráveis, e não se esqueça do protetor solar.

### Cuidados com as crianças e idosos

Crianças e idosos são mais suscetíveis ao calor excessivo. Portanto, preste atenção especial a eles. Mantenha as crianças bem hidratadas e protegidas do sol com roupas e protetor solar. Para os idosos, verifique se estão confortáveis e não sobreaquecendo.

### Atenção à qualidade do ar

O verão também pode ser uma época de má qualidade do ar devido à poluição e incêndios florestais. Fique atento às advertências de qualidade do ar e evite atividades ao ar livre quando a qualidade do ar estiver ruim.

## SILVIA SALVADOR

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

 @saudenolarmg





**GRUPO  
ONCOCLÍNICAS**  
INAUGURA NOVA  
UNIDADE EM BH

*Localizada na Região Hospitalar e com atendimento integral e multidisciplinar para o paciente oncológico, clínica oferece exames e tratamentos de alta complexidade, entre eles, mapeamento genético e propedêutica medular*

Considerado um dos maiores centros de oncologia, hematologia e radioterapia da América Latina, o Grupo Oncoclínicas acaba de inaugurar mais uma unidade na Grande Belo Horizonte. Com localização privilegiada na avenida Afonso Pena, 1.901, com acesso também pela Rua Timbiras, 919, a Oncoclínicas Região Hospitalar oferece atendimento com oncologistas e hematologistas, infusões de medicamentos antineoplásicos e imunobiológicos para doenças autoimunes. Ao todo, a clínica possui 32 consultórios médicos e multidisciplinares, 52 boxes individuais e farmácia centralizada para consultas, diagnósticos e cuidado integral distribuídos em uma estrutura completa e arrojada com mais de 4 mil m<sup>2</sup>, além de estacionamento terceirizado.

Com 126 colaboradores e 102 médicos especialistas, a unidade tem capacidade para a realização de 4,2 mil procedimentos e 5 mil consultas ao mês, o novo centro conta também com clínica da dor, exames de rastreamento genômico e tratamentos de padrão internacional da medicina de precisão. Pautados pelo que há de mais avançado em oncologia de precisão, esses métodos de diagnóstico preciso e terapêuticas oferecidas pela Oncoclínicas garantem uma linha de cuidado personalizada e integral no combate ao câncer.

De acordo com a diretora técnica Maria Helena Rangel, entre os destaques da nova estrutura estão um laboratório que reúne anatomia patológica, genômica (estuda o genoma completo de um organismo) e Big Data, o que permite, entre outras coisas, **efetuar o estudo de síndromes de câncer hereditário e o sequenciamento do exame, que compreende a análise dos mais de 20 mil genes humanos.** “Genes tumorais são analisados em painéis somáticos, com recursos de inteligência artificial, direcionando os tratamentos de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo”, descreve.

A unidade apresenta ainda uma jornada ambulatorial completa para o paciente hematológico, com possibilidade de encaminhamentos de outras terapias hospitalares dentro do grupo, entre eles, o CAR-T Cell e o transplante de medula óssea. “A técnica CAR-T é empregada no Brasil para casos avançados ou quando outras terapêuticas não alcançaram os resultados de alguns tipos de linfomas não-Hodgkin, leucemias”, esclarece Maria Helena.

Dessa forma, a Oncoclínicas Região Hospitalar foi projetada para priorizar uma assistência segura e de qualidade em uma estrutura completa e arrojada para proporcionar acolhimento e um atendimento integral e multidisciplinar para o paciente oncológico. **O corpo clínico da nova unidade é formado por uma equipe médica e multiprofissional, pediatras, oncologistas clínicos, radio-oncologistas, onco-hematologistas, enfermeiros, estomatologistas, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais.**

## Cuidado integral em benefício do paciente

Outro diferencial da Oncoclínicas Região Hospitalar é o programa OC Care – Linha de Cuidados, que acompanha toda a jornada do paciente, desde a primeira consulta, fazendo com que o atendimento tenha mais agilidade, o que é essencial para o tratamento. O serviço é intermediado por uma rede de concierge, que se encarrega de marcar consultas, exames e repassar informações. “Também são feitos contatos posteriores para verificar se todo o processo ocorreu dentro do previsto. O serviço abrange um controle dos laudos para marcação do retorno das consultas. Esse gerenciamento também significa não realizar exames desnecessários, sendo um programa que beneficia pacientes e operadoras de planos de saúde”, comenta Hélio Calabria, gerente-médico-executivo nacional do Grupo Oncoclínicas, ressaltando a agilidade e resolutividade do sistema.

O serviço é integrado e complementar à plataforma tecnológica OC por Você, app desenvolvido pelo grupo com a função de coordenar, de forma digital e simples, todo o cuidado oferecido em todas as etapas da jornada do paciente. O aplicativo, único no país que integra toda a equipe multidisciplinar, oferece ao corpo clínico e assistencial acesso ao prontuário eletrônico remoto, telemedicina, laudos de exames, visualização de agenda, chat com pacientes e todo o time envolvido no cuidado de cada indivíduo (médico especialista, oncologista, equipes assistenciais, equipes multidisciplinares e até mesmo equipes operacionais das unidades). A solução permite a troca de informações entre os especialistas em tempo real para entender eventuais caminhos terapêuticos e de manejo.

Já o paciente oncológico pode, por meio do app, receber orientação em tempo real sobre psicologia, nutrição e controle de sintomas de forma individualizada pela mesma equipe que o atende presencialmente na unidade – ao toque de um botão, de forma imediata por meio de chat ou teleconsulta, e de acordo com sua preferência e com a necessidade de cada caso. Em situações de agendamento de procedimentos ou exames adicionais durante o tratamento, o OC por Você envia avisos referentes às autorizações ou necessidade de documentação adicional por parte do plano de saúde. E os médicos envolvidos no tratamento são comunicados e podem acompanhar todas essas etapas, também pelo app.

[www.grupooncoclinicas.com](http://www.grupooncoclinicas.com)

# A HISTÓRIA E O FUTURO DA ORTOPEDIA

*Pautas foram destaques do XXXI Encontro José Henrique Matta Machado*

Um fim de semana de imersão no mundo da ortopedia. Esse é o perfil do XXXI Encontro do Centro de Estudos José Henrique Matta Machado 2023 (JHMM), que reuniu cerca de 200 profissionais ortopedistas e acadêmicos, com o objetivo de compartilhar conhecimento, ampliando e aperfeiçoando procedimentos nas diversas subespecialidades da ortopedia. O evento é tradicional para a medicina mineira, com a primeira edição realizada em 1982, idealizado pelos ex-residentes do professor como uma homenagem ao trabalho e legado dele, além de ser promotor da ciência, inovação e conagração entre amigos.

Nesta edição, foram dois dias de aulas e compartilhamento de casos em várias áreas e especialidades ortopédicas, como coluna, quadril, joelho, pé, ombro, mão, cotovelo e reconstrução. Segundo o presidente do XXXI JHMM, dr. Luiz Eduardo Moreira, o diferencial do fim de semana passa por unir o desenvolvimento científico com o reencontro de amigos em torno do mestre em comum. “Primeiro tenho que dizer que é uma honra poder ter feito parte desse processo de aprendizado com o professor Matta Ma-

chado, começando pelo Hospital da Baleia. Hoje, vejo aqui quem me antecedeu e vários que estão seguindo nossos passos. Isso é parte do que aprendemos com ele”, comenta.

O reconhecimento à história e contribuição com a formação de profissionais ortopedistas foi um dos pontos altos. **Foram homenageados com uma placa de reconhecimento pelos serviços à ortopedia mineira e brasileira o dr. Paulo Randal Pires e o dr. César Luiz de Andrade.** Emocionados, lembraram-se dos aprendizados, mas também daquilo que têm visto acontecendo como consequência dos anos de dedicação.

Para o dr. Wagner Nogueira, coordenador do Serviço de Ortopedia do Hospital da Baleia e presidente de honra do encontro, trata-se de efetivar um legado para as próximas gerações que estão se formando. O presidente da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia de Minas Gerais (SBOT-MG), dr. Túlio Campos, destacou que o professor José Henrique foi o fundador da regional da sociedade, sendo o redator da ata de criação da entidade. A sua atitude foi o que sustenta a formação de ortopedistas que atuam no tratamento de pacientes em vários locais do mundo. “Todos nós buscamos nos atualizar durante um encontro deste nível, com novas técnicas ou experiências trazidas, até porque a família Matta Machado representa, hoje, cerca de 90% dos profissionais da área em Minas Gerais. **Ele nos deixou um legado para a ortopedia mineira e brasileira com o viés do atendimento qualificado e individualizado dos pacientes que nos procuram**”, define.

O evento foi realizado pelo Hospital da Baleia, com apoio da SBOT-MG, e contou com o apoio dos patrocinadores: Trauminas, Biolife Health, AMGS, Shopping Ortopédico, Biomarin, Aché, Spine, MKS, MG Medical, Aptissen e Academy 85.





# VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,  
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.

# ESCOLHA CRUCIAL

*Prótese de silicone nos  
seios à frente ou atrás  
do músculo?*

A cirurgia de aumento de seios, também conhecida como moplastia de aumento, é uma das intervenções estéticas mais populares em todo o mundo. Uma das decisões cruciais que as pacientes enfrentam é onde posicionar a prótese de silicone: na frente ou atrás do músculo peitoral. Essa escolha tem implicações significativas no resultado final, na recuperação pós-operatória e na satisfação da paciente. Na coluna deste mês, exploraremos as diferenças entre as duas opções, para ajudar as mulheres a tomar uma decisão informada sobre qual técnica é a melhor para as suas necessidades individuais.

## Prótese de silicone na frente do músculo (subglandular)

### Procedimento e recuperação

A colocação da prótese na frente do músculo peitoral é um procedimento relativamente mais simples, o que geralmente resulta em uma recuperação mais rápida. Isso ocorre porque não há manipulação direta do músculo.

### Estética

Em alguns casos, essa técnica pode resultar em um aspecto mais natural, especialmente para mulheres com uma quantidade razoável de tecido mamário existente.

### Indicações

Esta abordagem é frequentemente recomendada para pacientes que têm uma quantidade adequada de tecido mamário e desejam um aumento sutil nos seios.

## Prótese de silicone atrás do músculo (submuscular)

### Procedimento e recuperação

A colocação da prótese atrás do músculo peitoral é mais complexa, com uma recuperação potencialmente mais longa e desconforto pós-operatório mais significativo devido à manipulação muscular.

### Estética

Geralmente, essa técnica proporciona uma cobertura mais completa da prótese, reduzindo a visibilidade dos implantes e minimizando o risco de ondulações ou contornos visíveis.

### Indicações

Essa abordagem é frequentemente recomendada para pacientes com pouco tecido mamário natural, aquelas que desejam implantes maiores e também pode ser uma escolha preferencial em casos de reconstrução mamária pós-mastectomia.

## Fatores determinantes na escolha

### Anatomia individual

A anatomia de cada paciente é única, e a decisão deve ser personalizada para atender às suas necessidades e expectativas.

### Tamanho do implante

A quantidade de tecido mamário natural e o tamanho desejado do implante desempenham um papel importante na escolha entre as opções de posicionamento.

### Riscos e complicações

Ambas as técnicas têm seus próprios riscos e benefícios, e é fundamental discutir esses aspectos detalhadamente com o cirurgião plástico.

### Estética desejada

A aparência desejada dos seios após a cirurgia é um fator crucial. As pacientes devem compartilhar suas preferências estéticas com o cirurgião, para garantir que a técnica escolhida atenda às suas expectativas.

A decisão de colocar uma prótese de silicone nos seios à frente ou atrás do músculo peitoral é uma escolha individual, que deve ser feita com base nas características físicas da paciente e em suas metas estéticas. Consultar um cirurgião plástico experiente e qualificado é o primeiro passo para tomar uma decisão informada.

É importante lembrar que tanto a técnica subglandular quanto a submuscular têm suas próprias vantagens e desvantagens, e o resultado final dependerá de diversos fatores – incluindo as características individuais da paciente e a habilidade do cirurgião. Portanto, **a chave para uma cirurgia bem-sucedida é uma comunicação aberta e franca entre a paciente e o cirurgião**, para garantir que as expectativas sejam atendidas; e os resultados desejados, alcançados.

## DR. FÁBIO CAMPOS

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

 @dr.fabio campos

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



# X SAÚDE COM BRUNO SANDER



**POR** Bruno Sander

**FOTO** Prostock Studio/AdobeStock



# EMAGRECER EXIGE DISCIPLINA E ESTRATÉGIA CORRETA

*Perder peso de forma saudável e sustentável envolve mais do que apenas fazer dietas radicais ou usar medicamentos da moda*

O sobrepeso já atinge um em cada dois brasileiros, de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas. Além dos problemas relacionados ao ganho de peso em si, que podem trazer diversos transtornos, a preocupação gira em torno dos outros problemas que também podem surgir junto com o excesso de peso. Por essa razão, o sucesso em perder peso e manter o peso perdido é ainda mais importante.

Em muitos casos, é comum o paciente recorrer a tratamentos alternativos antes de buscar auxílio profissional especializado. Isso é um erro que pode prejudicar ainda mais a saúde. O problema é que muitas dietas e medicamentos considerados "milagrosos" podem mascarar o problema por um breve período e, depois, piorar a situação. Esse tipo de tratamento não leva em consideração as características de cada indivíduo, algo que pode acarretar em riscos para quem se aventura por esse caminho e não possui conhecimento.

Além disso, essas situações poderiam ser evitadas com uma mudança de hábitos e a busca por um estilo de vida mais saudável, incluindo **alimentação equilibrada e prática de atividades físicas**. Porém, a maior dificuldade é convencer o paciente a abrir mão das facilidades e comodidades que a vida moderna oferece no que diz respeito à alimentação e deslocamento. É difícil para a maioria preparar uma refeição saudável em casa, principalmente em meio à correria e estresse diário, já que encontra tudo pronto, industrializado e congelado. Da mesma forma em optar por subir as escadas de um prédio, pois podem simplesmente pegar um elevador.

Para evitar danos físicos e psicológicos causados pela obesidade, é importante reforçar que a melhor opção é sempre procurar um especialista. Apenas um médico conseguirá avaliar corretamente o caso, indicar o melhor tratamento, além de avaliar a saúde mental para orientar na busca por grupos de apoio e demais necessidades.

## Estratégias para perder peso

- Não tenha pressa! Busque resultados de longo prazo.
- Saiba que a perda de peso não é apenas um déficit calórico.

- Combine treino aeróbico com musculação, para potencializar a perda de peso.
- Durma bem.
- Tenha orientação nutricional individualizada.
- Faça um automonitoramento para perder peso.
- Adote um estilo de vida ativo.
- Coma de maneira consciente e se mantenha positivo.
- Evite dietas da moda.
- Procure intervenção multidisciplinar e apoio social.
- Busque procedimentos que ofereçam baixo risco e que sejam sempre executados por médicos habilitados.

## 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](http://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).



**POR** Jussara Naves,  
com colaboração de Ícaro Ambrósio  
@jussaranaves

## MOST INVOICE

A Most acaba de apresentar ao mercado uma ferramenta capaz de extrair e autenticar dados de documentos fiscais, oferecendo informações importantes de fiscalização e proteção tributária, a uma velocidade impossível de ser alcançada pelos esforços humanos. Trata-se do Most Invoice, que utiliza de um sistema inteligente de reconhecimento de caractere óptico (batizado pela Most de iOCR), capaz de realizar toda a leitura de todas as informações da nota fiscal. Em seguida, o software recorre a outra tecnologia, chamada de Processamento de Língua Natural (PLN). A partir da leitura e da interpretação dos dados, as informações são cruzadas com bancos de dados públicos, que informam, em poucos segundos, o sistema gerador, o CNPJ do prestador e do comprador, a data da emissão da nota, a descrição do serviço, a chave de acesso e até o status em que a nota fiscal se encontra.



Divulgação

**Maria Cristina Diez, engenheira de softwares e diretora comercial e de marketing da Most**

## FELÍCIO ROCHO

Era manhã de segunda-feira, 15 de agosto de 1988, quando o agricultor Geraldo Fernandes de Araújo, na época com 35 anos, recebeu a notícia de que a equipe médica cardiovascular liderada por Carlos Figueroa, do Hospital Felício Rocho, estava pronta para realizar o seu transplante de coração e lhe dar um novo órgão. Ele já aguardava pelo procedimento a pouco mais de um mês, quando chegou ao hospital com um quadro de miocardiopatia. A cirurgia durou cerca de 3 horas e, após dois dias, o agricultor já respondia bem ao procedimento. Hoje Geraldo Fernandes está com 70 anos e é acompanhado rotineiramente por uma equipe do hospital. Atualmente, ele é o transplantado vivo mais antigo do Brasil. Histórias como essas são rotineiras na instituição. Para se ter ideia, apenas em 2022, o hospital realizou 230 transplantes de órgãos e conta com uma equipe interdisciplinar de profissionais especializados.

## FASSA BARTOLO

Minas Gerais irá receber um aporte da italiana Fassa Bortolo, empresa voltada para matérias primas do setor da construção, com foco na geração de empregos e renda para os trabalhadores e desenvolvimento da economia local. Direto da sede do grupo, na cidade de Spresiano, região do Vêneto, foi anunciado que a empresa vai direcionar R\$ 35 milhões para o estado, com o objetivo de ampliar sua fábrica em Matozinhos, na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH). A unidade da empresa em Matozinhos é a primeira fábrica da marca italiana fora da Europa. O empreendimento, que atualmente emprega cerca de cem pessoas, começou a produzir em agosto de 2021 e, em outubro, a marca foi lançada no mercado mineiro. O investimento visa atender à demanda crescente aos produtos da empresa e prevê, também, a implantação de uma segunda linha de mistura que, a partir de março de 2024, dará mais eficiência e velocidade aos processos de ensacamento de argamassas e de distribuição do produto a granel. Isso aumentará a capacidade produtiva da empresa que, atualmente, é de 300 mil toneladas de argamassas e rejuntas por ano.

## SOBRE A REFORMA TRIBUTÁRIA

Arquivo pessoal



Para entender e discutir os impactos da Reforma Tributária, a Dom Helder Ensino Superior vai realizar, nos dias 7 e 8 de novembro, em Belo Horizonte, o primeiro congresso Reforma Tributária: Impactos Econômicos e Jurídicos. Durante esses dois dias, as autoridades discutirão sobre os impactos econômicos da Reforma Tributária, do seu potencial de reduzir contencioso administrativo e judicial, da reforma sobre o consumo, do Conselho Federativo e da reforma no Imposto de Renda. O evento contará com toda a equipe envolvida do Ministério da Fazenda, como: os secretários Bernard Appy e Daniel Loria, Camilla Caravelli, Manoel Procópio e Rodrigo Orair, além da secretária de Políticas Econômicas do Ministério da Fazenda, Débora Freire; da procuradora-geral da Fazenda Nacional, Anelize Almeida; da coordenadora-geral de Tributação da Receita Federal, Claudia Pimentel. E grandes nomes envolvidos no tema, de todo o país, como Vanessa Canado (Insper), Breno Vasconcelos (In/FGV), Larissa Longo (Insper, ex-CCIF), Eduardo Fleury (economista consultor do Banco Mundial), Sérgio André Rocha (UERJ), Valter Lobato (UFMG), Melina Lukic (York University/Canadá), Sérgio Gobetti (economista e pesquisador do Ipea), Leonardo Alvim, (PGFN/assessor tributário do advogado-geral da União).

**Dr. Leonardo Alvim, doutorando em Direito Tributário e professor da Dom Helder Ensino Superior**

# VISTO DE TRABALHO PARA A EUROPA

Mudar-se para a Europa e recomeçar a vida é o projeto de muitos brasileiros. Tanto que o Velho Continente é um dos principais destinos dos emigrantes que saem do país em busca de valorização. Quem tem como destino lugares como Portugal, Reino Unido, Espanha, França, Alemanha e Itália vive o mesmo desejo: melhorar a qualidade de vida, conseguir uma remuneração em euros ou libras e desfrutar da oportunidade de ter acesso a culturas de diversos países. "A Europa, assim como os Estados Unidos, possui uma forte política de proteção aos trabalhadores locais. Por isso, a escassez de mão de obra em determinado setor é um sinal verde para quem espera por um momento ideal para emigrar", explica o advogado Paulo Victor Freire, sócio do escritório Paulo Victor Freire, especializado em direito internacional. "Mas o processo de emissão de visto de trabalho não é tão rápido, e isso exige que o interessado recorra a um escritório de advocacia especializado", atenta o jurista.

Jefferson Eduardo



**O advogado Paulo Victor Freire**

Divulgação FVG Cirurgia Plástica



**Dr. Felipe Villaça, cirurgião plástico da FVG Cirurgia Plástica**

## OUTUBRO ROSA E FVG

A FVG Cirurgia Plástica, clínica especializada em cirurgias estéticas, lançou uma campanha inovadora no mês de outubro, em apoio ao Outubro Rosa e à conscientização sobre o câncer de mama. Intitulada "1 M: 2 M / 1 Mulher: 2 Mulheres / 1 Cirurgia: 2 Sonhos", a campanha teve como objetivo fazer a diferença na vida das mulheres que enfrentaram a batalha contra a enfermidade. Durante todo o mês de outubro, a instituição se comprometeu a doar a mesma quantidade de próteses de silicone que forem utilizadas em cirurgias de prótese de mama (mamoplastia de aumento) realizadas na clínica. Essas próteses serão destinadas a hospitais públicos de BH, para auxiliar na reconstrução da mama de pacientes que enfrentaram o câncer. O câncer de mama é uma das doenças que mais afeta as mulheres em todo o mundo, e no Brasil não é diferente. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), são esperados 704 mil casos novos de câncer no país para cada ano do triênio 2023-2025, com destaque para as regiões Sul e Sudeste, que concentram cerca de 70% da incidência.

## AMAZON

A Amazon anunciou um investimento de até US\$ 4 bilhões na empresa americana Anthropic, de Inteligência Artificial (IA), que desenvolve um programa rival do ChatGPT. Na cotação atualizada, o aporte deve girar em torno de R\$ 19,6 bilhões. Com essa colaboração, a empresa de Elon Musk terá participação minoritária na Anthropic, que criou o Claude, um "chatbot" que concorre com o ChatGPT, a conhecida ferramenta de Inteligência Artificial da OpenAI. A Anthropic usará os chips da Amazon Web Service (AWS) – a maior empresa de "nuvem" do mundo – desenvolvidos especificamente para construir modelos de "machine learning", uma espécie de aprendizado automático. Esse acordo permitirá, segundo a Amazon, acelerar os futuros modelos de "chatbot" da Anthropic, aos quais os usuários da AWS terão acesso. Tacadas como essas podem ser positivas no sentido de acelerar a corrida mundial dessas tecnologias.

## VLI

Com o objetivo de conseguir recursos para investir em seus negócios, a VLI – companhia de soluções logísticas que opera portos, ferrovias e terminais no país – anunciou a emissão de R\$ 1 bilhão em debêntures incentivadas. A operação, que tem lastro em investimentos de infraestrutura e vencimento ao fim de 2030, obteve *rating* AAA pela agência Fitch. É a quarta emissão do gênero da VLI Multimodal, com garantia da sua controladora: VLI S/A. A companhia informou que, de acordo com a Fitch, o *rating* reflete o sólido perfil de negócios do grupo, beneficiado pela combinação de serviço de transporte ferroviário e de logística portuária no Brasil. Hoje, a VLI controla a Ferrovia Centro-Atlântica e detém a concessão do tramo norte da Ferrovia Norte-Sul (FNS), que compõe o chamado corredor Norte da companhia. A empresa opera 8 mil quilômetros de trilhos no país.

# O LEGAL DESIGN E O VISUAL LAW COMO FERRAMENTAS DE ACESSO À JUSTIÇA E NO COMBATE AO "JURIDIQUÊS"

Não é segredo para ninguém a dificuldade de se compreender o Direito, em razão do seu formalismo técnico e da utilização de expressões rebuscadas ou do emprego do latim. Tanto é assim que esse tipo de linguagem foi apelidado de "juridiquês". Contudo, o que não pode passar despercebido é o direito fundamental de acesso à Justiça previsto no Art. 5º, XXXV, da Constituição Federal, que consiste, de forma simplificada, na possibilidade de se recorrer ao Poder Judiciário.

Mas, então, como é possível efetivar o direito de acesso à Justiça, se é **extremamente complexo compreender a linguagem jurídica utilizada no Poder Judiciário sem os devidos conhecimentos?**

A verdade é que não há resposta para essa pergunta. O que ocorre é que essa temática é há muito tempo rodeada de controvérsias e propostas de solução. Isso porque um dos principais problemas relatados por doutrinadores e pesquisadores do Direito – no que se refere à obtenção da efetividade do direito de acesso à Justiça – é o linguajar rebuscado, o excesso de formalismo e a exigência de conhecimentos técnicos específicos para compreender as manifestações jurídicas. Assim, como forma de solucionar esse problema, eles propõem a simplificação da linguagem utilizada para promover maior compreensão do que está sendo debatido no Poder Judiciário.

Nesse sentido, ultimamente, vem ganhando destaque no mundo jurídico o Legal Design e o Visual Law. A primeira abordagem, respectivamente, diz respeito ao emprego dos elementos do design no Direito, tornando as manifestações visualmente mais atraentes e capacitando os usuários. Já a segunda técnica se trata de uma ferramenta da primeira, que se utiliza de elementos visuais para facilitar a comunicação jurídica. Ou seja, verifica-se que a finalidade principal desses métodos é a eficiência, a objetividade e a acessibilidade da transmissão de informações jurídicas, por meio da utilização de elementos gráficos nos documentos.

Dessa forma, é possível dizer que a utilização do Legal Design e do Visual Law permite a democratização do direito de acesso à Justiça, pois essas ferramentas se utilizam de linguagem acessível, objetiva e de elementos gráficos que correspondem à informação

que está sendo passada, reduzindo a burocracia do Poder Judiciário e proporcionando maior entendimento das partes envolvidas. Outrossim, em decorrência lógica, observa-se que **o Legal Design e do Visual Law podem ser considerados fortes aliados para combater o "juridiquês", considerando que possuem como objetivos facilitar a comunicação e a capacitação dos seus usuários.**

Por isso, diversos tribunais vêm instituindo cursos de capacitação em Legal Design e do Visual Law, utilizando também dessas técnicas em suas decisões. Não só isso como também empresas e escritórios de advocacia fazem o uso dessas ferramentas em seus contratos e manifestações processuais.

Assim, essas ferramentas se demonstram verdadeiras aliadas para que cada vez mais seja possível o efetivo acesso à Justiça e a compreensão, pelos indivíduos, dos seus direitos. Além disso, elas também deixam claro a possibilidade de facilitar a linguagem sem comprometer o profissionalismo.

## BRUNA SOARES

Advogada no escritório Araújo Soares e Cruz Advogados Associados e mestranda em Direito nas Relações Econômicas e Sociais, pela Faculdade de Direito Milton Campos.



## MARCELO SOARES

Advogado, sócio-fundador da Araújo 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.



# “TEREMOS A VOLTA DO IMPOSTO SINDICAL?”

**A resposta é: não!**

A decisão recente do Supremo Tribunal Federal não trouxe de volta a contribuição sindical obrigatória, o chamado “imposto sindical”, como pensam alguns trabalhadores e mesmo empregadores. Essa contribuição, que antes era prevista no artigo 578 da CLT, foi extinta pela Reforma Trabalhista de 2017 e assim permanece. Explica-se: o chamado “imposto sindical” era aquele pago por todos os trabalhadores sindicalizados ou não, obrigatoriamente descontado em folha de pagamento, uma vez por ano, cujo valor correspondia a um dia normal de salário.

Porém, em 2017, a Reforma Trabalhista alterou o artigo que previa o imposto sindical e o transformou em “contribuição sindical ou assistencial”, dando, então, direito de escolha ao trabalhador, que poderia dizer não ao desconto, enquanto o STF, naquele mesmo ano, entendeu que a cobrança só seria possível aos empregados sindicalizados.

Em outras palavras, o que antes era obrigatório e se estendia aos sindicalizados ou não, com a Reforma Trabalhista, passou a ser facultativo e cujo entendimento da Suprema Corte limitou a cobrança apenas aos sindicalizados. Ocorre, contudo, que há um novo entendimento sobre o tema que se limita à abrangência da cobrança, desde que prevista em norma coletiva, nada citando sobre a volta do imposto sindical.

A proposta de voto para a tese firmada pela Corte partiu do ministro Roberto Barroso, sob fundamento de que, após a Reforma Trabalhista, “os sindicatos perderam a sua principal fonte de custeio”. Barroso disse que o fato de a contribuição não poder ser cobrada dos não sindicalizados cria a figura do “carona”, isto é, aquele que “obtem a vantagem, mas não paga por ela”.

Vejamos, portanto, que o novo entendimento, firmado no julgamento do STF, altera a decisão de 2017, quando o Plenário havia julgado inconstitucional a cobrança da contribuição a trabalhadores não sindicalizados a sindicatos. A única modificação

está no entendimento da Suprema Corte de que a cobrança da “contribuição sindical ou assistencial” possa ser exigida de todos os trabalhadores abrangidos pelos sindicatos signatários, sindicalizados ou não, **desde que o direito de oposição da cobrança possa ser exercido por estes e que a contribuição esteja instituída pela norma coletiva.**

Por tudo isso, resta claro que a decisão última do Supremo Tribunal Federal encabeçada pelo ministro Barroso não cita absolutamente nada sobre o antigo imposto sindical, mas tão somente dá validade e constitucionalidade para que a cobrança da contribuição sindical ou assistencial aconteça tanto para os sindicalizados ou não, desde que prevista na norma coletiva, sob o fundamento de que essa verba é destinada prioritariamente ao custeio de negociações coletivas, em que todos os empregados, independentemente de sua condição de filiação sindical, são beneficiados.

Daí porque fica claro que não há motivo para alarde quanto à volta do temido imposto sindical, antigamente obrigatório e que correspondia a um (1) dia de salário por ano, posto que o direito do trabalhador de se opor ainda está garantido, bastando que este formalize junto ao sindicato sua decisão de contribuir ou não, se acaso a contribuição sindical ou assistencial esteja prevista em norma coletiva.

## 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.

 @siqueiraeviegas\_sociedade

[www.siqueiraeviegas.adv.br](http://www.siqueiraeviegas.adv.br)



## UM POUCO DA HISTÓRIA DOS ÓCULOS

Vocês sabiam que, segundo pesquisadores, os óculos estão entre as 10 invenções mais importantes para a humanidade, dividindo espaço com a descoberta do fogo e a invenção da roda? Quem aí usa óculos de grau e já parou para pensar como e quando eles surgiram? Alguém consegue imaginar a nossa vida sem esse item de saúde e moda tão importante? Nesta minha estreia como colunista aqui, na revista **Exclusive**, vamos explorar um pouco esse universo óptico que tanto me fascina!

Foram descobertos documentos do filósofo chinês Confúcio que relatam o surgimento dos óculos por volta de 500 anos antes de Cristo. Mas esses foram desenvolvidos como forma de enfeite, demonstração de status social e de poder aquisitivo. Eles eram compostos por dois aros redondos de metal sem lentes, unidos por uma peça central, e ficavam apoiados somente sobre o nariz – ainda não tinham sido inventadas as hastes, como temos hoje.

Embora o conhecimento humano das chamadas “pedras de aumento” remontam há mais de 2 mil anos antes de Cristo, somente por volta de 1200 d.C. é que os óculos

tiveram a sua função de ajudar a melhorar a visão das pessoas. Foi na capital mundial dos artesãos do vidro, Murano na Itália,

que os artistas do vidro começaram a produzir pedaços de vidro polidos no formato cilíndrico para serem colocados dentro dos óculos – mantendo as mesmas características dos óculos de enfeite, sem as hastes e apoiados somente sobre o nariz.

Como o trabalho dos vidreiros de Murano era altamente sigiloso, os processos para a confecção dos vidros de leitura se mantiveram em segredo por muitos anos. Eles tinham regras muito rigorosas sobre os processos de produção, e esses processos não poderiam ser divulgados para outras pessoas que não fossem genuinamente vidreiros, correndo risco de morrerem se os segredos fossem divulgados. Por ser uma descoberta fascinante na vida das pessoas, várias tentativas de desvendar o mistério da produção das tais lentes foram feitas.

Por volta de 1300 d.C., **os óculos começaram a ser fabricados na Alemanha**, onde foram descobertos os mais antigos exemplares até hoje. Muitos monges, que tinham como características trabalhar muito tempo em grandes bibliotecas, tinham mais acesso aos novos acessórios para a visão. Já parou para pensar como deveria ser difícil trabalhar com manuscritos e livros usando como iluminação velas e sem auxílio dos óculos?

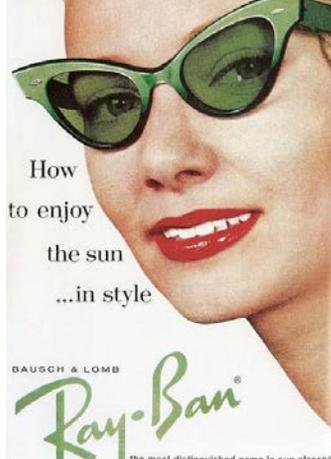
Outro importante passo no desenvolvimento dos óculos como temos hoje foi o surgimento das primeiras hastes. Por volta de 1700, a pedido do Rei Jorge II da Inglaterra, o oculista Edward Scarlett criou um par de hastes mais curtas do que as de hoje. Elas se apoiavam não nas orelhas, mas nas têmporas das pessoas. As hastes “modernas” só começaram a aparecer no meio do século 18.



Confúcio



*Com seus inconfundíveis óculos Ray-Ban, vemos o segundo tenente Charles R. Lambert, do 9th Photographic Reconnaissance Squadron, no cockpit do seu bimotor Lockheed F-5, na Índia, em 1944*



*Propaganda da Bausch & Lomb dos óculos RayBan estilo gatinho, da década de 50*



*Cena do filme Bonequinha de Luxo, de 1961, estrelado por Audrey Hepburn*

Um passo importante na história dos óculos foi a adaptação de novos materiais na sua produção. Antes feitos de madeira, foram sendo substituídos por chumbo, material mais flexível e de fácil manuseio. Depois disso, outros tantos materiais começaram a ser testados e usados, tais como casco de tartaruga, chifre de boi, ossos de baleia, couro, prata, bronze, ferro. Todos esses materiais custavam muito caro na época, e os óculos continuavam sendo de uso quase exclusivo de pessoas com alto poder aquisitivo.

No século 19 começaram a surgir as grandes fábricas de lentes oftálmicas, e o desenvolvimento de novas tecnologias em melhoria para a visão começou. Com o aprimoramento da produção de lentes e armações, **os óculos começaram a ficar mais baratos, e o seu uso ficou mais comum.** Mas foi no meio do século 20 que a produção de óculos começou a brincar com mais cores e desenhos mais arrojados. Os modelos avião, wayfarer, redondo, gatinho e tantos outros ícones ganharam as ruas do mundo, sendo muito divulgados nos filmes americanos.

Depois desses grandes investimentos em propaganda e filmes, as marcas de óculos perceberam que um modelo bem desenhado e uma inovação na produção poderiam gerar grandes resultados. Com isso, os estilistas de moda e os designers de óculos começaram a trabalhar juntos e fazer coleções em que os óculos eram o complemento do figurino. Começaram a surgir modelos de óculos assinados por grandes estilistas europeus, tais como Gucci, Prada, Emilio Pucci, Roberto Cavalli e tantos outros que perceberam uma importância gigantesca nesse universo óptico.

Além desses grandes nomes da moda, existe um universo gigantesco de pequenos produtores que preza por inovação de design e exclusividades em suas peças. Quem aí imaginou usar uns óculos em que uma lente tenha o formato quadrado e o outro redondo? Parece uma loucura, né, mas existem alguns fabricantes que brincam com esse modelo.

Aqui no Brasil temos alguns fabricantes que dão show de so-

fisticação nas cores e nos desenhos. Olha esse exemplo da marca Otro Eyewear, de Florianópolis, que tem como fundadora uma artista plástica superinovadora, a Érida Schaefer.

O que mais será que as fábricas inventarão? Acho que, no ramo óptico, em se tratando de inovação de materiais e design de moda, o céu é o limite!



*Armação atual da marca Outspoken, da Holanda*



*Modelo Arena Esmeralda – Otro Eyewear*

## LUIZ GUSTAVO SOARES

Formado em Administração de Empresas pela PUC Minas e formado em Saúde Visual pela Fatec-MG. CEO da Ótica Multivisão, especialista em atendimento infantil do T.Ritório MultiVisão e criador do projeto Visão e Educação.



# EXPOSIÇÃO MULHERES EXCLUSIVE

De 20 a 30 de setembro, o Shopping Cidade (@shoppingcidade), em parceria com a revista **Exclusive**, apresentou aos visitantes do mall a exposição *Mulheres Exclusive*. Na mostra, o público pôde conhecer um pouco dos rostos do empreendedorismo feminino mineiro, que enfrenta diariamente não só os desafios de empreender, mas também de fazê-lo sendo mulher. A iniciativa começou com um projeto desta revista, que, nos últimos anos, dedicou-se a dar voz a empreendedoras mineiras.





# MAIS UM ENCONTRO DO GRUPO TÔ RICA

No fim de setembro, foi realizado o oitavo Encontro do Tô Rica, grupo de networking feminino idealizado pelas irmãs Daniela e Renata Barra, que já conta com mais de 120 participantes. Na última edição, quase 50 mulheres se reuniram para aprender sobre a importância da nossa imagem e como devemos nos vestir para atingirmos melhores resultados, com a expert em consultoria de imagem Míriam Cruz. Como a leveza é um dos pilares do Tô Rica, o encontro foi marcado por muitas risadas, negócios e petiscos deliciosos, além de um jantar maravilhoso do restaurante Orsinoh, harmonizado com vinho tinto. "O grupo vem crescendo cada dia mais e, graças a Deus, o ambiente dos nossos encontros é de muita parceria e cooperação, o que propicia a realização de muitas parcerias", conta Daniela Barra.



# FESTA CHILENA

A sexta edição da Festa Chilena reuniu amantes da cultura e da gastronomia do Chile em uma festa animada na Faculdade Arnaldo. Com produção da Quina do Lino, o evento contou com diversas barracas com comidas e bebidas típicas, além de cozinha-show e apresentações culturais.



# INAUGURAÇÃO KUMON SANTO AGOSTINHO

No dia 3 de outubro, a orientadora e nome à frente da nova unidade do Kumon, no bairro Santo Agostinho, Thainan Lage, recebeu pais, amigos e colegas de outras franquias do Kumon em BH para a inauguração de sua unidade – bem próxima ao Colégio Santo Agostinho. Metodologia Japonesa, o Kumon visa ajudar os estudantes a melhorarem a concentração de estudos, impulsionarem a progressão acadêmica e desenvolverem autonomia e autoconfiança.



# 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.



# FESTIVAL FIGA

A edição Primavera Garden do Festival Figa e Sorte reuniu grandes nomes da gastronomia mineira, em dois fins de semana no Parque do Palácio. Com curadoria do chef Jorge Ferreira, os restaurantes Chico Dedê, Peki Peko, A Cozinha de Sofia, Amassa e Dona Torta foram as grandes atrações do evento, que contou ainda com shows de Piano Rock, Banda Cash e muito mais.



A solução musical ideal  
para agregar qualidade  
ao seu evento.

# DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano\_

✉️ lucascamarano@gmail.com

# INAUGURAÇÃO DA MINIATURA

A grife infantil Miniatura inaugurou sua primeira loja física em BH, no bairro Lourdes. A marca, de apenas dois anos, já caiu no gosto – e nos pés – de filhos de famosos, como Alok, Paulo Gustavo e Thales Bretas, Hulk, Sorocaba e muitos outros. A loja é uma parceria de Gabrielle Torres e seu irmão, o jornalista Guilherme Torres.



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

COM A  
**MINERAÇÃO  
DO FUTURO,**  
ESTAMOS FAZENDO  
A DIFERENÇA HOJE.

PESSOAS, SEGURANÇA, MEIO AMBIENTE E  
COMUNIDADE SÃO OS PILARES QUE SUSTENTAM  
O NOSSO TRABALHO E NOSSO COMPROMISSO  
COM UM AMANHÃ MAIS SUSTENTÁVEL.



 @gsmmineracao

@ferropuomineracao

[www.grupoavante.com.br](http://www.grupoavante.com.br)

