

revista

NOVEMBRO 2023 - #126

# EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Eddy Fernandes



*Sérgio Leonardo,  
presidente da OAB-MG;  
e Beto Simonetti,  
presidente do Conselho  
Federal da OAB*

## 24ª CONFERÊNCIA NACIONAL DA ADVOCACIA BRASILEIRA

*Maior evento jurídico do mundo ocorreu em BH neste ano,  
com a participação de grandes nomes nacionais e do segmento*

O MELHOR DAS CERVEJAS  
PRA VOCÊ!



# LUGAR MELHOR QUE BH

Motivado pela literatura mineira, o presidente da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), Beto Simonetti, citou a alegria de transformar Belo Horizonte na capital mundial do Direito, inspirado pelos poetas de Minas, em especial Carlos Drummond de Andrade: “Minas Gerais é um estado que me emociona muito. Não apenas pelas belas montanhas da paisagem nem somente por causa da culinária divina e maravilhosa. Há em Minas poetas que tocam profundamente a alma”.

E foi esse toque de alma, devoção e emoção que permeou cada ambiente do Expominas entre os dias 27 e 29 de novembro, durante a 24ª Conferência Nacional da Advocacia Brasileira. O palco central dava boas-vindas potentes, com analogias a BH, mostrando o orgulho de Minas Gerais em receber a conferência após 33 anos. O evento contou com mais de 20 mil advogados, 400 palestrantes, 50 painéis e discursos de grande relevância para o Brasil.

Em discurso acalorado, o presidente da OAB-MG, Sérgio Leonardo, falou da paixão pela profissão, que é a voz do cidadão perante o sistema de Justiça. “Somos contra o machismo e a misoginia. Somos antirracistas, a favor da inclusão e diversidade. Lutamos pela liberdade de todos. Nós somos a voz que se levanta, porque o povo tem sede e fome de justiça”, destacou Sérgio Leonardo, além de falar com firmeza sobre a necessidade de garantias mínimas do exercício digno da profissão.

Tudo sobre o maior evento jurídico do mundo, que abrilhantou a capital mineira em novembro, você confere na nossa nova edição.

**LETÍCIA PIMENTEL**  
EDITORA-CHEFE

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

**EDITORA-CHEFE**

Letícia Pimentel

**COLUNISTAS**

Adailton Soares, Alysso Resende, Amaralina Las Casas, André Bax, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, Christophe Pires, Fabiana Vaz, Fábio Campos, Gabriel Trillo, Germano Gomes Vieira, Jussara Naves, Leonardo Martins, Leonardo Neves, Lícia Arantes, Louise Amaral, Lourenna Rodrigues, Luan Silveira, Luciana Leite, Luís Cláudio Chaves, Luiz Gustavo Soares, Marcela Mattos, Marcelo de Paula, Marcelo de Oliveira, Marcelo Soares, Mariana Borba, Nathalia Caiaffa, Norma Sena, Patrícia Alvarenga, Rachel Capucio, Rô Aguiar, Rodrigo Lopes, Sílvia Salvador, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Téo Mascarenhas, Valéria Bax

**DIRETOR DE ARTE**

Leandro Godinho

**REPÓRTER E SOCIAL MEDIA**

Gabrielle de Andrade

**ASSISTENTE DE REDAÇÃO**

Thauany Andrade

**FOTÓGRAFOS**

Léo Andrade (Andrade Fotografia) e Ton Nettos

**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 @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:





**ADAILTON SOARES**



**ALYSSON RESENDE**



**AMARALINA LAS CASAS**



**ANDRÉ BAX**



**BÁRBARA BRACARENSE**



**BRUNO CARNEIRO**



**BRUNO SANDER**



**CARLA OLIVEIRA**



**CARLOS LINDENBERG**



**CHRISTOPHE PIRES**



**FABIANA VAZ**



**FÁBIO CAMPOS**



**GABRIEL TRILLO**



**GERMANO GOMES VIEIRA**



**JUSSARA NAVES**



**LEONARDO MARTINS**



**LEONARDO NEVES**



**LÍCIA ARANTES**



**LOUISE AMARAL**



**LOURENNA RODRIGUES**



**LUAN SILVEIRA**



**LUCIANA LEITTE**



**LUÍS CLÁUDIO CHAVES**



**LUIZ GUSTAVO SOARES**



**MARCELA MATTOS**



**MARCELO DE PAULA**



**MARCELO DE OLIVEIRA**



**MARCELO SOARES**



**MARIANA BORBA**



**NATHALIA CAIAFFA**



**NORMA SENA**



**PATRÍCIA ALVARENGA**



**RACHEL CAPUCIO**



**RÔ AGUIAR**



**RODRIGO LOPES**



**SILVIA SALVADOR**



**SIMONE DEMOLINARI**



**STEPHANIE CARVALHO**



**TÉO MASCARENHAS**



**VALÉRIA BAX**

# x // SUMÁRIO



# 40

## ENTREVISTA

CINEMA

**10**

MULHER

**84**

EVENTOS

**94**

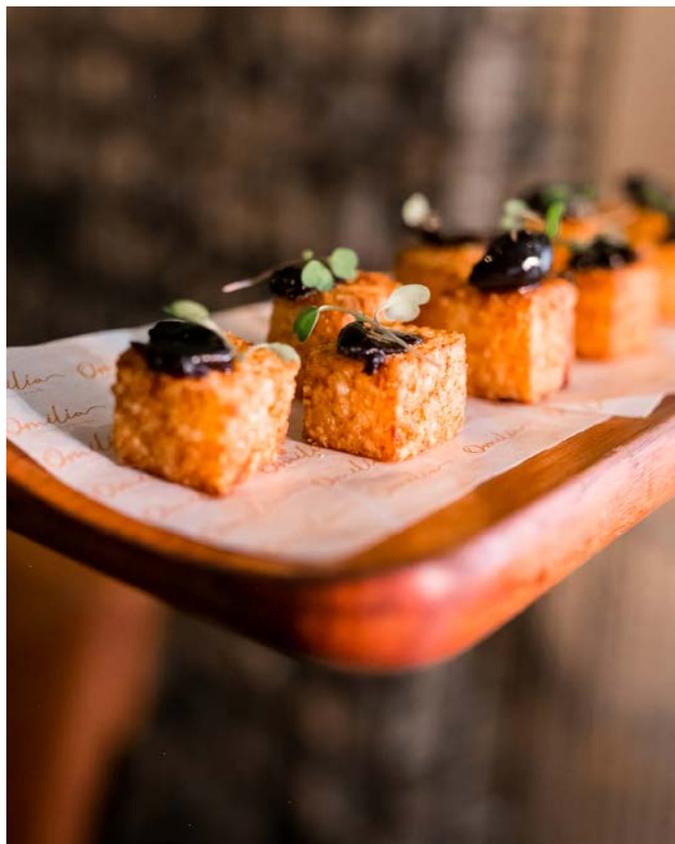


# 48 NATAL



# 24 CAPA 80 GASTRÔ

# 88 MUNDO ÓPTICO





# GASPACHO DE MELANCIA, TOMATE CONCASSÉ COM QUEIJO FETA E PESTO

## Ingredientes

### Gaspacho

- 500g de tomate italiano
- 250g de melancia
- 100g de pepino
- 25g de cebola
- 100g de pão
- 60ml de azeite
- 30ml de vinagre de maçã
- QB sal
- QB pimenta-do-reino

### Tomate recheado

- 4 unidades de tomate maduro
- 200g de queijo feta
- 100g de creme de leite fresco
- QB pimenta-do-reino
- QB sal

### Pesto

- 1 dente de alho descascado
- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriçã fresco
- 2 nozes
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

## Modo de preparo

Corte os tomates e a melancia em pedaços pequenos. Descasque e pique o pepino e a cebola. Corte o pão em pedaços pequenos. Coloque em um *bowl* junto com o pão, azeite, vinagre, sal, pimenta; e misture bem. Triture tudo em um liquidificador com umas pedras de gelo. Coe por uma peneira, ajuste o sal e reserve na geladeira. Com um boleador, retire bolas da melancia e reserve. Coloque, no centro do prato, as bolas de melancia, os croutons e as folhas de dill. Despeje o gaspacho ao redor e finalize com azeite. Coloque uma panela com água no fogo. Enquanto isso, faça um pequeno "x" na parte oposta do pedúnculo (haste) do tomate. Quando a água ferver, coloque-o na água e deixe por 15 segundos. Tire e coloque na água gelada imediatamente, para cortar o cozimento. Tire a pele do tomate e descarte a parte da haste. Limpe-o por dentro, retirando toda a semente e deixando um espaço para rechear. Para o recheio, misture os demais ingredientes e bata, com a ajuda de um mixer, até obter um creme liso. Coloque a mistura em uma manga de confeitaria e recheie o tomate. No liquidificador, triture os ingredientes, adicionando na seguinte ordem: alho com uma pitada de sal, folhas de manjeriçã, nozes, queijo e, por último, misture o azeite. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

NOVIDADE

# Cápsulas de Cafés Verdemar

Compatíveis com máquinas Nespresso



São 4 tipos de cafés especiais, de 3 regiões de Minas, para dar mais praticidade, aroma e sabor ao seu dia a dia. **Experimente!**



## FESTIVAL DE CINEMA DE TORONTO E AS APOSTAS PARA O OSCAR 2024

Anualmente, em setembro, ocorre na cidade de Toronto, no Canadá, um dos mais importantes festivais de cinema do mundo: o TIFF (Festival Internacional de Cinema de Toronto). Fundado em 1976 por cineastas e empresários locais, sob o título de Festival dos Festivais, tinha o objetivo de premiar os melhores filmes exibidos em outros festivais de cinema realizados naquele ano mundo afora.

O TIFF não é o mais charmoso, certamente o Festival de Cannes receberia essa honraria, também não está entre os mais tradicionais, como os de Veneza e Berlim. Mesmo assim, com o passar dos anos, acabou se tornando referência como a mais importante bússola a nortear as futuras indicações ao Oscar, a grande premiação de Hollywood e do cinema mundial.

Como os principais estúdios preparam seus filmes mais ambiciosos para serem lançados nos cinemas no fim do ano, em setembro, quando acontece o TIFF, eles estão finalizados e já podem ser apresentados à crítica especializada. Com essa coincidência de datas e por estar localizado no Canadá, país de fácil acesso aos norte-americanos, Toronto se tornou a melhor plataforma de apresentação desses trabalhos, visando à presença nas listas e premiações de melhores do ano.

Para ressaltar a importância de uma premiação no Festival de Toronto, nas 44 vezes em que foi entregue o People's Choice Award, o principal prêmio do TIFF (este prêmio é escolhido pela

média das classificações do próprio público), 22 dos vencedores foram indicados ao Oscar de Melhor Filme e sete saíram com a estatueta dourada nas mãos:

- *Carruagens de Fogo* (1981) (★★★★★);
- *Beleza Americana* (1999) (★★★★★);
- *Quem Quer Ser um Milionário?* (2008) (★★★★★);
- *O Discurso do Rei* (2010) (★★★★★);
- *12 Anos de Escravidão* (2013) (★★★★★);
- *Green Book: O Guia* (2018) (★★★★★);
- *Nomadland* (2020) (★★★★★).

Outro dado marcante: os últimos 10 vencedores em Toronto também foram indicados ao Oscar de Melhor Filme.

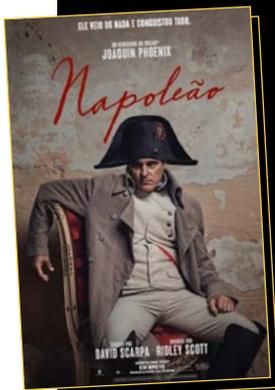
Os principais vencedores do People's Choice Award em 2023 foram estes:

PRIMEIRO LUGAR	<b><i>American Fiction</i></b> , de Cord Jefferson
SEGUNDO LUGAR	<b><i>Os Rejeitados</i></b> , de Alexander Payne
TERCEIRO LUGAR	<b><i>O Menino e a Garça</i></b> , animação do mestre japonês Hayao Miyazaki

Em 2024, a data da premiação da Academia de Cinema de Hollywood, a mais importante do ano para nós, cinéfilos, ocorrerá no dia 10 de março e deverá apresentar várias indicações para os premiados em Toronto. O Brasil escolheu quem será seu postulante a indicação para Melhor Filme Estrangeiro: o docu-

mentário *Retratos Fantomas* (★★★★★), do pernambucano Kleber Mendonça Filho. Estamos fazendo figa para o brazuca aparecer na seleta lista dos cinco indicados – fato que não ocorre desde o longínquo ano de 1999, quando o magnífico *Central do Brasil* (★★★★★), de Walter Salles, conseguiu esse feito.

## AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS

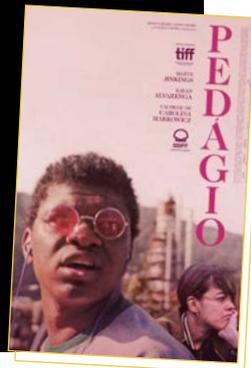


**NAPOLEÃO** – Biografia de Napoleão Bonaparte (interpretado pelo oscarizado *Coringa* (★★★★★), Joaquin Phoenix), mostrando sua rápida e implacável ascensão, vista pelo prisma de seu relacionamento com sua esposa e verdadeiro amor, Josephine (Vanessa Kirby). Dirigido pelo mestre octogenário, Ridley Scott, autor das obras-primas *Blade Runner: O Caçador de Androides* (★★★★★) e *Alien, o Oitavo Passageiro* (★★★★★). Ainda sem nota no IMDB, mas com grandes aspirações a várias indicações no próximo Oscar.

**FOLHAS DE OUTONO** – Dois estranhos solitários se encontram por acaso na noite de Helsinque, na Finlândia, em busca do primeiro, único e último amor. Vencedor do Prêmio do Júri do Festival de

Cannes deste ano. O diretor finlandês Aki Kaurismäki tem um estilo de filmagem muito peculiar, misturando momentos de comédia rasgada, entrecortada com emoções contidas e bastante humanas. Nota muito boa no IMDB (7,6/10) e excelente Metascore (79/100). 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.

**PEDÁGIO** – Uma funcionária de um posto de pedágio percebe que pode usar seu trabalho para conseguir dinheiro extra ilegalmente. Ela faz isso apenas por uma causa: enviar seu filho a uma oficina de conversão gay. Dirigido pela paulistana Carolina Markowicz, primeira cineasta brasileira a ganhar o prêmio Emerging Talent, no TIFF deste ano. Nota mediana no IMDB: 6,8/10.



## 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: *Mixed by Erry*, (★★★★★), *A Ilha do Medo* (★★★★★) e *Clube da Luta* (★★★★★);
- Amazon Prime: *Whiplash: Em Busca da Perfeição* (★★★★★), *A Rosa Púrpura do Cairo* (★★★★★) e *Closer: Perto Demais* (★★★★★).
- HBO Max: *A Dama de Shangai* (★★★★★) e *A Origem* (★★★★★).
- MUBI: *Cópia Fiel* (★★★★★), *Os Incompreendidos* (★★★★★) e *Os Outros* (★★★★★).
- Globoplay: *Tár* (★★★★★), *A Bela da Tarde* (★★★★★) e *Cidade dos Sonhos* (★★★★★).

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

- Amazon Prime: *Green Book: O Guia* (★★★★★).
- Star+: *Nomadland* (★★★★★), *12 Anos de Escravidão* (★★★★★), *Carruagens de Fogo* (★★★★★) e *Alien, o Oitavo Passageiro* (★★★★★).
- HBO Max: *O Discurso do Rei* (★★★★★).

- Netflix: *Retratos Fantomas* (★★★★★).
- Globoplay: *Central do Brasil* (★★★★★).
- Plataformas de locação (VOD - Vídeo on demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke): *Beleza Americana* (★★★★★), *Quem Quer Ser um Milionário?* (★★★★★) e *Blade Runner: O Caçador de Androides* (★★★★★).

## BRUNO CARNEIRO

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

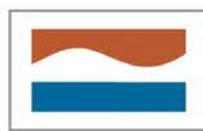
Instagram: @obrunocarneiro

E-mail: cinema@revistaexclusive.com.br





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)



## POR ONDE DEVO COMEÇAR NA HARMONIZAÇÃO OROFACIAL?

Olá, leitores! Nesta edição, seguiremos falando um pouco mais sobre a harmonização orofacial (HOF), bem como esclarecendo dúvidas recorrentes. Vamos lá?

Primeiramente, devemos pensar na saúde e na anatomia de nossa pele. Ela precisa estar saudável. **E o que podemos fazer? Limpezas, skincare, ultrassons, peelings etc.** Muitos acreditam que a porta de entrada para uma face impecável é o botox, mas precisamos pensar nas rugas estáticas também. Exatamente por isso, confira aqui as principais dúvidas nessa esfera!

### "Preciso cuidar da minha pele antes?"

Claro, todos nós – até mesmo quem não visa realizar procedimentos. Segue a tríade: limpeza facial, hidratação e proteção solar. Passos para uma pele radiante.

### "Como escolher produtos e procedimentos para a minha pele?"

Bom, precisamos analisar qual é a necessidade que sua pele tem – e o seu tipo. Caso sua pele seja oleosa, trate-a com produtos leves e fáceis de serem absorvidos. Caso seja preciso o estímulo de colágeno, podemos pensar no **ultrassom microfo-**

**cado**. Ou seja, são análises diferentes para cada paciente.

### "Mas qual é a real importância?"

Faremos uma análise. Realizaremos os procedimentos para rejuvenescer sua pele. Se não estimulamos, limpamos e cuidamos, não vale nada investir. Muitos profissionais prometem uma pele linda pulando etapas, e isso não está certo.

Por fim, gostaria de ressaltar uma odontologia justa e sincera. Sua pele merece ser bem cuidada no pré, durante e pós-procedimentos.

### DR<sup>a</sup> AMARALINA LAS CASAS

Proprietária da Las Casas Odontologia. Especialista em harmonização orofacial, ortodontia e ortopedia funcional dos maxilares. Membro da Câmara Técnica de Ortodontia-CRO/MG.



📍 @dralinalascasas | @lascasasodontologia

CERVEJARIA

Loba



DELIVERY

Chopp



31 99246-0505



## IMPULSO AO EMPREENDEDORISMO

Respire, inspire e se movimente. Você é linda. Compreender a história por trás da dor de cada mulher que busca o meu atendimento é um direcionamento do meu atendimento, que é inegociável. Por isso mesmo, antes de falarmos sobre os objetivos que permeiam a busca dos protocolos estéticos, eu não abro mão de escutar atentamente a mulher que escolheu meu acolhimento.

Nesse contexto, busco o resgate da autoestima feminina, empoderamento e direcionamentos individualizados, que são fundamentais para o resultado. Até porque cada corpo é um corpo. Sendo assim, **é impossível generalizar o atendimento**, já que cada corpo, pele e pessoa terá uma necessidade específica.

### Escuta e cuidado por trás das dores

A escuta cuidadora alinhada ao dom de cuidar com as mãos fizeram com o que o empreendedorismo se tornasse uma escolha. Depois da chegada do meu filho Davi (de 9 anos), optei por empreender. Meu marido me incentivou muito, e encarei todas as barreiras como impulso para novos projetos. Minha mãe e meu pai são fundamentais em todo o projeto de ascensão empresarial. Eles estão sempre disponíveis; e, com isso, consigo ampliar todo o meu atendimento.

O início da empresa não foi nada fácil, e ir com “cara e a coragem” se tornou meu objetivo em cada atendimento. A maca foi improvisada com uma espuma no chão durante as primeiras sessões. Os meus sogros me deram uma maca, mas, em poucos dias, ela foi roubada dentro do carro, durante minha pausa para o almoço (entre um cliente e outro).

Desistir? Essa nunca foi uma possibilidade. Aos poucos, ga-

nhei credibilidade, além da confiança do meu público. A vivência do meu materno me levou até mulheres gestantes e me apaixonei com o cuidado pós-parto. Estudei muito, desenvolvi protocolos exclusivos; e o cuidado com a diástase abdominal se tornou, com os protocolos, pilares importantes do meu tratamento.

E são esses protocolos, assim como minha vida empreendedora, que vamos abordar a partir deste mês aqui na **Exclusive**. Hoje, inaugurei a primeira unidade da Clínica de Estética Thayane Oliveira, ao lado da minha sócia Letícia Linno. Juntas, desenvolvemos um projeto exclusivo de tratamento, com resultados, **perda de medida, controle da distensão abdominal, eliminação de gordura** e outros.

Acompanhe-me por aqui e fique à vontade para compartilhar dúvidas comigo no Instagram. Vamos caminhar juntas em busca da retomada da sua autoestima!

### THAYANE OLIVEIRA

Trabalha com estética integrativa focada na autoestima feminina há 10 anos. Tem como propósito ajudar mulheres a (re)descobrirem a beleza que guardaram em uma caixinha. Apaixonada pelo empoderamento guiado pela revelação do autoconhecimento, cuidado com gestante e pós-parto.



Instagram: @thayaneoliveiraestetica | @clinicathayaneoliveiraestetica

# UM BRINDE PRA QUEM JÁ É DE CASA.

ADEGA SUPERNOSSO:  
MAIS UMA VEZ, NA CASACOR.



A NOSSA ADEGA HARMONIZA  
COM OS MELHORES MOMENTOS:

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

Curadoria de Rodrigo Fonseca -  
Restaurante Taste Vin.

Condições especiais para eventos  
e ações corporativas.

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



CASACOR / MINAS GERAIS

2023 EMPRESA  
PARTICIPANTE

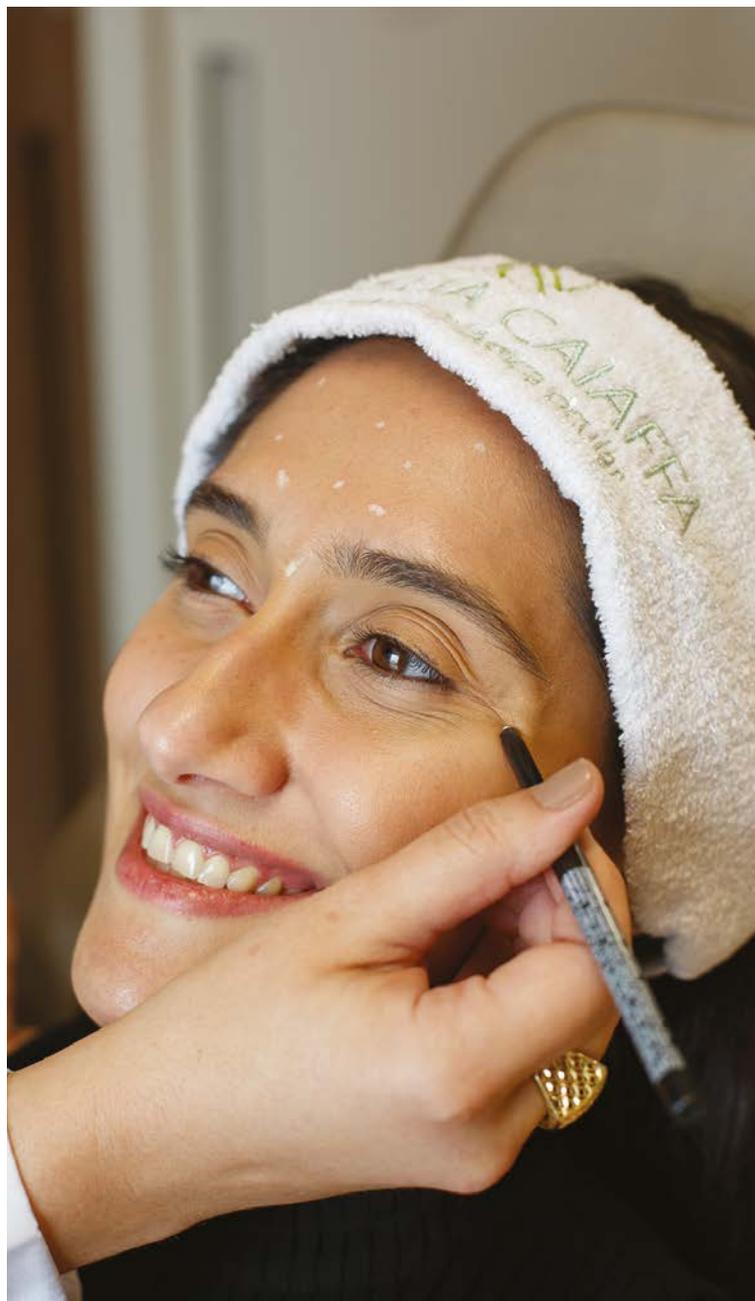
GRUPO Abril

# APLICAÇÃO DE BOTOX: MUITO ALÉM DO TRATAMENTO DAS RUGAS

*Multipotencial, o tratamento com toxina botulínica é um dos maiores aliados do rejuvenescimento e embelezamento, além de impactar positivamente outros aspectos relacionados à saúde*

Que a toxina botulínica é uma das melhores alternativas de tratamento para rugas dinâmicas (de expressão) você já sabe. Talvez o que você não saiba ainda é que o poder desse procedimento vai muito além da atenuação das rugas. Mais conhecida pelo nome comercial Botox, a toxina botulínica traz inúmeros benefícios estéticos e, até mesmo, funcionais. Os ganhos são tão notáveis que a aplicação dessa substância tem sido amplamente utilizada em várias áreas da medicina. Sendo assim, há tempos, **o Botox deixou de se limitar a promover a jovialidade e beleza.** Ele oferece mais!

No que tange às vantagens estéticas, o Botox se destaca por amenizar as rugas e suavizar o semblante, mandando embora os indesejados “pés de galinha” (rugas periorculares) e ruga “do bravo” (ruga glabellar). Como se não bastasse, a aplicação de toxina botulínica cria o ar de face mais jovem, leve e fresca. Cumpre ressaltar que, quando bem indicado e bem realizado, o tratamento permite o embelezamento e rejuvenescimento, com muita naturalidade e elegância.



Outra possibilidade é a renovação, realce e embelezamento do olhar por meio da aplicação estratégica de toxina botulínica para a elevação das sobrancelhas. **O Botox também melhora, indiretamente, a textura da pele, tornando-a mais lisa e uniforme, com poros mais discretos.** O resultado disso é uma pele bonita mesmo sem filtros ou maquiagem.

## Quanto tempo dura o efeito do Botox?

Os efeitos da toxina botulínica duram de três a quatro meses, sendo esse tempo fortemente influenciado pelo estilo de vida de cada pessoa. Em fumantes e em atletas de alta performance, por exemplo, a duração pode ser menor. Vale salientar que a aplicação de Botox é um procedimento rápido, seguro, simples e

acessível, o que viabiliza — e facilita — a manutenção periódica (de duas a três vezes ao ano).

Por falar em manutenção, **a aplicação regular da toxina botulínica favorece a prevenção do envelhecimento em função da miomodulação.** A miomodulação corresponde ao controle da força de contração muscular, o que, a médio e longo prazos, também contribui na prevenção das rugas de expressão.

### O poder terapêutico do Botox

Você sabia que, além da finalidade estética, o Botox também pode ser destinado a tratamentos relacionados à saúde e bem-estar? Entre outras utilidades, a aplicação de toxina botulínica pode ser recomendada para aliviar a enxaqueca, eliminar o suor excessivo (hiperidrose) das axilas, distonia cervical, ptose e retração palpebral, blefaroespasma etc.

Obviamente, para obter os melhores resultados e garantir a segurança do tratamento, é fundamental escolher um profissional competente e qualificado (oftalmologia, dermatologia e cirurgia plástica são algumas das especialidades aptas a aplicar Botox). Apesar de ser um tratamento simples e seguro, a aplicação deve ser bastante estratégica, para os efeitos alcançados serem realmente belos e naturais. **Não faça Botox em qualquer esquina!**



### O fim de ano é uma boa época para aplicar Botox?

A aplicação de Botox é um tratamento que pode ser realizado tranquilamente em qualquer época do ano, mas o último bimestre é ainda mais propício, já que o procedimento ajuda a renovar e realçar a beleza para as festas e viagens do período. Só uma observação: **se você pretende fazer a aplicação de toxina botulínica antes de o ano acabar, não deixe para a última hora.** Agende o seu procedimento o quanto antes, para não correr o risco de ficar sem vaga junto ao seu médico de confiança.

Além disso, não recomendo que faça sua aplicação na véspera. A substância precisa de um tempo mínimo para se acomodar na pele e assegurar resultados lindos e equilibrados. A minha clínica (que leva o meu nome, Nathália Caiaffa) é especialista em rejuvenescimento, renovação e realce do olhar por meio de inúmeras técnicas, incluindo Botox. Será um prazer fornecer informações e esclarecer suas dúvidas sobre o procedimento.

### NATHALIA CAIAFFA

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



@dra.nathaliacaiaffa | (31) 99949-8687  
www.nathaliacaiaffa.com.br

## A RADIOFREQUÊNCIA E SEUS TRATAMENTOS NA ESTÉTICA

Nesta edição, quero mostrar para vocês como a radiofrequência é uma eletroterapia superversátil e como ela atua nos tratamentos estéticos não invasivos. Em primeiro lugar, explicarei o que é a radiofrequência. A radiofrequência estética é uma eletroterapia que, por meio de um aparelho de radiofrequência específico, emite correntes elétricas que formam um campo eletromagnético entre 0,3 MHz a 3MHz. Essa energia é direcionada ao tecido da área a ser tratada, gerando resistência e elevando a temperatura tissular da região afetada. Esse aumento interno da temperatura no tecido, que consegue atingir até a hipoderme, faz com que o organismo reaja com uma série de efeitos, como:

- Aumento da dilatação e vasos com abertura dos capilares;
- Melhora o trofismo tissular;
- Aumenta a circulação local;
- Melhora o ganho de nutrientes pelo tecido;
- Melhora o sistema de drenagem de toxinas e radicais livres;
- Causa a lipólise do tecido adiposo;



- Produz colágeno e fibras elásticas de melhor qualidade e contrai os já existentes.

Com isso, a radiofrequência é uma eletroterapia versátil, na qual conseguimos tratar gordura localizada, flacidez tissular facial e corporal, celulite, estrias; eliminar a papada; acabar de vez com as ruguinhas e linhas de expressão, contorno corporal e facial. Além disso, é o aparelho no qual existe o maior número de artigos científicos comprovando a eficácia em todos os seus tratamentos e benefícios.

Aqui em meu espaço, tenho uma alta procura por tratamentos para eliminar a gordura localizada. Nos dias de hoje, o aumento da busca pelo corpo e face perfeitos é muito grande. Nem todo mundo precisa de procedimentos estéticos cirúrgicos ou também não tem uma realidade financeira que dê para financiar uma cirurgia plástica. Desse modo, os tratamentos estéticos não cirúrgicos se tornam uma opção mais viável. Realizo em torno de quatro sessões de radiofrequência por dia. Ainda mais com o verão se aproximando, a busca é quase unânime em meu espaço. Trouxe dois casos de sucesso para exemplificar para vocês o quanto essa eletroterapia é de real eficácia.

*Tratamento gordura zero, com apenas três sessões.  
Foram tratadas as regiões dos flancos e costas*



*Tratamento gordura zero: resultado final com 10 sessões,  
na região dos flancos e abdômen*



Resultados incríveis, não é mesmo? Mas é muito necessário a gente ressaltar a importância da entrega do paciente. Como já falei muito por aqui, nem cirurgia plástica sem a ajuda do paciente faz milagres. Com os tratamentos estéticos não poderia ser diferente. O paciente tem que estar ciente de que uma boa alimentação e atividade física são essenciais para a eficácia do tratamento, seja ele qual for. Com a radiofrequência é a mesma coisa. Se o paciente não fizer o para-casa direitinho, se entregar, mudar de hábitos, beber bastante água e ter um organismo saudável, ninguém consegue fazer milagres.

Além de tudo isso, indico também às minhas pacientes uma sessão de drenagem linfática anterior ao tratamento. A drenagem linfática "prepara" o organismo para receber qualquer tratamento estético. **A drenagem é um dos procedimentos que podemos associar ao tratamento com a radiofrequência.**

E mais importante ainda: ressalto também a escolha de um profissional adequado e apto para manusear um equipamento de radiofrequência, mesmo que não invasivo. Este, mal aplicado, pode causar alguma lesão na pele do paciente ou resultar

na não eficácia do tratamento. Existem parâmetros corretos a serem seguidos em qualquer tratamento de radiofrequência. Dependendo do objetivo do paciente, precisamos seguir certos parâmetros corretamente, para que tenhamos resultados satisfatórios. Então a escolha de um profissional adequado e de confiança, nesse caso, também é imprescindível.

## 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.



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



Vivi Martinielli



Sebastião Jacinto



Sebastião Jacinto

## MINAS TREND 30 TERMINA COM RESULTADOS POSITIVOS PARA O SETOR DA MODA

O Minas Trend, o maior salão de negócios da América Latina, promovido pela Federação das Indústrias de Belo Horizonte (Fiemg) e encerrado no fim de outubro, no Minascentro, comprovou que o evento continua sendo um norte para o setor da moda e fiel ao propósito de funcionar como canal eficiente na relação de negócios entre expositores e clientes. Além disso, estimula conexões com Belo Horizonte, mais especificamente com o Centro da cidade, e oferece **uma rica e diversificada programação de conteúdos**, que contemplou todos os elos da cadeia produtiva da moda e ocorreu em vários espaços da capital mineira.

A 30ª edição da feira contou com a participação de 125 estandes: 35 de vestuário, 36 de joias e bijuterias, 31 de bolsas e calçados, e 15 de lingerie, moda-praia e *sleepwear*. A novidade foi o lançamento do projeto Minas Trend Kids – Baby e Teens, que trouxe cerca de 50 dos maiores fabricantes de moda do setor, de várias regiões brasileiras, para conferir a proposta.

Flávio Roscoe, presidente da Fiemg, ressalta o sucesso desta edição, fundamentado nos dados econômicos: “Tivemos um balanço positivo, com **expectativa de geração de mais de R\$ 26 milhões em negócios**, e recebemos cerca de 7 mil visitantes durante os três dias. Esses números expressivos consolidam o evento como uma importante plataforma de geração de negócios para a indústria nacional, além de promover a qualidade e a versatilidade de seus segmentos”.

Os depoimentos dos responsáveis pelos sindicatos setoriais, responsáveis pela captação de clientes e divulgação do salão de negócios, caminham na mesma direção. Patricia Rajão, diretora-executiva do Sindicato das Indústrias de Calçados, Bolsas e Cintos de Minas Gerais (Sindicalçados), explica que foram criadas

todas as condições para que os lançamentos para o outono-inverno 24 fossem prósperos.

Segundo Rajão, mais de 300 lojistas foram convidados para conhecer os lançamentos para o outono-inverno/24 dos setores de vestuário, calçados e bolsas, joias e bijuterias, com passagens e hospedagens pagas pela Fiemg, dentro do Projeto Comprador. “Foi surpreendente a adesão, porque sabemos da dificuldade do lojista em vender, com estoque de verão ainda parado e com a antecipação do *preview*. Mesmo assim, o lojista veio e comprou mais do que na última edição”, garante, acrescentando que os dois primeiros dias do evento foram de intensa movimentação nos estandes especializados em calçados, bolsas e artefatos.

A comprovação de resultados positivos se configura no interesse das empresas em participarem das duas próximas edições de 2024. “Posso afirmar que 100% dos que estiveram presentes na feira já assinaram um termo de confirmação”, enfatiza a diretora do Sindicalçados.

### 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.



 @luanfelipesilveira

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](http://WWW.HAVASTORE.COM.BR)

@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523

# CONSTITUIÇÃO, DEMOCRACIA E LIBERDADE

*A OAB Nacional recebeu mais de 20 mil advogados de todo o Brasil para a 24ª Conferência Nacional da Advocacia Brasileira. O evento, realizado em Minas Gerais, transformou BH na capital mundial do Direito*

Motivado pela literatura mineira, o presidente do Conselho Federal da OAB, Beto Simonetti, citou a alegria de transformar Belo Horizonte na capital mundial do Direito, inspirado pelos poetas de Minas, em especial Carlos Drummond de Andrade:

“Minas Gerais é um estado que me emociona muito. Não apenas pelas belas montanhas da paisagem nem somente por causa da culinária divina e maravilhosa. Há em Minas poetas que tocam profundamente a alma”.





*"Não serei o poeta de um mundo caduco.  
Também não cantarei o mundo futuro.  
Estou preso à vida e olho meus companheiros.  
Estão taciturnos mas nutrem grandes esperanças.  
Entre eles, considero a enorme realidade.  
O presente é tão grande, não nos afastemos.  
Não nos afastemos muito, vamos de mãos dadas."  
Esse é o meu recado hoje: "vamos de mãos dadas".  
E para encerrar, encontraremos o tom.  
O tom do diálogo.  
O tom de um Brasil melhor.  
O tom da pacificação social, que se busca há anos.  
Por vezes, há vozes de incompreensão. Por vezes, vozes  
de alento e definitiva paz. Mas não deixemos de ouvir as  
vozes de esperança, de um Brasil melhor."*

**Carlos Drummond de Andrade**

E foi esse toque de alma, devoção e emoção que permeou cada ambiente do Expominas entre os dias 27 e 29 de novembro, durante a 24ª Conferência Nacional da Advocacia Brasileira. O palco central dava boas-vindas potentes, com analogias a BH, mostrando o orgulho de Minas Gerais em receber a conferência após 33 anos. O evento contou com mais de 20 mil advogados, 400 palestrantes, 50 painéis e discursos de grande relevância para o Brasil. Ao fim da extensa programação, o *Guinness Book* homologou a Conferência em Minas Gerais como o maior evento jurídico do mundo.

O presidente do Conselho Federal da OAB, Beto Simonetti, afirmou que o "coração estava em festa" e que era um desafio "bão demais da conta" receber a Conferência Nacional da Advocacia Brasileira em BH. A alegria era tamanha que ele iniciou o discurso quebrando protocolos e fez a capela da canção *Lugar Melhor que BH*, dos cantores César Menotti & Fabiano, que se tornou um hino da capital.

Em discurso acalorado, o presidente da OAB-MG, Sérgio Leonardo, falou da paixão pela profissão, que é a voz do cidadão perante o sistema de Justiça. "Somos contra o machismo e a misoginia. Somos antirracistas, a favor da inclusão e diversidade. Lutamos pela liberdade de todos. Nós somos a voz que se levanta, porque o povo tem sede e fome de justiça", destacou Sérgio Leonardo, além de falar com firmeza sobre a necessidade de garantias mínimas do exercício digno da profissão.

O posicionamento, aliás, chegou em sintonia a um discurso forte em favor da classe e da sociedade brasileira. Tanto que Sérgio foi veemente ao falar do compromisso da entidade com o Brasil: "A OAB não tem partido. Não tem ideologia partidária. A OAB é da advocacia

e do Brasil, e não se deixa sequestrar por interesses políticos de ocasião. O arbítrio e o autoritarismo são intoleráveis, doa a quem doer. É sob inspiração de Bernardo Cabral (ex-ministro da Justiça, homenageado no evento com a Medalha Ruy Barbosa), portanto, que nos posicionamos, sempre, em amparo à independência e à harmonia entre os Três Poderes. Sem o empenho da advocacia nos anos mais sombrios vividos por este país, não haveria, hoje, um Judiciário e um Ministério Público independentes. Zelamos, agora, para que essa independência não seja usada para camuflar o abuso de autoridade".



Andrade Fotografia

***"A supressão do direito constitucional ao contraditório e à ampla defesa é inaceitável. Não tem cabimento, em 2023, quererem diminuir a Constituição."***

**Beto Simonetti, presidente do Conselho Federal da OAB**



Andrade Fotografia

***"A OAB não tem partido. Não tem ideologia partidária. A OAB é da advocacia e do Brasil, e não se deixa sequestrar por interesses políticos de ocasião."***

**Sérgio Leonardo, presidente da OAB-MG**

O presidente Sérgio Leonardo defendeu as sustentações orais presenciais e foi aplaudido de pé pelos advogados atentos ao discurso. As palavras ecoaram em todas as regiões do país, já que, recentemente, o ministro Alexandre de Moraes rejeitou o pedido de sustentação oral de um defensor da 1ª Turma do STF.

O tema, inclusive, tornou-se um ofício assinado pela diretoria do Conselho Federal e pelos presidentes das 27 seccionais da entidade. O texto reúne o sentimento do Sistema OAB diante da defesa das prerrogativas da advocacia e foi entregue ao presidente do Supremo Tribunal Federal (STF), Luís Roberto Barroso. Barroso, por sua vez, esteve presente à Conferência e agradeceu a interlocução com a entidade. "Agradeço ao presidente Simonetti, que tem estado com interlocução permanente no Supremo, com altivez, empenhado, sempre elegante, mas firme na defesa das prerrogativas", afirmou.

Em discurso, o ministro citou o equilíbrio como um pilar fundamental para o diálogo entre as diferentes instâncias. "Ao



conversar longamente com a diretoria da OAB, chegamos a um ponto que acho muito importante. E eu vou submeter aos meus colegas [do STF] as ações penais para as turmas com o julgamento presencial e sustentação oral por parte do advogado”, falou enquanto era ovacionado pelo público.

Beto Simonetti afirmou que a OAB insiste na segurança jurídica há 93 anos, com o compromisso com a liberdade do povo brasileiro: “Nós, advogados do presente, temos que ter uma advocacia firme. A OAB não tem partido nem ideologia partidária. O arbítrio é intolerável. Zelamos para que essa independência não seja abuso de poderes. Ser contra os abusos cometidos pelas prerrogativas brasileiras. A supressão do direito constitucional ao contraditório e à ampla defesa é inaceitável. Não tem cabimento, em 2023, quererem diminuir a Constituição. Há dois anos estamos buscando uma solução por meio do diálogo. Eu conto com o apoio dos advogados do Brasil. É assim que se constrói uma nação civilizada. Queremos a reciprocidade”.

A 24ª Conferência Nacional da Advocacia Brasileira marcou a retomada das atividades presenciais após três anos, com o tema *Constituição, Democracia e Liberdade*. O evento reuniu inúmeros advogados, com o objetivo de determinar os rumos da advocacia para os próximos anos.

## O PANORAMA DA ADVOCACIA NO BRASIL

Durante a Conferência, a OAB apresentou o panorama da advocacia no Brasil, com um recorte sociodemográfico e da atuação profissional. A pesquisa foi encomendada pelo Conselho Federal da OAB à Fundação Getúlio Vargas (FGV Conhecimento) e começou a ser aplicada no fim de agosto.

Concluiu-se que o perfil da advocacia brasileira é jovem, uma vez que 52% dos 1,37 milhão de inscritos têm menos de 10 anos de carreira. Além disso, os dados mostram que 53,58% dos advogados atuam exclusivamente no interior ou se dividem entre essas regiões e as capitais, com recebíveis menores a cinco salários mínimos por mês (equivalente a R\$ 6,6 mil). Apenas 4,93% dos advogados ganham mais de 20 salários mínimos, o piso remuneratório aproximado do Ministério Público e da magistratura. Essa discrepância reforça a atuação da OAB para a correta fixação de honorários.

Ao todo, mais de 45 mil profissionais participaram do levantamento, o maior estudo já realizado sobre o perfil da advocacia no país. “O objetivo do Conselho Federal foi o de **conhecer a realidade da advocacia brasileira, identificando suas dificuldades, peculiaridades e regionalidades**. Acreditamos que essa ferramenta será essencial para superarmos os desafios da advocacia, proteger suas prerrogativas e prepará-la para atender ao cidadão e cumprir sua missão junto à sociedade”, explica o presidente do Conselho Federal da OAB, Beto Simonetti.

O estudo foi conduzido no âmbito do Conselho Federal da Ordem (CFOAB) pelo vice-presidente da OAB Nacional, Rafael Horn, e na FGV Conhecimento, pelo ministro do Superior Tribunal de Justiça, Luis Felipe Salomão. A coordenação técnica



Divulgação OAB-MG



**Gustavo Chalfun, presidente do Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAA-MG)**

Andrade Fotografia



**Beto Simonetti e Antônio Carlos Castro (Kakay)**

Ton Nettos



**Luís Alberto Barroso e Sérgio Leonardo**

Andrade Fotografia



**Marcus Vinícius, ministra Daniela Teixeira e Sérgio Leonardo**

ficou a cargo do cientista político Antônio Lavareda, do Instituto de Pesquisas Sociais, Políticas e Econômicas (Ipespe).

Os resultados apontam que 30% da advocacia já teve prerrogativas ou honorários desrespeitados, sendo que metade não formalizou reclamação sobre essa violação ao Sistema OAB. Cerca de 62% dos respondentes classificaram a estrutura do Judiciário com notas de zero a cinco, sendo o máximo dez. A OAB enviará os números para o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), com o intuito de continuar colaborando com a identificação dos gargalos e possíveis soluções para a prestação jurisdicional. Outros dados indicam também que 30% da profissão não possui plano de saúde e 42,66% trabalham em casa, em regime de home office.

A profissão é majoritariamente feminina, com 51,43% advogadas. Ainda, 64,5% dos respondentes apontaram ter a cor branca; 26,7%, parda; 6,72%, preta; 1,56%, amarela; e 0,47%, indígena. A maior faixa de idade dos que exercem a profissão é a que vai dos 24 aos 44 anos de idade, com 57,7%. Cerca de

57% têm ao menos um filho. Entre os ramos do Direito, o Civil é o que atrai mais profissionais, 25,93%; seguido pelo de Família e Sucessões, 11,7%; o Trabalhista, 11,51%; e o Previdenciário, 10,96%. Por fim, 54,5% **defendem a flexibilização das regras de publicidade na profissão.**

O ministro Edson Fachin, do Supremo Tribunal Federal (STF), afirmou na segunda-feira (27/11, primeiro dia do evento) que, sem uma advocacia intemorata e um Judiciário independente, a democracia perecerá. A opinião foi dada durante o painel *Os 35 anos da Constituição – Maturidade Democrática*. “É imprescindível garantir pleno respeito às prerrogativas da advocacia. É imprescindível assegurar respeito às garantias do devido processo legal e da ampla defesa. É tempo da democracia defensiva. Esperança se tornou sinônimo de vigília e alerta. Não nos olvidemos. A democracia é condição de possibilidade para a defesa das liberdades”, pontuou.

Fachin disse ainda que a Constituição brasileira vive um paradoxo: de um lado, caminha em direção à sua maturidade; de

outro, passa a viver uma hora das mais difíceis. “É certo que tem garantido estabilidade democrática e econômica, inclusão social e direitos fundamentais de populações vulneráveis. Induzido também que esses são feitos substantivos, considerando-se que coube à Constituição de 1988 não a missão de aperfeiçoar uma democracia, mas sim a de redundá-la”, ressaltou.

O ministro também reforçou que “a defesa da Constituição, da própria legalidade democrática e do Estado de Direito fazem um

chamamento a todas as vocações em memória dos constituintes de 88 e pelas gerações do futuro”. “Se hoje ainda se pode celebrar um percurso resiliente e resistente, quiçá amanhã reste óbvio o que se vê obnubilado: a democracia, que ainda se encontra numa sala de emergência, voltará a respirar por aparelhos. **Que a almejada sociedade livre, justa e solidária, como prevê a Constituição, seja a pedagogia que possa guiar mentes e corações nos tempos a viver.** O futuro será testemunha”, complementou.

Ton Nettos



#### ENTREVISTA:

## MINISTRO LUÍS ROBERTO BARROSO, PRESIDENTE DO SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL

**REVISTA EXCLUSIVE: Presidente, o que a Conferência Nacional simboliza?**

**MINISTRO BARROSO:** Esse é o maior evento jurídico do mundo, com mais de 20 mil inscritos. Fui honrado com o convite para fazer a abertura, e vamos conversar um pouco sobre Constituição, além da celebração dos 35 anos da constituição brasileira e as boas realizações que obtivemos. Falar também um pouco sobre a democracia, como ela sobreviveu e os sobressaltos que passou em todo mundo. Enfim, falar sobre as liberdades e como elas estão se interagindo no mundo das inserções, das plataformas digitais e da Inteligência Artificial.

**RE: Presidente, como o senhor enxergou a indicação do Flávio Dino para o Supremo?**

**MB:** O ministro Flávio Dino foi um conceituado juiz de carreira. Foi secretário-geral do Conselho Nacional de Justiça e bem avaliado governador do Maranhão. Acho que a escolha do presidente [Lula] foi uma escolha feliz, de uma pessoa preparada. Eu, pessoalmente, quero muito bem a ele.

**RE: O que o tema da Conferência simboliza?**

**MB:** Acho que o mundo vive as circunstâncias profundas da transformação digital, das plataformas digitais, da Inteligência Artificial. A liberdade de expressão continua ser valor essencial na democracia, mas ela sofre as ameaças da desinformação das campanhas de ódio, teorias conspiratórias. O mundo inteiro está discutindo qual o ponto de equilíbrio para preservarmos a vida civilizada e, sobretudo, fazer com o que mentir volte a ser errado de novo.

## CONFIRA MAIS REGISTROS DE QUEM PASSOU E TUDO QUE OCORREU NA 24ª CONFERÊNCIA NACIONAL DA ADVOCACIA BRASILEIRA, EM BH:





X **DIRETO DE PORTUGAL**

POR Izabela Drumond\*

**Minas**

PARA ALÉM DO

**ATLÂNTICO**



***O além das montanhas de Minas, atravessando o Atlântico, aparece sem timidez no cenário europeu. É a terra do pão de queijo que parece enfim entender que “comer quieto” pode não ser sempre um bom negócio***

É justo dizer que Minas começou a se destacar no cenário internacional com um brilho próprio e singular. Um estado que tem quase três vezes a população de Portugal – e sem sombra de dúvidas, nos números de imigrantes computados pelo Serviço de Estrangeiros e Fronteiras de Portugal (SEF), é o primeiro dentre os imigrantes brasileiros – não poderia deixar de mostrar sua força independente de uma coordenação nacional.

Sendo realista, o turismo foi dos setores econômicos que mais

sofreu durante a Covid-19; e, como seria lógico, a recuperação não é instantânea. Assim, parece que o vácuo na representação internacional abriu os olhos do setor privado da economia; e, com representatividade regional, os Estados brasileiros começaram a brilhar no cenário internacional pelo setor privado, por meio do trabalho de líderes políticos do Legislativo nacional, do Executivo estadual e da sociedade civil. E esta última tem trazido os holofotes internacionais para Minas e para as políticas públicas.





*Rodrigo Pacheco, presidente do Senado Federal do Brasil, palestra no Lide Brazil Conference London*

## Destaque empresarial

Quem impulsionou Minas Gerais a sair de trás das montanhas e cruzar o Atlântico foi uma organização da iniciativa privada, o Lide Global. O grupo de líderes empresariais completa este ano 20 anos e estruturou uma nova forma de debater os rumos do país. Fundado pelo ex-governador de São Paulo, João Dória, empresário e jornalista, antes de ter assumido cargo público, o Lide Global foi criado 100% no Brasil. Hoje, tem mais de 20 unidades nacionais e 16, internacionais – no continente europeu: Alemanha, Portugal, Inglaterra e Itália.

Nos eventos internacionais, o Lide confirma que visa resgatar o interesse estrangeiro no Brasil e melhorar a imagem do país no exterior. “Essa busca por expansão permitirá que o grupo chegue ao fim de 2024 com 20 unidades do exterior, agregando mais valor ao debate global, no contexto econômico e socioambiental”, afirmou João Dória no encontro do Lide Milão. “Uma organização que amplia o debate de temas setoriais, e muitas vezes complexos, que muitas vezes ficavam excluídos do próprio setor empresarial e da sociedade civil de maneira geral”, completou Dória, *chairman* do Lide.

**A bola da vez do Brasil do ponto de vista internacional tem em sua pauta três temas: economia (oportunidades na Europa e Reforma Tributária), sustentabilidade energética, e turismo e migração.** Antes que o ano acabe, o Lide já discutiu essas pautas em eventos internacionais com especial atenção, e sem premonições



*João Dória, chairman do Lide, na Pirelli Hangar Bicocca, em Milão*

ou profecias, ouvindo os participantes em mesas de discussão e troca de perspectivas qualificadas nas determinadas áreas, em que muitas vezes os grandes atores responsáveis pelas políticas públicas nos temas em questão se tornam ao mesmo tempo “réus” e ouvintes, recebendo a visão crítica de suas ideias em uma espécie de plenário da sociedade civil. E nessa esfera pública da iniciativa privada e globalmente integrada, amplia-se não só o entendimento dos assuntos como também a visão de um Brasil para além dos estereótipos, dando possibilidade de destaque a cada estado.

### Quem não é visto não é lembrado

Sem saída para o oceano Atlântico, Minas Gerais sempre esteve mais aquém do turismo internacional do que o Rio de Janeiro. Longe de ser uma competição, é o reflexo de uma verdade indubitável que os profissionais do turismo conhecem bem: sem investimento, não há turismo. E mais complexo do que o investimento em infraestrutura, trata-se do investimento em uma rede que engloba um sem número de serviços. “A vida inteira nos disseram que o turismo era, sobretudo, uma atividade de serviços. Eu diria que é, sobretudo, uma atividade que se relaciona com a palavra mobilidade. O que a Europa tem e o Brasil, não? Mobilidade. Quando você está em Lisboa, você pode chegar e transitar no país por avião, trem, barco, bicicleta. E para andar dentro da cidade, você tem metrô, ônibus, carro, bicicleta. Nós precisamos de construir a mobilidade no Brasil, para termos um aumento duradouro do turismo”, afirmou Caio Carvalho, ex-ministro do Turismo e ex-presidente da Embratur, no evento do Lide em Milão, que ocorreu em setembro.

O atual presidente da Embratur, Marcelo Freixo, acaba de assinar um protocolo com o Ministério do Planejamento e Orçamento, pasta da ministra Simone Tebet, e com o Ministério dos Portos e Aeroportos, pasta do ministro Sílvio Costa Filho, para impulsionar o turismo internacional brasileiro em todo o mundo. “A gestão atual da Embratur voltou com a campanha do ‘Brasil com s’, com diversidade e apostando em políticas de incentivo ao turismo como um setor integrado ao segmento de serviços e que precisa de uma rede completa de serviços não apenas para crescer, mas para convidar o turista e fazê-lo permanecer”, afirma o ministro Marcelo Freixo.

Scott Zamost, jornalista americano, já visitou o Rio de Janeiro mais de 10 vezes e não conhece o Inhotim – maior museu de arte contemporânea a céu aberto da América Latina – até hoje, em Minas Gerais. Acha difícil o acesso de troca de aviões, e a companhia aérea que ele gosta de embarcar tem voo direto para o Galeão. Para Minas,

ele precisaria de retirar as malas em Galeão e depois pegar uma conexão para Confins; depois, viajar até BH e só posteriormente seguir viagem para Brumadinho, onde está localizado o museu. Agora, com a ampliação dos voos para dentro de Minas pela BH Airport, já pensa que vale a pena seguir viagem do próprio aeroporto de Confins, ficar no estado mais tempo e conhecer também Tiradentes, Mariana, Ouro Preto e Santo Antônio do Leite. “Fui conhecer Portugal e pousei em Lisboa. Vi em um programa de televisão dentro dos aviões da TAP Airlines sobre uma relação entre José Bonifácio de Andrada e Silva e minérios em Minas Gerais. Fui investigar o tema e descobri que deveria não só ir a Minas Gerais, mas planejar ficar mais tempo”, afirmou Scott, que é jornalista investigativo da CNBC e gosta de estudar os destinos para os quais viaja.

Na ponte aérea Minas Gerais-Portugal, a terra conhecida como “das minas e do metal” detém hoje um dos maiores ativos minerais do mundo (que estava escondido em suas montanhas) e remonta ao talento exploratório de um dos grandes nomes para os minerais do mundo: José Bonifácio de Andrada e Silva. O programa ao qual Scott Zamost se refere está dentro da série *Bela pelo Mundo*, produzida por mim, e é intitulado *Coimbra – José Bonifácio de Andrada e Silva*. Esse naturalista, mineralista e estudioso do direito canônico nasceu no Brasil Colônia e teve papel fundamental na Independência do Brasil em 1822, comprovada em carta que escreveu a Dom Pedro I, em 1º de setembro de 1822: “Senhor, o dado está lançado: de Portugal não temos a esperar senão escravidão e horrores. Venha, V.A.R., quanto antes e se decida, porque irresoluções e medidas d’água morna, à vista d’esse contrário que não nos poupa, para nada servem, e um momento perdido é uma desgraça. Muitas cousas terei a dizer a V.A.R., mas nem do tempo nem da cabeça posso dizer”. A proclamação da Independência foi consumada apenas sete dias depois.

Divulgação programa *Bela pelo Mundo* - Portugal Coimbra



**Pateo central da Universidade de Coimbra**

Pedro Gontijo



**Nesta imagem, cumprimento o presidente do Senado, Rodrigo Pacheco, no XII Fórum Jurídico de Lisboa**

E é em Coimbra, na Região Central de Portugal (que já foi capital do país), dentro do Museu de Mineralogia da Universidade de Coimbra, que há uma ala reservada em homenagem a José Bonifácio de Andrada e Silva. Aliás, permita-me contar a vocês, caros leitores, algo especial. Quando cheguei à Universidade de Coimbra para filmar, fiquei tão encantada com a vida e o trabalho de José Bonifácio que resolvi fazer um vídeo apenas dele. Essa é a verdade. **Ele era nascido no Brasil e deixou ali seu coração.** Mas, na época, éramos colônia, e ele retornou a Portugal, onde estudou na Universidade de Coimbra – uma das mais antigas da Europa e declarada Patrimônio Mundial da Humanidade pela Unesco em 2013. É de emocionar a força que ele teve em dizer a verdade a Dom Pedro I, de quem tinha sido tutor, depois de ter sido assessor e ministro de Dom Pedro. Além do que, devemos a ele, como patriarca da Independência, a descoberta da petalita, mineral do qual se origina **o lítio – que é a grande aposta do século XXI para a produção de baterias para veículos elétricos e smartphones.** É a matéria-prima estratégica da transição energética, fundamental para enfrentar a crise global que vivemos.

## Lítio: o ouro do século XXI

Minas Gerais detém a maior reserva de lítio do Brasil e fez a sua primeira exportação para a China em julho deste ano. O vice-presidente do Brasil, Geraldo Alckmin, foi até a usina de extração do material, no Vale do Jequitinhonha, para acompanhar a remessa que saiu do Brasil pelo Porto de Vitória, no Espírito Santo. O governador de Minas, Romeu Zema, não esconde a empolgação quando fala do tema, e com razão: além de a mineradora Sigman Lithium estar localizada na região mais pobre de Minas Gerais, a expectativa é de que até 2040 o consumo de lítio aumente cerca de 40 vezes – **carros silenciosos pelas ruas, com grande autonomia e emissão de carbono próxima de zero.** A Mina da Cachoeira, de onde o material é extraído e onde é beneficiado, fica em Araçuaí. Até o fim deste ano, a Sigman Lithium pretende exportar 130 mil toneladas; e, nos últimos quatro anos, o preço do lítio triplicou no mercado. Para se ter um parâmetro por alto, cada bateria de um Tesla comporta 7kg de lítio.

Com a matemática certa, o Brasil consegue se manter na vanguarda da exportação do minério, que, sim, outros países também detém reservas, mas em menor quantidade ou que demandam outro tipo de tecnologia para extração – mais morosa e cara. Em Minas, a produção do lítio na Sigman Lithium é da Companhia Brasileira de Lítio (CBL), da qual o Estado detém 33% das ações. No Lide de Milão, Zema enfatizou no discurso aos empresários o foco de Minas Gerais em alternativas energéticas para o futuro e exemplificou as iniciativas que o Estado tem feito para atrair investimentos, não só na capacitação da indústria para a extração do lítio, mas citou outras alternativas de energia renovável, que podem ser beneficiadas com a apro-

Divulgação programa *Bela pelo Mundo - Portugal Coimbra*



**Paulo Trincão, diretor do Museu de Mineralogia da Universidade de Coimbra**

vação da Reforma Tributária. “Vim da área privada. Se nessa área nós apertamos os cintos, o Estado e a Federação precisam apertar também. Em um primeiro momento, vai doer, mas, a longo prazo, não se tem nenhuma perspectiva negativa. Vai ser importante para termos segurança jurídica e permitirmos o investimento estrangeiro no país, porque precisamos urgentemente dominar as tecnologias. Em vez de sermos apenas exportadores de matéria-prima, produzimos aqui, na nossa terra”, afirmou o governador de Minas Gerais.

No tema da Reforma Tributária, é a cidade de Extrema, no Sul de Minas, um exemplo impossível de não ser citado. O município, que fica a apenas 100km de São Paulo, tem o 11º maior PIB do Brasil e é um verdadeiro celeiro de empresas de transformação e alimentação, além de e-commerce. Para completar, tem um dos menores ICMS do Brasil e localização privilegiada para o acesso a Minas e ao Rio de Janeiro, bem como a São Paulo e ao Porto de Santos. Se hoje a cidade já é um celeiro, com o aumento da exportação, a longo prazo, não há dúvida do ganho.

### **Janela de oportunidade**

No Lide Brazil Conference Milan, a sustentabilidade do futuro com as tecnologias renováveis e o cumprimento dos acordos internacionais ainda trouxeram o assunto das usinas de transformação de pneus, com a presença da gigante mundial Pirelli como um dos expositores da conferência. O CEO e vice-presidente sênior da Pirelli na América Latina, Cesar Alarcon, antecipou que os 95 anos da empresa no Brasil – comemorados este ano – trazem a criação de um novo centro de estudos de transformação de materiais pela Pirelli.

O CEO não revelou onde será o novo centro, mas apontou a sustentabilidade como um pilar essencial e uma tendência mundial irreversível. “A operação brasileira da Pirelli tem desempenhado um papel importante na estratégia global da empresa, além da importância histórica – a companhia está no país há quase um século. A busca pela sustentabilidade e novas fronteiras tecnológicas de produção tem sido marcante no território, tanto que, recentemente, a Pirelli está perto de concluir uma operação de M&A (fusão e aquisição) para investir no processo de transformação natural do Brasil. Assim, a empresa poderá propiciar o desenvolvimento inovador de projetos, com o objetivo de aumentar a economia circular e uso de materiais não fósseis dos pneus, não somente para o mercado doméstico, mas também para fortalecer as exportações”, detalhou Alarcon.

Em Betim, polo industrial de Minas, podemos encontrar indústrias de transformação de pneus – como resultados, têm-se desde resíduos que são incorporados à construção civil a um material transformado que pode ser utilizado para a constru-

Victor Carvalho



**Cesar Alarcon, CEO e vice-presidente sênior da Pirelli na América Latina**

ção de pisos emborrachados para academias e tapetes para crianças. A Racri é uma indústria de reciclagem. “Nós damos a destinação correta ao pneu, que é um material muito resistente: e exatamente por isso pode ser transformado em diferentes subprodutos. É um material que necessita de uma indústria de transformação para não ser descartado de forma incorreta no meio ambiente. A correta destinação do pneu é regulamentada por leis já estabelecidas no Brasil há anos, mas a logística da destinação desse resíduo em um país com a malha ferroviária brasileira tem tanta oportunidade quanto dificuldade”, pondera Christiano Jafet, proprietário da empresa.

### **Etanol mineiro**

No Almoço Lide, no Palácio Tangará, o governador de Minas ressaltou não apenas sucessos do seu governo como também problemas graves do estado após a reeleição, os quais ele continua tentando resolver. “Temos um problema de mobilidade com relação às condições das rodovias de Minas. Temos uma malha rodoviária muito grande, e eu recebi o Estado com uma escassez enorme de recursos – um Estado quebrado. Mas, com muito trabalho e ajuste de contas, temos conseguido avançar”, afirmou Romeu Zema.

No setor das energias renováveis, o governador ressaltou o etanol produzido em Minas Gerais e o uso deste nos carros híbridos. “O Estado de Minas Gerais tem a menor alíquota para o

## X DIRETO DE PORTUGAL

etanol no que diz respeito ao ICMS. Então, isso faz com que o etanol em Minas Gerais fique mais competitivo do que em outros estados. A diferença dele para a gasolina em Minas é maior do que em outros estados. E esse ponto é o que é mais considerado pelo motorista na hora de abastecer. E, dentro do possível, nós queremos fazer com que essa diferença amplie mais ainda. Já solicitei um estudo para que a frota do governo seja abastecida só por etanol; e queremos também – dentro do programa Race to Zero (das Nações Unidas), que o Estado assinou com o governo do Reino Unido – que empresas que venham a aderir (nós estamos reduzindo aqui as emissões de carbono) façam o mesmo com as suas frotas. Então o consumo de etanol em Minas tende a subir. E, na semana passada, nós tivemos reunião com a associação das usinas; e foram definidos mais R\$ 11 bilhões de investimento nessa área. Então a produção em Minas está subindo. Minas havia perdido a segunda posição na plantação de cana. E agora, ao que tudo indica, já está reassumindo esse segundo lugar, perdendo só para São Paulo, que sempre vai ser o primeiro”, pontuou Zema no Almoço Lide, ao lado de João Dória, *chairman* do Lide e ex-governador de São Paulo.



**João Dória, chairman do Lide, e Romeu Zema, governador de Minas Gerais, em coletiva de imprensa no Palácio Tangará/SP**

Izabela Drumond



## Medalha de Ouro da Cidade de Coimbra

O presidente do Senado Federal do Brasil, o mineiro de coração Rodrigo Otávio Soares Pacheco, que se destacou este ano na contundente defesa da Reforma Tributária, recebeu a Medalha da Cidade, Grau Ouro, da Câmara de Coimbra. A homenagem se deu num gesto histórico de **estreitamento de laços entre o Brasil e Coimbra**, tendo como um dos elos centrais os trabalhos desenvolvidos pelo senador Rodrigo Pacheco na ocasião dos 200 anos da Independência do Brasil (2022), na Universidade de Coimbra, e a importância desta para a Independência do país – “o patriarca da Independência”, José Bonifácio de Andrada e Silva, estudou na universidade e, como já citado, teve papel fundamental no desenvolvimento do Departamento de Mineralogia da instituição, além dos estudos do Direito. José Bonifácio foi uma das figuras mais importantes da Independência do Brasil.

**Rodrigo Pacheco, presidente do Senado Federal do Brasil, agradece o presidente da Câmara Municipal de Coimbra, José Manuel Silva, após receber a Medalha da Cidade, Grau Ouro, na Câmara Municipal**

Nascido em Rondônia, Rodrigo Pacheco foi para Minas Gerais logo que nasceu. Sua trajetória acadêmica passa na graduação em Direito, pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais; com especialização em Direito Penal, no Instituto Brasileiro de Ciências Econômicas e Criminais. Iniciou sua carreira política há 10 anos como deputado federal, teve destaque sendo o primeiro presidente da Comissão de Constituição e Justiça da Câmara Federal a ocupar a cadeira ainda no primeiro mandato e, depois, foi eleito senador. Como presidente do Senado Federal do Brasil, foi eleito e reeleito em um reconhecido momento histórico brasileiro de polarização política. A ímpar capacidade de diálogo o permitiu ser eleito presidente da Casa em dois governos de partidos rivais. Até 2026 tem mandato de senador da República por Minas Gerais. “É uma satisfação enorme estar em Coimbra recebendo esse reconhecimento. O lastro da cultura é preponderante e se vincula por meio da nossa língua portuguesa e deve ser sempre celebrada, reconhecida e comemorada”, salientou Pacheco.

O presidente do Senado Federal fez ainda um discurso emocionante ao relacionar a língua portuguesa à cidadania, lembrando palavras de Fernando Pessoa: *“Minha pátria é a língua portuguesa. O trecho da frase faz referência ao sentimento patriótico que a língua inspirava, não no sentido ufanista, que Fernando Pessoa de pronto descarta, mas numa evidência do amor e do zelo que o imenso poeta português tinha pelo idioma. Como toda boa citação, o pensamento de Fernando Pessoa repercutiu e ainda repercute ao longo desse poema. A maneira com que repercutiu ressalta que a língua portuguesa tem uma importante vocação cidadã; e essa vocação, esse vínculo entre a língua e a cidadania evoluiu e se transformou com o passar dos anos. José Saramago, outro luminar português, reconheceu a diversidade do mosaico linguístico ao declarar: ‘Não há uma língua portuguesa. Há línguas em português’. Saramago reconheceu a riqueza da vivência das antigas colônias no que toca à língua portuguesa. O moçambicano Mia Couto, um dos maiores escritores da atualidade, reforçou esse ponto de vista quando disse: ‘A minha pátria é a minha língua portuguesa’. E Caetano Veloso, um dos grandes da cultura do meu país, cantou: ‘A língua é a minha pátria. E eu não tenho pátria. Tenho matéria e quero fratria’. Fratria: a língua portuguesa, antes instrumento de dominação, hoje em dia traz em si desejo de irmandade, de equivalência. Reflete a identidade*

*da lusofonia contemporânea, o projeto da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa, a CPLP. Nós, países lusófonos, já não somos impérios e colônias. Somos países amigos. Países parceiros. Países irmãos. A língua portuguesa é o oceano que todos compartilhamos”.*

O embaixador do Brasil em Lisboa, Raimundo Carreiro, e o embaixador de Portugal no Brasil, Luís Faro Ramos, estiveram presentes na homenagem. “É uma honra ter estado aqui em Coimbra – numa cidade que diz tanto ao Brasil e há milhares de brasileiros, no passado, presente e vai dizer no futuro – e assistir a essa homenagem da cidade ao senador Rodrigo Pacheco. Eu acho que poucas pessoas como ele poderiam significar **a proximidade e a intensidade da relação entre os nossos países**, porque ele está ocupando um cargo da maior importância institucional no Brasil. É um amigo de Portugal. Tem mostrado isso ao longo de várias ocasiões. É um amigo de Coimbra e, para mim, é um privilégio estar na minha terra, presenciando essa homenagem. É testemunhar a história que está acontecendo à frente dos nossos olhos”, finalizou Ramos.

Izabela Drumond



**Comitiva que acompanhou a homenagem: Raimundo Carreiro, embaixador do Brasil em Lisboa; Luís Faro Ramos, embaixador de Portugal no Brasil; Ciro Gomes, senador (PI/BR); José Manuel Silva, presidente da Câmara Municipal de Coimbra; Rodrigo Pacheco, presidente do Senado Federal do Brasil, com a Medalha da Cidade de Coimbra, Grau Ouro; Daniella Ribeiro, senadora (PB/BR); Alexandre Luiz Giordano, senador (SP/BR); e Davi Alcolumbre, Senador (AP/BR)**

**\*Izabela Drumond** reside em Portugal desde 2017. É roteirista e apresentadora do programa *Bela pelo Mundo*. Foi convidada por esta revista para escrever esta matéria.

# NO FUNDO DO POÇO TEM MOLA (E ACESSÓRIOS)

*Nesta entrevista exclusiva, batemos um papo com Negalora, a empresária mineira que conquistou a Feira Hippie de BH, o Brasil e o mundo*

O poder da pele celebra as origens de reis e rainhas em Luanda, Aruanda, Angola, Brasil. A ancestralidade grita entre oceanos, mas escolhe a vida como o caminho de resistência, vivência e sobrevivência em um Brasil diverso. O país tem paleta com 56% de maioria negra, com aproximadamente 27% do total de mulheres negras que ainda seguem como base da pirâmide humana. Até

porque, ser mulher neste país é lidar de forma cotidiana com a violência, o descaso, estrupo, medo, machismo, patriarcado... e lá se vão uma sucessão de desafios.

Ser uma mulher negra vencedora no Brasil, aliás, é uma tarefa que exige coragem, e exatamente por isso muitas desistem no meio do caminho. E não é para menos. Hoje, as trabalhadoras do-



mésticas são 67% negras, das quais muitas recebem a “clássica” tratativa do “é como se fosse da família” – mas sabemos que não é bem assim que a banda toca.

São as mulheres que chefiam 11,8 milhões dos lares brasileiros, sendo que, desse total, 62% das casas têm mulheres negras como protagonistas do lar. A verdade é que carregar o peso do mundo é exaustivo. Por isso, neste Mês da Consciência Negra, nossa Redação optou em não trazer as inúmeras cicatrizes da população negra brasileira ao protagonismo. Decidimos, em vez disso, trazer a história inspiradora de Daniela Lima (44), a famosa empresária belo-horizontina que assina a marca mineira de acessórios Negalora.

Dona de mais de 30 mil seguidores no Instagram, nome marcante num dos principais polos comerciais de BH, a Feira Hippie, e rosto carimbado nos cases de sucesso do empreendedorismo feminino mineiro, Nega conta com clientes engajados no Brasil e no exterior, com peças autorais – e, vale ressaltar, lindíssimas. Portanto, nesta edição, conheça a história da empresária que, com mais de 10 anos de mercado, mistura cores, materiais e texturas que ganharam o país.



to dia, cheguei e a casa não era mais minha. O meu ex-marido tinha uma procuração e tinha vendido o meu apartamento. Eu saí de manhã para trabalhar, mas quando cheguei e coloquei a chave na porta, a casa não era mais minha. Eu me vi com R\$ 300 no bolso e emocionalmente abalada. Fui para a casa da minha mãe e fiquei lá por algumas semanas. Fiquei no fundo do poço. Até que certo dia acordei e levantei disposta a mudar aquela realidade.

Em Belo Horizonte, entrei em um ônibus e desci em São Paulo. Eu não conhecia nada, e vi um rapaz falando que ia para a 25 de Março. Eu não conhecia o caminho e coleei nele [risos]. Olhei

**REVISTA EXCLUSIVE: Como surgiu a empresa?**

**NEGALORA:** A empresa surgiu de um momento de dificuldade. Eu era casada, há 12 anos. Cer-

**“Meu negócio começou em um dos pontos mais famosos da capital mineira.”**



para o céu e pedi a Deus para me ajudar.

Fui entrando nas galerias, e nada aparecia à mente. Até que vi uma barraquinha com a venda de relógio e percebi que era aquilo que eu queria. Naquele momento, eu tinha R\$ 200 e comprei tudo de relógio. Voltei para BH, fiz minha clientela e, todas as vezes que eu ia a São Paulo, comprava uma peça de bijuteria. Mas a produção de bijuteria era financeiramente inviável, e eu queria que as peças tivessem minha cara, minha identidade. Então, decidi criar peças e usá-las durante o tempo em que eu vendia os relógios. As mulheres queriam meus acessórios... e eu vendia! Foi assim que comecei a fazer um capital com clientes de toda a cidade. Até que um dia, falei com a minha mãe: "Eu vou ter que alugar alguma coisa". Então, a matriarca da nossa família propôs trocarmos a barraca de frutas que tínhamos [na Feira Hippie de BH] por uma de bijuteria. E assim meu negócio começou em um dos pontos mais famosos da capital mineira.

**"Eu nunca tive medo de empreender."**

**RE: E de onde surgiu o nome Negalora?**

**NL:** Eu assistia MTV e achava lindo aquelas mulheres negras americanas com o cabelo loiro. Até que um dia, cheguei ao salão disposta a pintar. Mas a cabeleireira falou que não tinha nenhuma tinta vermelha ou preta. Até que eu falei: "Não, meu amor, eu quero pintar de loiro". Ninguém saiu do salão até eu ficar loira. Hoje, eu tenho 44 anos. Imagina que, na época, eu tinha 17 e não tinha nenhuma negra loira em BH. Eu andava pela cidade e todo mundo me apontava: "Uma negra loira". Eu me achava linda e tinha certeza de que eu era como as mulheres dos cliques.

**RE: Você já tinha empreendido antes?**

**NL:** Quando criança, eu já tinha empreendido. Eu vendia laços, feijão, frango, sabão. Eu nunca tive medo de empreender.

**RE: Falando ainda sobre o empreendedorismo, você enfrentou muitas dificuldades?**

**NL:** Minha grande dificuldade em empreender esteve ligada ao desequilíbrio emocional. Eu tinha sido abandonada pelo meu ex-marido, com quem eu era casada há 12 anos. Mas, aos poucos, as coisas foram acontecendo. Fomos crescendo, e nós duas [ela e a mãe] percebemos que a gente precisava de algo maior. E hoje eu tenho mais de 10 funcionários. A vida da mulher negra é feita de suor, luta e glória. Hoje, faço tudo para a minha mãe. Durmo e



acordo muito feliz. Eu não tenho mau humor. Acordo feliz para ir trabalhar. Estou sempre disposta a tudo. O que me motiva é minha fé num Deus vivo. O que vale é a fé.

**RE: Como você enxerga o seu empreendimento no futuro?**

**NL:** Eu enxergo lá em Milão, porque lá é o centro da moda. E vamos ter o orgulho de mostrar para o mundo que temos uma Nega Lora em Milão. Os sonhos são possíveis. E meu sonho é Milão.

**RE: Olhando para trás e se vendo como você está hoje, qual a grande lição que fica?**

**NL:** Que lá no fundo você vai ter mola. Esta é a lição que trago sempre para a minha vida: no fundo tem mola. Fui empurrada para o fundo do poço e, quando cheguei lá, percebi que tinha mola.

**RE: Qual conselho você daria para mulheres que desejam empreender?**

**NL:** Acreditem em vocês e tenham fé. Você é a responsável por fazer o seu negócio dar certo. Não coloque seu sonho na mão de ninguém. Eu, por exemplo, tenho grandes ajudantes: minha mãe, meus funcionários, meu sobrinho, meu filho e a Laís, que já trabalha comigo há sete anos. Mas a responsável pelo meu sonho, de fato, sou eu.

**“A vida da mulher negra é feita de suor, luta e glória.”**



# PLÁSTICA & ESTÉTICA

POR dr. Rodrigo Lopes

Artificial Intelligence

HEALTH FOLDER

## LIBERAÇÃO DO MARKETING MÉDICO PELO CFM

*Uma nova era na comunicação na área da saúde!*

Shutterstock

Nos últimos dias, a relação entre profissionais de saúde e a divulgação dos nossos serviços passou por uma transformação significativa no Brasil. O Conselho Federal de Medicina (CFM) recentemente adotou uma nova postura em relação ao marketing médico e atualizou algumas regras para os médicos.

Após um processo que durou mais de três anos e depois de mais de 2,6 mil sugestões dos profissionais, quatro webnários sobre o tema e consulta às diferentes sociedades médicas, o CFM atualizou suas regras para a publicidade médica. **Agora, é permitido divulgar trabalhos nas redes sociais, fazer publicidade dos equipamentos disponibilizados no local de trabalho e, em caráter educativo, usar imagens de meus pacientes – com autorização ou de banco de fotos.**

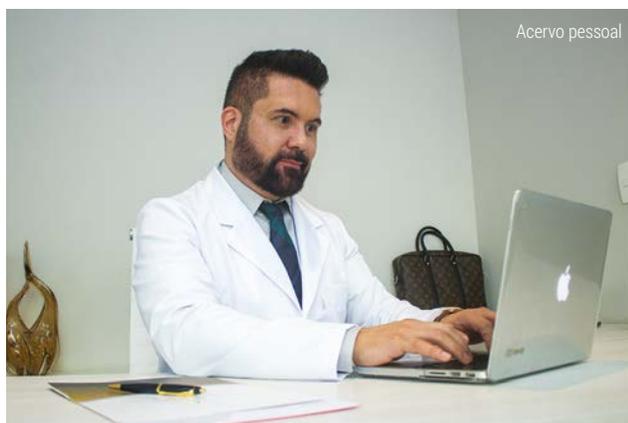
Além de permitir ao médico mostrar o seu trabalho, a nova resolução também autoriza a divulgação dos preços das consultas, a realização de campanhas promocionais, o uso das imagens dos pacientes, além de outras permissões. No entanto, a imagem não pode ser manipulada ou melhorada; e o paciente não pode ser identificado. Demonstrações de antes e depois devem ser apresentadas em conjunto com imagens contendo indicações, evoluções satisfatórias, insatisfatórias e possíveis complicações decorrentes da intervenção.

Antes, qualquer forma de divulgação era estritamente regulamentada e, muitas vezes, limitada a um mínimo. Agora, com a nova orientação do CFM, **nós, médicos, teremos mais liberdade para promover as práticas e serviços.**

**E quais são os prós?** Os pacientes agora têm acesso a um leque mais amplo de informações sobre médicos e clínicas, facilitando a escolha do profissional mais adequado para suas necessidades. Além disso, a liberdade de marketing estimula a inovação e a concorrência saudável entre os profissionais, incentivando a busca por excelência.

**E os contras?** Um ponto que acredito que pode atrapalhar é o risco de comercialização excessiva, com promessas não fundamentadas e apelos sensacionalistas que podem trazer riscos aos pacientes. Sem contar os desafios éticos entre os profissionais.

Vale ressaltar, caro leitor, que a liberação do marketing médico pelo CFM **é um marco significativo na evolução da comunicação na saúde.** Contudo, a resolução nº 2.336/2023 só entrará em vigor em março de 2024.



### DR. RODRIGO LOPES

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



@drrodrigolopes | www.clinicarodrigolopes.com.br



tete beleza capilar



Terapia capilar  
um cuidado que transforma.



Nossos cabelos  
contam histórias.

E mais:

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

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte

## O QUE É AMOR-PRÓPRIO E COMO NOSSOS ERROS NOS AFASTAM DELE

Acredito que a raiz de todo o problema do ser humano é a falta de amor-próprio. Não importa o problema que você esteja vivendo, a solução sempre passa por esse caminho: amar a si mesmo. Essa é a varinha mágica que dissolve todos os problemas. Porém, é impossível amar a si mesmo se você não tiver autoaprovação e autoaceitação. Isso significa que você não deve se criticar ou se julgar. A autocrítica e o autojulgamento são apenas sua mente com a velha tagarelice. Você treinou sua mente para menosprezá-lo.

### Mas, afinal, o que é amor-próprio?

Amor-próprio não tem uma definição única. A descrição difere por aqueles que já o experimentaram. Quando você saborear esse estado emocional, saberá como é. Contudo, vou ajudá-lo a encontrar sua própria definição. Para começar, vamos descobrir o que NÃO É amor-próprio:

- Não é ser arrogante;
- Não é ser aquela pessoa encantada com sua aparência, narcisista;
- Não é ter ego elevado.

Pessoas com essas características demandam muito dos outros. São gananciosas, têm desejos insaciáveis e são famintas por atenção e prestígio. Por outro lado, vou listar algumas características que podem indicar que você está cultivando o seu amor-próprio:

- É ser confiável (transmitir confiança e saber que as pessoas confiam em você);
- É saber que você é “procurado”;
- É se autovalorizar;
- É oferecer seu amor para quem precisa;
- É ser verdadeiro consigo e com seus ideais;
- É o que você sente quando percebe que está sendo justo e honesto;
- É descobrir o seu valor e a grandeza adormecida em você;
- É sentir orgulho de quem você é e do que você faz;



- É sentir a experiência do Criador em você e por meio de você;
- É buscar o equilíbrio;
- É procurar ser confiante, em vez de confuso;
- É perdoar a si mesmo, em vez de se condenar.

### Amor-próprio x erros

Um ponto importante que atrapalha na hora de cultivar o amor-próprio são os nossos erros. Embora não gostemos de cometê-los, a verdade é que isso vai acontecer frequentemente. Nesses momentos, muitas vezes, somos dominados pela vergonha; e ela não permite desenvolvermos o amor incondicional. Para superá-la, **devemos trabalhar a autoaceitação, a autocompaixão, a humildade**; e sermos gentis conosco para reconhecermos nossas escolhas erradas e estarmos dispostos a fazer as pazes com nós mesmos para reparar os danos. Amor-próprio é poder olhar no espelho e dizer: “Eu te amo e te aceito do jeito que você é”. Afinal, você não precisa gostar do que você fez, mas você pode gostar de quem você é.

### ADAILTON SOARES

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



Instagram @adailtonsoarescoach | [adailtonsoares.com](http://adailtonsoares.com)

WhatsApp (31) 98448-0525



# VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,  
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.

# NATAL DA MINEIRIDADE TIRADENTES

*Cidade se prepara para a quinta edição do evento, que pretende encantar moradores e turistas com decoração feita por artesãos tiradentinos*

A cidade mineira que foi recentemente eleita como um dos melhores destinos turísticos do mundo pelo ranking *Traveller's Choice Best of the Best 2023*, do TripAdvisor, prepara-se para entrar no clima natalino. Tiradentes anuncia a quinta edição do Natal da Mineiridade Tiradentes, evento que envolve os principais pontos turísticos do município em atividades lúdicas.

A cidade é a primeira de Minas Gerais a festejar o Natal. Para tal, Tiradentes terá uma programação diversificada com cantatas de Natal, concertos, gastronomia típica, cortejos natalinos, coreto musical e casa do Papai Noel, **entre os dias 1º de novembro de 2023 e 6 de janeiro de 2024**. As maravilhosas cenas natalinas com fundo musical não ficam de fora e estampam a fachada da Capela Bom Jesus da Pobreza, no Largo das Forras.

“Tudo isso com uma pitada de mineiridade. As janelas de Tiradentes se abrem para a cultura todos os dias, porque Tiradentes é berço histórico-cultural de Minas Gerais. Nossa história está diretamente atrelada com o crescimento do estado, e no Natal não seria diferente; união e força conjunta, para que seja



possível fazer acontecer”, ressalta o executivo da Luth Produções, Luíz César Costa.

A cada ano, o Natal de Tiradentes vem crescendo e demonstrando como é importante esse trabalho coletivo, trabalho este que parte especialmente das mãos de quem vive ou convive pelas ruas de Tiradentes. Isso porque, neste ano, a produção do evento decidiu **priorizar ainda mais os artistas, artesãos e trabalhadores locais para desenvolver todo o projeto e trazer magia ao Natal**.

“O povo daqui nasce com a mão na massa, quase que literalmente. Então utilizamos deste talento e vontade de criar para

colocarmos na prática um pedacinho de Tiradentes dentro do evento. Afinal, um lugar não tem identidade melhor do que seu próprio povo, e temos certeza de que, dessa forma, será possível transcrever a própria cidade como protagonista desta história”, complementa Elizabeth Cruz, produtora do evento.

Esse trabalho coletivo entre o evento e Tiradentes não para por aí. Além da apropriação dos espaços turísticos e valorização das pessoas, o Natal Tiradentes ainda criou uma parceria com o Centro de Educação Municipal, para que as crianças possam ser personagens de narrativas especiais e confecção de guirlandas.

Outro personagem emblemático que também encanta os turistas é a Maria-Fumaça. Um dos atrativos mais procurados na região terá viagens noturnas durante o período. O trajeto liga à cidade de São João del-Rei, num passeio de cerca de 45 minutos pelos vales da Serra de São José.

“A comunidade já está muito envolvida e ansiosa para a chegada do Natal. **O tiradentino é bem tradicional quanto à hospitalidade mineira e se organiza para acolher a todos de uma forma cativante.** Quando chegamos nesta época do ano, que traz consigo um pouco mais de fraternidade, aí é que o ‘trem’ fica ainda mais carismático. Fica o convite para todos desfrutarem de Tiradentes, de seus atrativos e da magia do Natal”, convida Luís César.



# EVITE ROTULAR AS PESSOAS



Segundo dados divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em maio de 2020, o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, com 9,3% dos brasileiros afetados. É o quinto em casos de depressão, que atinge 5,8% da população do país. Cada vez mais pessoas são diagnosticadas com vários tipos de síndromes ou transtornos mentais. Hoje em dia, vivemos um momento pós-pandemia, ressignificações, com crianças, adolescentes e adultos inundados de excesso de conteúdos da internet, Instagram, TikTok e Facebook, em que as falsas realidades são postadas por diversas outras pessoas.

E neste contexto começam a surgir, de modo crescente, diagnósticos de doenças mentais, tanto para crianças e adolescentes como também para pessoas acima dos 40, 50, 60 anos – e outros ainda com diagnósticos mais tardios. Mas quando vem um diagnóstico, de certa forma, acaba sendo um acalento para tantas dores de várias pessoas, **pois seu sofrimento mental ou atitudes passam a ter um nome e podem ser amparados com mais assertividade**. E o diagnóstico não realizado de forma correta pode afetar a vida pessoal, profissional e social de qualquer ser humano.

## Exemplos de consequências:

- Término de relacionamentos;
- Sensação de mal-estar físico, emocional;
- Amizades tóxicas;
- Vida estagnada ou sensação que nada acontece;
- Depressão, ansiedade, síndrome de pânico, entre outras;
- Dificuldade de concentração, baixo rendimento na vida acadêmica, distrações e discurso persecutório na vida profissional;
- Agressividade sem motivo determinado ou impulsividade;
- Sensação de aperto no peito;
- Relacionamentos abusivos;
- Conflitos familiares;

- Demissão, dificuldade de se manter no trabalho;
- Busca em manter distância de relacionamento amoroso;
- Cansaço físico, mental e emocional constante;
- Crise de identidade;
- Vontade de ficar só deitado ou na cama, buscando desculpas etc.

Para modular esses sentimentos, precisamos trabalhar de forma multidisciplinar e cooperativa. Quantas vezes as pessoas se culpam por ter uma crise de pânico, esgotamentos físicos e mentais, sobrecarga sensorial, social ou emocional, que também podem ocasionar crises de *meltdown*, *shutdown* e *Burnout*.

### Mas o que são essas crises?

- **Meltdown:** são crises de explosão emocional ou perda do controle emocional temporária. A crise é “externa”, assemelhando-se a um colapso nervoso. Geralmente, acontecem em situações que provocam um aumento muito grande de ansiedade. Diante disso, a pessoa pode ter acessos de raiva e/ou ataques de pânico bastante agressivos – uma resposta do organismo aos estímulos negativos. Na maioria das vezes, eles estão ligados a algum tipo de frustração, estresse emocional, mudança de rotina ou hiperestimulação.
- **Shutdown:** a crise é interna, como um “apagão”. Diante de uma situação de muito estresse e sobrecarga, a pessoa se fecha e pode apresentar comportamentos como o mutismo seletivo, olhar vazio e paralisação. Geralmente, ficam com a respiração mais rápida ou lenta. Também é comum que queiram ficar isoladas, deitem-se no chão e fiquem paralisadas. Trata-se de comportamentos involuntários; e, diferentemente do *meltdown*, as emoções ficam internalizadas. Ambas causam muito sofrimento e precisam de atenção.
- **Burnout:** é o esgotamento em si. Sua manifestação pode estar ligada ao esforço exaustivo. Pode se assemelhar a uma depressão, já que há perda de interesse nas atividades que davam prazer e sentimentos associados à raiva e à depressão. Porém, diferentemente da depressão, o Burnout costuma durar um tempo menor; e a pessoa se recupera após um tempo de recolhimento e repouso. Há também diminuição do interesse de atividades que antes davam prazer.

No dia a dia, essas crises podem impactar a produtividade e a rotina de qualquer pessoa. Por isso, quem convive com o indivíduo – seja no trabalho, na escola ou na faculdade e no círculo social – deve ter sensibilidade às diferenças no modo de funcionamento da pessoa, assim como aprender a identificar os sinais das crises e respeitar esse momento. Todos nós, em dado momento da vida, podemos ter períodos

de fragilidade, seja para vivenciar um luto, seja devido à parte acadêmica ou problemas financeiros que acabaram se acumulando, ou uma perda de emprego, ou mesmo um amor não correspondido. Tudo isso pode levar a gatilhos psicológicos, e tudo depende do enfoque ou como passamos a encarar a vida. **Vale ressaltar que cada pessoa é única, e cada um vai agir de forma diferente.**

### O que é importante?

- Ter um olhar positivo diante dos acontecimentos.
- Buscar ajuda profissional.
- Praticar esportes.
- Ter um hobby.
- Procurar ter amigos verdadeiros.
- Estar perto de quem te ama.
- Investir na sua saúde física, mental e emocional.
- Buscar uma leitura.
- Fazer dieta mental (evitar assistir coisas tristes, guiar os assuntos etc.).
- Viajar – vale ir até 10km de onde reside ou ir a um parque e respirar ar puro;
- Fazer relaxamentos.
- Promover o autocuidado sempre.
- E, por último, permita-se dar um presente para você mesmo. A pessoa mais importante da vida é você. Portanto, você só doa aquilo que tem em dobro. Então só doar amor, se você se amar.

*“O que vale na vida não é o ponto de partida, e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim, terá o que colher.”*

**Cora Coralina**

## PATRICIA 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





## ULTRAFORMER 3

*Inovação no tratamento de flacidez e gordura localizada*

Compreender protocolos individualizados e criar sintonia com inovações tecnológicas são caminhos que fomentam uma odontologia do futuro. Nesse contexto, o Ultraformer 3 surge como grande diferencial, já que atua em diferentes profundidades, quando estamos falando em tratamentos estéticos. Para compreender a utilização da ferramenta, conversei com a Dra. Jenyffer Oliveira, especialista em harmonização orofacial.

**ALYSSON RESENDE: O que é e como funciona o Ultraformer 3?**

**JENYFFER OLIVEIRA:** O Ultraformer 3 é uma tecnologia que se diferencia das demais tecnologias de ultrassom por ter o potencial de atuar em três diferentes profundidades. Suas ponteiros macro e microfocados promovem o melhor resultado possível em diferentes camadas:

- Derme profunda, com estímulo para produção de novas fibras de colágeno;

- Fáscia muscular, promovendo efeito de *lifting*;
- Gordura, coagulando e destruindo adipócitos.

**AR: Como a tecnologia surge na sua clínica diária?**

**JO:** Uma das grandes queixas dos pacientes que procuram por tratamentos estéticos é o envelhecimento facial ou, como costumam dizer, “o derretimento da face”. Esse processo natural envolve a perda de elasticidade da pele, formação de rugas e mudanças na estrutura facial ao longo do tempo. Procedimentos estéticos como o Ultraformer III podem ser utilizados para tratar sinais de envelhecimento, promovendo a produção de colágeno e melhorando a firmeza da pele.

**AR: Qualquer paciente pode utilizar a solução?**

**JO:** É um tratamento que consegue englobar diversas indicações e

áreas de tratamento. Homens e mulheres que queiram um rejuvenescimento e dar um *up* no visual estão convidados a experimentar essa tecnologia fantástica. **O tratamento com Ultraformer não é indicado para pacientes com flacidez excessiva ou com grande quantidade de gordura localizada.** Também deve ser evitado por gestantes, pessoas com doença autoimune em atividades ou grave, preenchedor definitivo com metacrilato no local e pessoas que apresentem infecções no local da aplicação.

**AR: Quais os tipos de utilização da tecnologia?**

**JO:** O Ultraformer tem diversas aplicações e, para cada uma delas, existe uma ponteira específica com diferentes profundidades de ação, para que possamos ter a melhor entrega de resultado. A gente consegue trabalhar desde a camada mais profunda (o que chamamos de SMAS) até a camada mais superficial da pele.

**AR: Quais os principais ganhos da solução?**

**JO:** Alguns dos principais benefícios do Ultraformer são: **redução das linhas de expressão, melhora a textura e espessura da pele, diminuição de cicatrizes de acne.** Além disso, ele reduz a gordura localizada. Esse tratamento também é muito recomendado para quem tem medo de agulha. Isso porque o procedimento ocorre sem a utilização de injetáveis.



**AR: Como ocorre o estímulo de colágeno?**

**JO:** O Ultraformer 3 atua no SMAS (Sistema Músculo Aponeurótico Superficial). O aparelho envia impulsos em forma de energia para estimular a produção de colágeno no organismo, garantindo que a pele ganhe um aspecto mais firme, reduzindo a flacidez. O SMAS é uma estrutura fina e muito rica em colágeno. É responsável pela sustentação da pele no corpo e no rosto. Quando o Ultraformer estimula esse Sistema do Músculo Aponeurótico Superficial, ele está, na verdade, estimulando a sua produção de colágeno. Assim sua pele terá uma aparência mais jovem e cheia de vigor.

**AR: O que o cliente nota logo na primeira sessão?**

**JO:** Na primeira sessão do Ultraformer, algumas pessoas podem notar uma melhoria imediata na firmeza da pele, devido ao efeito tensor causado pelo calor gerado durante o procedimento. No entanto, os resultados mais significativos geralmente se desenvolvem ao longo do tempo, à medida que o colágeno é estimulado e a pele passa por processos naturais de regeneração. É comum observar uma pele mais radiante e firme após a primeira sessão, mas as mudanças progressivas podem continuar nas semanas e meses seguintes. A experiência pode variar de pessoa para pessoa, e **é importante ter expectativas realistas sobre os resultados imediatos versus os benefícios a longo prazo do tratamento.**

**DR. ALYSSON RESENDE**

Atuando como dentista há cerca de 25 anos, Alysson Resende é sócio-proprietário da Concept AR e traz para a **Exclusive** as novidades e os assuntos que estão em pauta no universo odontológico.



📱 @alyssonresende | 📞 (31) 99324-2441  
[www.alyssonresende.com.br](http://www.alyssonresende.com.br)



# PROGRAMA VER EXPERIENCE

## *Pilar 2: Gestão de pessoas e o caminho para uma equipe de alto desempenho*

Olá, queridos leitores! É um prazer estar aqui compartilhando um pouco da minha jornada e, claro, *insights* preciosos sobre um tema que me é muito caro: a gestão de pessoas. Para quem ainda não me conhece, sou a Valéria Bax, mentora do Evex Educação Empresarial, e trago mais de 30 anos de experiência na área. Ao longo dessa trajetória, aprendi que, independentemente do setor em que atuamos, as pessoas são o verdadeiro tesouro de uma empresa. E foi essa compreensão que me levou a ingressar no Evex Educação Empresarial, em que eu e o André Bax trabalhamos com empresários, assim como você, para aprimorar suas estratégias de negócios e, especialmente, a forma como lideram suas equipes.

### **Cultivando um ambiente de alta performance**

Não se trata apenas de gerir pessoas; é sobre criar um ambiente onde elas possam crescer e prosperar. Um dos primeiros passos que destaco é construir uma cultura de alta performance. Não falo apenas de metas alcançadas, mas de um ambiente que inspira a excelência em cada membro da equipe.

### **Desenvolvimento contínuo: o segredo do sucesso duradouro**

Acredito fortemente no desenvolvimento contínuo. Cada membro da equipe é um universo de habilidades e potenciais; e **cabe a nós, líderes, criar oportunidades para que eles floresçam**. Isso não é apenas sobre cursos formais, mas também sobre mentorias, feedback construtivo e um ambiente que estimule a aprendizagem.

### **Comunicação transparente e empática**

Um pilar fundamental na gestão de pessoas é a comunicação. Em minha experiência, descobri que **a transparência é a base de uma equipe sólida**. Encorajo líderes a estabelecerem canais de comunicação abertos, nos quais todos se sintam ouvidos e valorizados. E lembre-se: a empatia é a cola que mantém essa comunicação firme.

### **Enfrentando desafios e conflitos com sabedoria**

Nenhuma equipe está isenta de desafios, e lidar com eles é uma arte. Em vez de evitar conflitos, aprendi que enfrentá-los de frente pode levar a soluções mais duradouras. **Transforme os desafios em oportunidades** de crescimento, tanto para a equipe quanto para você, como líder.

### **Estimulando a inovação e a criatividade**

A verdadeira magia acontece quando incentivamos a inovação e a criatividade. Não tenha medo de permitir que sua equipe **pense fora da caixa**. Crie um ambiente onde ideias sejam valorizadas e a experimentação seja encorajada. Foi assim que vi equipes comuns se transformarem em verdadeiros motores de inovação.

### **Rumo a uma gestão de pessoas com propósito**

Encerro esta conversa reforçando que a gestão de pessoas não é uma tarefa, mas uma jornada – uma jornada que, quando feita com propósito, transforma não apenas o desempenho da equipe, mas a cultura da empresa como um todo.

Espero que estes *insights* sejam luzes em seu caminho, assim como foram para mim ao longo dessas três décadas. Fiquem ligados para mais aprendizados e descobertas que trarei por aqui!

## **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 Ibmec; e Marketing e Gestão Empresarial, pela FGV.



📍 @valeria.bax | @evexeducacaoempresarial

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**

## DIVIDIR PARA MULTIPLICAR: O PARADOXO DE QUALQUER NEGÓCIO

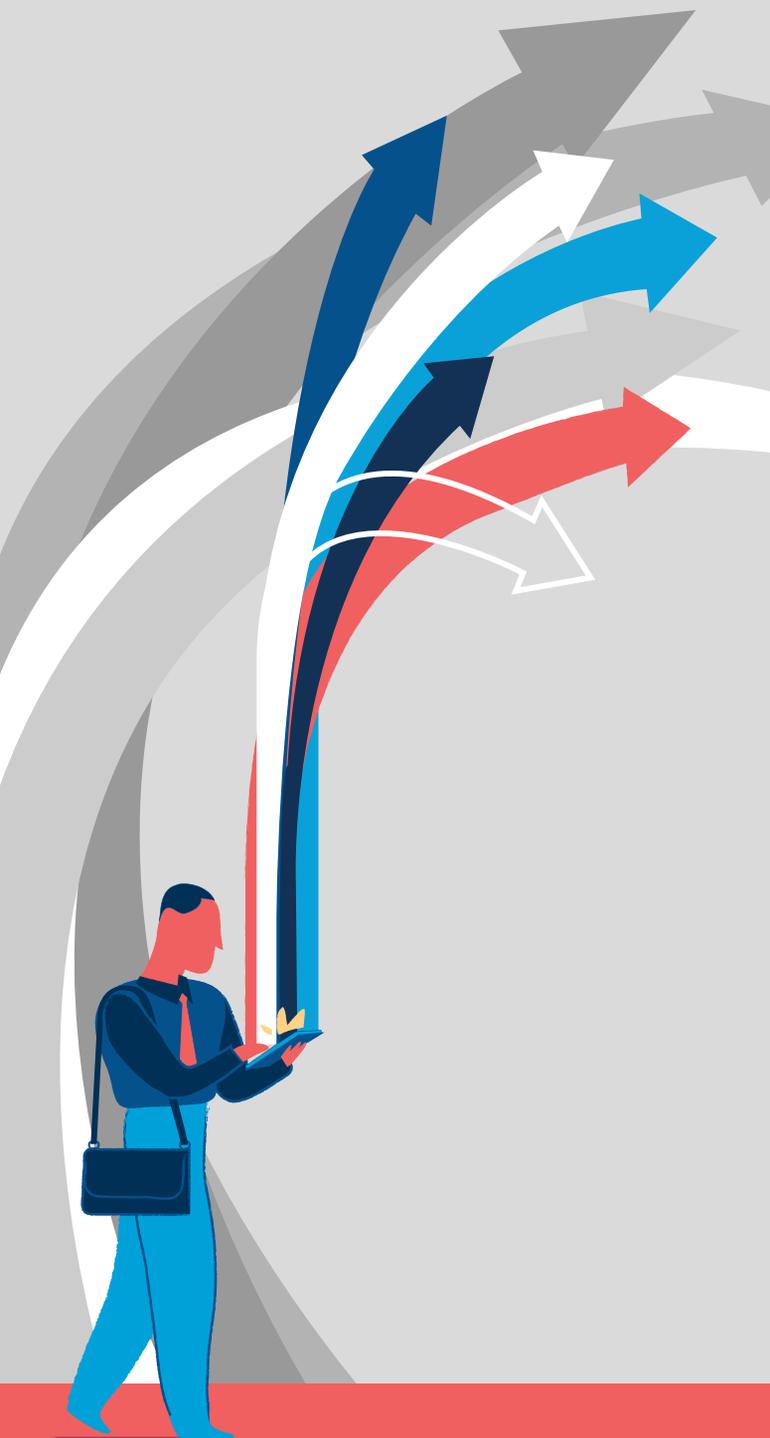
Você já parou para pensar no que é essencial para a longevidade de uma empresa? Enquanto muitos empreendedores focam em estratégias de marketing, gestão de equipe e desenvolvimento de produtos e/ou serviços, **há um elemento muitas vezes subestimado, mas crucial para o sucesso a longo prazo: os canais de distribuição.** Você certamente já ouviu falar da expressão "não coloque todos os seus ovos em uma única cesta". Essa é uma lição valiosa que se aplica perfeitamente ao mundo dos negócios. Quando se trata de garantir a perenidade de uma empresa, uma estratégia inteligente é diversificar e expandir seus canais de distribuição.

Porém, antes de mergulharmos fundo na importância desse tema, vamos esclarecer o que exatamente são canais de distribuição. Em termos simples, eles são **os meios pelos quais os produtos e/ou serviços de uma empresa chegam aos clientes finais.** Esses canais podem incluir revendedores, distribuidores, lojas físicas, lojas on-line, marketplaces, entre outros. Por isso, ter uma variedade de canais significa que sua empresa não depende de um único ponto de venda, o que é essencial para a longevidade do negócio.

Fazendo uma analogia ainda mais clara, os canais de distribuição são como as artérias que fornecem oxigênio e nutrientes ao corpo de uma empresa. Eles representam os meios pelos quais os produtos ou serviços alcançam os clientes. Se esses canais estiverem obstruídos ou subutilizados, a empresa sofrerá um colapso. Listo aqui algumas razões pelas quais eles são essenciais:

### 1) Alcance ampliado

Os canais de distribuição permitem que as empresas alcancem um público muito maior do que conseguiriam por conta própria. Imagine um pequeno produtor de queijos artesanais. Se ele vender apenas localmente, seu mercado será limitado. No entanto, ao se associar a supermercados, restaurantes e lojas especializadas, seu alcance se expandirá nacionalmente.



## 2) Redução de custos

A gestão eficaz dos canais de distribuição pode resultar em economias significativas. Compartilhar os custos de transporte, armazenamento e logística com parceiros pode aliviar a pressão sobre os recursos financeiros da empresa.

## 3) Resposta às demandas do seu cliente

Os canais de distribuição também podem atuar como sensores de mercado. Eles fornecem feedback valioso sobre a demanda dos clientes, permitindo que as empresas ajustem seus produtos e estratégias com base nesse conhecimento.

“Entendi, Leo. Mas tem algum benefício real em diversificar meus canais de distribuição?”

Agora que entendemos a importância dos canais de distribuição, trago alguns dos benefícios que podem ser alcançados ao nos mantermos vigilantes a esse detalhe fundamental dos nossos negócios:

- **Previsibilidade e sustentabilidade de crescimento:** expandir seus negócios por meio de canais de distribuição bem estabelecidos oferece a oportunidade de um crescimento sustentável e, a depender do seu modelo de negócio, totalmente escalável e previsível. Em vez de crescer rapidamente e queimar recursos, **as empresas podem expandir gradualmente**, mantendo uma base sólida.
- **Foco no core business:** ao terceirizar partes do processo de distribuição, sua empresa pode se concentrar em suas competências essenciais e no atendimento de excelência às demandas do seu público. Isso resulta em produtos ou serviços de melhor qualidade e em uma vantagem competitiva mais sólida frente aos demais concorrentes, digamos, “generalistas”.
- **Mitigar riscos:** diversificar os canais de distribuição ajuda a reduzir consideravelmente os riscos associados a depender de um único mercado ou cliente, uma vez que, ao fazê-la, você o pulveriza diretamente nas opções. Uma empresa com múltiplos canais está mais bem preparada para enfrentar crises econômicas ou mudanças não planejadas no comportamento do consumidor.

Agora que você entendeu a importância dos canais de distribuição, aqui estão algumas etapas para começar a implementá-los em sua empresa o quanto antes:

1. **Avaliação estratégica:** analise seu mercado e seus produtos, para determinar quais canais são mais adequados. Isso pode incluir vendas diretas, vendas on-line, parcerias com “embaixadores” da sua marca, entre outros meios.
2. **Parcerias estratégicas:** identifique empresas e/ou pessoas com autoridade e credibilidade perante seus públicos e que possam servir como “embaixadores” da sua marca. Isso facilita muito a pulverização da sua marca, mas sempre contando com a chancela indireta destes atores.
3. **Tecnologia e automação:** use e abuse da tecnologia para facilitar a gestão de seus canais de distribuição. **Sistemas de gerenciamento de estoque, ERP, plataformas de e-commerce e soluções de CRM podem simplificar o processo.** Lembre-se sempre de que *data is power* (dado é poder), e a tecnologia te dá altíssimas possibilidades de escalabilidade, a depender do seu modelo de negócio.

4. **Treinamento e comunicação contínuos:** certifique-se de que sua equipe esteja alinhada com a estratégia de distribuição. Treine-os para trabalhar e se comunicar com parceiros, além de tornar comum a sua visão de canal de forma clara.

Portanto, a incorporação de canais de distribuição eficazes é uma estratégia essencial para a perenidade de qualquer empresa. Eles não apenas ampliam o alcance e reduzem custos, como também proporcionam um caminho seguro para o crescimento sustentável e escalável. Por isso, não hesite em explorar e investir em canais de distribuição. Eles podem ser o vento forte que impulsionará seu navio em direção ao sucesso duradouro e à velocidade de cruzeiro.

## LEONARDO NEVES

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



@leonardo\_neves



## REINVENÇÃO PROFISSIONAL: DA MODA AO MARKETING

*Nesta edição, contarei um pouco sobre a minha trajetória  
(quem sabe ela te inspire!)*

Queridos leitores,

É com grande entusiasmo que compartilho com vocês as nuances e reviravoltas que marcaram minha jornada profissional, uma narrativa entrelaçada por mudanças corajosas e uma constante sede por aprendizado. Sou Luciana Leite, colunista nesta revista e empresária à frente do Grupo LL Comunica, e os convido a explorarem junto comigo os capítulos repletos de desafios e conquistas da minha vida.

Minha trajetória começou aos 14 anos como modelo comercial, uma experiência que me ensinou valiosas lições sobre autoconfiança e persistência. Contudo, aos 18 anos, movida por uma paixão ardente pelas artes cênicas, optei por deixar para trás os comerciais e mergulhar de cabeça no universo do teatro, complementando minha formação com ênfase em marketing.

A busca incessante por conhecimento me levou a uma pós-graduação em Artes Cênicas, com foco em produção e gestão de negócios digitais. Durante esse período, o Rio de Janeiro se

tornou meu lar, proporcionando um ambiente estimulante para o desenvolvimento profissional. Foi nesse contexto que uma revelação surgiu: **a integração do marketing aprimoraria cada projeto que eu empreendia.**

Assim, dei mais um passo ousado na minha jornada, direcionando 90% do meu foco para o marketing. Essa decisão, embora desafiadora, revelou-se transformadora, consolidando minha posição como líder do Grupo LL Comunica, que engloba a LL Cultural e a Massai Tech. Meus clientes, incluindo nomes notáveis, são testemunhas do **compromisso da minha equipe com a excelência.**

### **Os números da mudança de carreira: uma tendência global**

Minha história é um caso singular, mas não está isolada. Dados estatísticos revelam que a mudança de carreira é uma tendência crescente em todo o mundo. Segundo pesquisas

recentes, aproximadamente 49% dos profissionais consideram a possibilidade de ter, pelo menos, uma vez na vida. Esses números destacam a normalidade e a aceitação crescente dessa prática como um elemento intrínseco ao desenvolvimento profissional.

Além disso, estudos indicam que a reinvenção profissional não é restrita a uma faixa etária específica. Profissionais de diversas idades, desde jovens até aqueles em estágios avançados da carreira, estão abraçando **a mudança como uma oportunidade de crescimento e satisfação pessoal**.

### A trajetória estatística do Grupo LL Comunica

Os resultados estatísticos do Grupo LL Comunica ecoam não apenas crescimento, mas uma evolução constante. No primeiro ano dedicado ao marketing, experimentamos um notável aumento de 40% nas receitas. Esse ímpeto continuou em 2022, com um crescimento ainda mais expressivo de 60%. As projeções para 2023 indicam uma expansão ainda mais robusta, consolidando o nosso compromisso com a inovação e a excelência.



### Incentivo à mudança: uma reflexão pessoal

Minha história é um testemunho vivo de que a mudança de carreira é mais do que possível; é uma oportunidade para crescimento e descoberta. Encorajo cada um de vocês a refletirem sobre suas próprias jornadas profissionais, lembrando-se de que **a verdadeira realização se encontra na busca de paixões genuínas, independentemente de nossa formação e idade**.

Que minha história inspire vocês a abraçarem mudanças, a buscarem novas paixões e a trilharem caminhos inexplorados! Continuem conosco nesta fascinante viagem pela vida e pelo trabalho.

Com carinho,  
Luciana Leite

### 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.



@@lucianaleitte | @llcultural | @massaitech  
www.llcultural.com.br | www.massaitech.com.br  
www.grupollcomunica.com.br | (31) 99328-5489



## CUSTO DO CUIDADO E O CICLO DO FIM

Quando o amor está aflorando e os corações estão repletos de paixão, os casais frequentemente se dedicam a cuidar de cada detalhe um do outro. Cada gesto carinhoso, palavra gentil e atenção aos pequenos detalhes contribuem para a magia do relacionamento. No entanto, à medida que os anos passam e a rotina se instala, é surpreendente quantos casais se perdem nos meandros da comodidade.

Eles não se separam por motivos graves, mas sim porque, sem perceber, deixam de dar importância aos pequenos gestos que fizeram a diferença no início. A negligência diária, a falta de tratamento com amorosidade, carinho e respeito, como se fosse um veneno silencioso, vão minando a base do amor que construíram, afeiçoando o casal e os distanciando.

Na coluna deste mês e nas próximas, vou explorar o ciclo do fim e o custo da negligência nos relacionamentos, e **como pequenos gestos de cuidado podem ser a chave para reavivar a chama e manter viva a conexão que os uniu no início**. O "ciclo do fim" se insinua nas relações quando, imperceptivelmente, o casal deixa de trocar beijos apaixonados, abraços calorosos, conversas profundas, admiração mútua, amor intenso... até que se despede. O vínculo se transforma, em muitos casos, para algo fraternal, paternal, uma amizade profunda, mas perde o brilho do amor conjugal.

Quando surgem momentos considerados graves, é comum que os parceiros se unam, dedicando tempo e esforço para "arrumar a casa". No entanto, **são nos pequenos detalhes, naque-**

## les gestos singelos que outrora fizeram parte da conquista mútua, que o descuido se instala.

E nesse constante "vai deixando de..." que muitos relacionamentos encontram o seu desfecho. A deterioração silenciosa, causada pela negligência aos detalhes que antes eram fundamentais, mina aos poucos a estrutura da ligação entre o casal. É intrigante observar como a falta de atenção a esses detalhes, aparentemente pequenos, torna-se o cerne das desavenças e do afastamento.

Os relacionamentos que chegam ao fim, em sua maioria, não sucumbem por grandes crises, mas sim pela ausência persistente desses detalhes. Esses são os fios invisíveis que, **uma vez rompidos, resultam em um tecido relacional fragilizado**. É justamente a atenção constante a esses pequenos gestos, esses detalhes que um dia foram a essência do amor compartilhado, que pode fazer a diferença entre a persistência da conexão e o desfecho triste de um amor que, aos poucos, se desfaz.

## VAI DEIXANDO DE BEIJAR

### Benefícios do beijo para a saúde e conexão do casal

O ato de beijar transcende o simples gesto romântico. Seus benefícios vão além do que os olhos veem e tocam, permeando diretamente a saúde física e emocional do casal.

### Relaxamento e bem-estar

Durante um beijo, o nível de cortisol, o hormônio do estresse, diminui consideravelmente, enquanto a quantidade de endorfina e oxitocina, relacionadas ao prazer e bem-estar, aumenta. Esse intercâmbio hormonal não só alivia o estresse, mas também age como um antidepressivo natural, proporcionando uma sensação de relaxamento e alegria.

### Exercício físico

Beijar é um exercício em si. Cerca de 29 músculos são ativados durante um beijo apaixonado. Esse movimento constante promove o trabalho de cinco nervos e até elimina de 12 a 18 calorias, mostrando que o beijo não é apenas um gesto, mas também um exercício para o corpo.

### Saúde cardiovascular

Beijos apaixonados que aceleram o coração melhoram a oxigenação do sangue e aumentam os batimentos cardíacos. Isso contribui para a prevenção de problemas cardiovasculares, garantindo uma melhor circulação sanguínea.

### Alívio alérgico

Durante o beijo, há a produção de histamina, que ajuda no alívio de sintomas alérgicos, como coriza, espirros e secreções, tornando o beijo não apenas uma expressão de carinho, mas também um aliado contra reações alérgicas.

### Saúde bucal

O beijo estimula a produção de saliva, que, por sua vez, limpa as bactérias nocivas na boca. Além disso, reduz o acúmulo de placa bacteriana, prevenindo cáries e problemas dentários.

Consequentemente, o ato de beijar não apenas fortalece a conexão emocional entre o casal, mas também traz uma gama de benefícios à saúde, proporcionando um vínculo afetivo e físico poderoso – e benéfico para ambos.



Na próxima edição, trarei mais "vai deixando de..." para abordarmos, a fim de esclarecer as peculiaridades sobre relacionamentos que possam estar caminhando para o fim. Não perca!

## LÍCIA ARANTES

Sexóloga e terapeuta especialista em relacionamento/dependência emocional e abusos narcisistas. Criadora do Canal @mulhersalto15. Empresária do e-commerce da marca de lingerie Mulher Salto 15.



[www.lingeriemulhersalto15.com.br](http://www.lingeriemulhersalto15.com.br)

@mulhersalto15 | @ligeriemulhersalto15

# A HORA DE ESCOLHER O HOTEL PARA O SEU PET

O fim de ano já chegou, e as passagens já estão compradas. Está na hora de você escolher o pet-hotel do seu melhor amigo. E agora? Apresse-se, porque seu cãozinho precisará de um tempo para se adaptar.

Para se sentir seguro e confortável em um ambiente diferente – mesmo que o pet-hotel seja o melhor e ofereça distração, conforto, segurança e bem-estar –, seu cão precisa passar por uma triagem. Além disso, o processo de adaptação dele deve começar bem antes da data da hospedagem, pelo menos de 10 a 15 dias. Isso porque tudo é feito gradativamente, respeitando as emoções do cachorro e o seu tempo de resposta. Quanto mais ele for apegado a você, mais dias precisará para se adaptar.

No Vivenda Pet Care, por exemplo, o primeiro passo é a conferência do cartão de vacinas e das informações sobre antipulgas e vermifugação. Tem que estar tudo em dia, é regra. Às vezes, o cãozinho está com as vacinas atrasadas ou com a saúde debilitada. **É muito importante que o veterinário de sua confiança faça uma verificação na saúde do seu cão e veja se ele está apto à hospedagem.**

Feito isso, o bichinho é recebido para uma avaliação, momento em que serão feitas algumas perguntas sobre a história dele, as experiências, fatores emocionais, hiperapego, questões relacionadas à saúde, ao comportamento e às preferências do cão. Nessa hora também explicamos ao tutor como funciona a dinâmica do espaço, como são feitos os feedbacks, como e quando enviamos vídeos, fotos e as informações sobre o desempenho do seu filhote de patas. De longe, papais e mães podem acompanhar a rotina do seu cãozinho e até interagir com a nossa equipe. Depois dessa primeira visita, recebemos o cachorro para passar, pelo menos, uns três dias aqui com a gente, para se conectar ao grupo, dar sinais de que está progredindo; beber água, alimentar-se, fazer suas necessidades.

Mas, se você escolheu outro local que não seja o Vivenda, fique atento! É fundamental que o pet-hotel ofereça condições seguras, planos de emergência e um suporte veterinário. Além disso, o estabelecimento deve oferecer informações claras e verdadeiras a respeito da adaptação do cão, das condições de saúde, bem como relatar qualquer evento que possa ocorrer, seja no aspecto clínico (se o cão vomitou, se teve diarreia, se está apático), seja no aspecto comportamental (não

interage, não se conecta aos outros, está inseguro, amedrontado etc).

Por isso é tão importante que o cão seja preparado previamente, respeitando sua condição emocional e os sinais que ele dá durante o processo. A adaptação não garante 100% da estabilidade do animal, mas o prepara bastante para a estadia, além de ser um ótimo momento para você testar os serviços do estabelecimento.

Hotéis para cães que são profissionais trabalham com transparência e seriedade. Então, aqui, levamos em conta que você já fez uma visita para conhecer as instalações, a energia do ambiente, a ventilação, a higienização e corpo de profissionais, monitores e cuidadores do local. Se você percebeu que o estabelecimento tem tudo isso e **existe amor na abordagem e nos relacionamentos**, então você encontrou o lugar ideal para o seu bichinho. Agora, confie e acompanhe!

Dá para ver quando seu cão está em boas mãos. As pessoas dali passam confiança, atendem às suas demandas, te respondem e te fazem se sentir despreocupadas, pois são capacitadas. E você sabe que eles farão de tudo para manter o seu pet feliz e confortável o tempo todo. Você verá que os cães também falam. Sim! Por meio da linguagem corporal, eles não escondem suas emoções, e você conhece bem o seu filho. Então, relaxe! Curta sua viagem! Lembre-se de que seu filhote também estará passando férias e se conectando com outros bichinhos da sua espécie. Boa viagem!

## 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.



Instagram: @vivendapetcare

Prático  
para ser  
produzido  
em casa.

  
Provencal  
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

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



Olhar para fora nos dá repertório, mas olhar para dentro nos devolve a essência. Há caminhos que nos oferecem pouso, e há regressos que nos devolvem a Morada. Na nossa jornada, experimentamos aventuras, experiências e novas formas de ver e sentir o mundo, mas há também beleza no se voltar para dentro e enxergar o que sempre esteve ali, contando a verdade sobre

quem você é. É chegado o tempo de regressar e deixar desabrochar a essência HAVA de ser: elegante, minimalista, sustentável, necessária. A nova coleção da marca mineira Hava é um respiro para se deixar ser. Transparecer o melhor de si. Reconhecer o que se aprendeu. Reconectar sua melhor versão. Chegou a hora de voltar "para casa" e deixar mais bela a nossa Morada.















#### FICHA TÉCNICA

**MODELOS:**

Nathaly Oliara  
(@nathaly\_oliara)  
e Nina Maia  
(@ninamaia\_).

**MAKE:**

Ju Lins (@julins00).

**FOTÓGRAFA:**

Tuany Dutra  
(@\_tuanydutra).

**PRODUÇÃO:** Estúdio  
Dara (@estudio\_dara).

**ACESSÓRIOS:**

Lus Acessórios  
(@lusacessorios).

**MARCA:**

HAVA (@havastore).

# CPF BOM, CNPJ... MELHOR AINDA!

*Na estreia dos bate-papos nesta coluna, converso com  
Uiara Freitas, nome à frente da Uiara Intimates*



Empreender é sempre desafiador. A minha história e as histórias de tantas outras empreendedoras provam isso. Mas conhecer essas histórias é não só importante como inspirador. Talvez dê aquele gás que uma empreendedora iniciante tanto precisa. Exatamente por isso, esta coluna agora será também um lugar de narrar essas histórias. E a nossa estreade nesta temporada é ninguém menos do que Uíara Freitas, nome à frente da marca de lingerie Uíara Intimates e, mais recentemente, da Versiani Swim (@versianiswim), sua mais nova linha de biquínis. Confira, agora, como foi o nosso bate-papo!

#### **STEPHANIE CARVALHO: Como foi o seu início?**

**UIARA FREITAS:** Comecei como sacoleira, entre os 16/17 anos – sem o apoio dos meus pais. Mas o início da minha vida empreendedora mesmo foi aos 8 anos, vendendo adesivos no recreio. Depois retomei aos 15, no vestibular, vendendo pulseiras. Vendia por mês em torno de R\$ 4 mil, e isso era um supervalor na época. Gostava muito de apostar no que era diferente, autêntico e a minha cara.

#### **SC: Para você, quais são os maiores desafios de começar a empreender?**

**UF:** Coragem para lidar com as frustrações do início e **disciplina e constância até colher o “primeiro fruto”**. Muitos desistem antes disso.

#### **SC: E quando a lingerie começou a fazer parte da sua vida?**

**UF:** Quando entendi que iria para a faculdade, precisava de um novo negócio e escolhi lingerie. No meu ciclo, ninguém trabalhava com moda íntima; e existia uma recriminação muito grande às sacoleiras.



Geralmente, as mulheres que optavam por essa forma de trabalho queriam complementar a renda e trabalhavam em serviços domésticos ou faziam unha, ou eram donas de casa, enfim... Existia um grande “pré-conceito”. Não liguei para isso e iniciei minha trajetória, sem ter muita ideia se seria mesmo o melhor caminho. Nos primeiros seis meses, tive uma dificuldade absurda em vender. Nos meses seguintes, conquistei um número gigante de clientes (precisei, inclusive, de contratar revendedoras comissionadas para me auxiliarem nos atendimentos domiciliares na minha cidade). Tive que registrar um CNPJ, uma marca.

#### **SC: Quais foram os desafios da jornada?**

**UF:** Dormir poucas horas por dia e prejudicar minha saúde mental. Perdi toda a minha produção (não tinha mais mão de obra), fui multada na Receita Federal, perdi insumos em um alagamento dentro do meu estoque, tive uma depressão profunda após o primeiro Burnout. Depois, cresci 300% na pandemia, construí um time do zero. Depois de seis anos de marca, tive o segundo Burnout (e não terei o terceiro). Abri outra empresa em um momento de ascensão da Uíara Intimates, e existem inúmeros outros que não consigo me lembrar agora [risos].

#### **SC: Por falar em saúde mental, como cuidar dela enquanto empreende?**

**UF:** Com práticas de respiração, autoconhecimento, terapia, exercício físico diariamente e um médico psiquiatra, se todas as opções anteriores ainda não forem o suficiente. **As pessoas precisam urgentemente tratar questões de saúde mental como tratam questões de saúde física.** As doenças

## X MODA & EMPREENDEDORISMO

mentais e psicossomáticas – como depressão, ansiedade, compulsões, dependência química – são silenciosas. Seus danos são tão grandes quanto os que conseguimos enxergar com nossos olhos. Em alguns casos, até maiores. Tenho certeza de que, na depressão, eu estava tendo 40% do meu potencial, pelo simples fato de não dar conta. Isso me atrapalhou nos meus relacionamentos, no meu trabalho; me poupou crescimento, oportunidades. Mas hoje entendo que foi um propósito e um processo. Se eu não tivesse buscado a cura, ela poderia nem chegar. Foram três anos de terapia, psiquiatra, práticas de meditação e relaxamento, conexão profunda com Deus, treinamento de bons hábitos, entre outras inúmeras coisas. **Não existe CNPJ forte com um CPF fraco.** A mudança começa quando um conteúdo assim faz sentido na sua cabeça. Procure ajuda. Ajude alguém. No fim das contas, estamos todos conectados.

**SC: Já percebi que o CPF está bem, mas como está o CNPJ? Como está tudo no seu negócio hoje?**

**UF:** Olha, no último ano, faturamos mais de R\$ 2 milhões com nosso e-commerce (que começou na pandemia) e na nossa loja física. Hoje, atendemos todo o Brasil. **Fazemos envios para o exterior e temos um time de mulheres apaixonadas pela nossa marca.** Nossa equipe é essencialmente composta por mulheres e para mulheres, e construímos um propósito lindo. Acreditei muito no negócio, quando entendi o poder da lingerie de fazer com que as minhas clientes se abrissem comigo em relação à autoestima, relacionamentos, inseguranças; e isso construiu um vínculo muito forte com cada uma delas.

**SC: Conte-nos um pouco mais sobre a marca.**

**UF:** Comecei com a revenda, e **hoje produzimos internamente cerca de 2 mil peças.** Todos os produtos são criados por mim. Temos o diferencial do trabalho manual e dos bordados. Comecei a confeccionar bodies e conjuntos bordados à mão – sendo hoje nosso maior diferencial nacionalmente falando, no universo da moda íntima. Somos referências para muitas marcas no nosso segmento.

**SC: E os diferenciais da Uiera Intimates? Quais são?**

**UF:** A Uiera Intimates se destaca quando falamos sobre autoestima, autocuidado, amor-próprio e sobre o poder de despertar a beleza de cada mulher que veste nossas peças. Somos um time de 175 mil mulheres incríveis (**@uiaraintimates**)! Prezamos por conforto, qualidade, diversidade de corpos, cores e muita autenticidade em tudo que fazemos. A proposta *outwear* dos bordados foi essencial para a visibilidade do nosso negócio. Seguindo nosso próprio caminho e sem “pisar” ou imitar ninguém,



chegamos nas maiores influenciadoras e nas mulheres mais potentes do país. Inclusive, **fizemos uma collab muito incrível com a Luciana Gimenez e saímos no Daily Mail.**

**SC: Vamos falar um pouco sobre empreendedorismo. Na sua opinião, o que leva as pessoas a pensarem que empreender as deixará ricas?**

**UF:** A ilusão que vendem na internet é muito triste. As pessoas hoje pensam que ganhar dinheiro é questão de fazer o que alguém que está ganhando dinheiro está fazendo. Elas se esquecem de que estão vendo apenas uma parte muito pequena, muitas vezes, escondida atrás de muitas mentiras, e tomam isso como verdadeiro. Existe outro lado também: acreditar que foi fácil e rápido. Eu não conseguiria expor todos os problemas gigantescos que já enfrentei para chegar onde cheguei. Quantos “nãos” eu recebi de clientes para hoje colher os “sins” – apesar de os “nãos” nunca acabarem (ainda hoje). E aí as pessoas querem a fórmula do sucesso; saber a receita do bolo, sem ter

que comprar nenhum ingrediente. E acreditem: querem o bolo pronto em um piscar de olhos – de graça ainda.

**SC: Ainda nesse tema, por que você acredita que empreendedores novos acham que vão subir, enriquecer com mais facilidade, por conta do mundo digital?**

**UF:** Porque realmente, com estratégia, é possível enriquecer com mais facilidade. **Graças à tecnologia, hoje conseguimos escalar negócios que, sem a internet, jamais conseguiríamos no mesmo prazo.** Hoje, você consegue ser milionário fazendo vídeos no YouTube para crianças. Então, realmente acho que o digital acelerou muito a mente e a ambição dos adolescentes/jovens para enriquecerem rapidamente. Isso, na minha opinião, não é tão bom assim, porque a grande maioria realmente acredita que não precisa se esforçar, que não existe renúncia e que não é necessário trabalho duro. E é aí que nasce a frustração gigantesca de se sentirem incapazes e impotentes diante de um mundo (digital) com tantas possibilidades.



**SC: Além das marcas de lingerie e biquínis, você tem feito outros trabalhos, né?**

**UF:** Sim. Por meio da minha carreira, inspiro e compartilho os desafios de empreender com mais de 30 mil mulheres diariamente no meu Instagram pessoal (@uiarafreitass). Sou também palestrante e ministro workshops na minha cidade, Belo Horizonte. Tenho alunas que vêm participar de vários lugares do Brasil, e isso me faz ter certeza de que estou no caminho certo – capacitando mulheres no empreendedorismo e movendo a economia do meu país.

## 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.



 @stephanieinsânia | @insaniamoda

## SAÚDE MENTAL DOS JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO: DESAFIOS E NECESSIDADES

A transição para o mercado de trabalho representa uma fase crucial na vida dos jovens, mas também pode ser um período desafiador para a saúde mental. A pressão por desempenho, as expectativas elevadas e a adaptação a um ambiente profissional (muitas vezes competitivo) podem impactar significativamente o bem-estar psicológico dos jovens trabalhadores.

Um dos principais desafios enfrentados pelos jovens é a busca pelo equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais. Muitas vezes, a entrada no mercado de trabalho é acompanhada por longas jornadas de trabalho, prazos apertados e a pressão para alcançar metas estabelecidas. Isso pode resultar em altos níveis de estresse, ansiedade e, em alguns casos, levar ao esgotamento mental.

A cobrança por resultados imediatos pode gerar uma sensação constante de inadequação, especialmente quando os jovens estão ainda se adaptando ao ambiente corporativo. A competição acirrada pode desencadear inseguranças e afetar a autoestima, contribuindo para problemas de saúde mental. **É fundamental que as organizações reconheçam esses desafios e promovam uma cultura que valorize a saúde mental**, incentivando o diálogo aberto e a busca por ajuda quando necessário.

Além disso, a pressão para se destacar nas redes sociais também exerce uma influência significativa na saúde mental dos jovens profissionais. A constante exposição a padrões irreais de sucesso e felicidade pode gerar ansiedade, comparativamente exacerbada pela natureza competitiva do ambiente de trabalho. As organizações podem desempenhar um papel vital ao promover uma cultura que desafie esses padrões, destacando a importância da autenticidade e do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. É possível que a criação de programas de conscientização, mentoria e apoio profissional, avaliação de carga de trabalho e uma comunicação aberta sejam meios eficazes de ajudarem a controlar os níveis de estresse

e descontroles emocionais no ambiente corporativo.

**A falta de suporte emocional e programas de bem-estar nas empresas pode agravar os problemas de saúde mental.** Inicativas que promovem a conscientização, oferecem recursos para lidar com o estresse e estabelecem ambientes de trabalho saudáveis são cruciais. A implementação de programas de mentoria e a criação de espaços seguros para discussões sobre saúde mental podem fortalecer a resiliência dos jovens no mercado de trabalho.

O estigma associado às questões de saúde mental também precisa ser combatido. Muitos jovens relutam em buscar ajuda devido ao medo de serem estigmatizados ou prejudicarem suas carreiras. Educar líderes e colegas de trabalho sobre a importância da empatia, compreensão e apoio pode contribuir para a criação de um **ambiente mais inclusivo e solidário**.

Em suma, pontuar sobre a saúde mental dos jovens no mercado de trabalho requer uma abordagem holística que combine políticas organizacionais, conscientização e suporte individual. Ao reconhecer e enfrentar esses desafios, as empresas podem contribuir não apenas para o bem-estar de seus funcionários, mas também para a criação de ambientes de trabalho mais produtivos e sustentáveis a longo prazo.

### SÍLVIA SALVADOR

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

Instagram @saudenolarmg



# PELE, UNHAS & CABELO

*sandáreis*

UM LANÇAMENTO BEM VIVER

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

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



 31 99905-6121

 @pharmaciabemviver

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

## LIPOESCULTURA GLÚTEA VS. IMPLANTES DE SILICONE

### Escolhendo a melhor opção para um bumbum perfeito

Se você está sonhando com curvas mais voluptuosas e um bumbum perfeito, você não está sozinho. Hoje, temos à nossa disposição várias opções para alcançar essa aparência desejada, sendo as duas principais a lipoescultura glútea, conhecida como BBL (ou Brazilian Butt Lift) e os implantes de silicone glúteo. Nesta matéria, exploraremos em detalhes essas duas técnicas, para que você possa tomar uma decisão informada sobre a melhor abordagem para o seu corpo.

#### Lipoescultura glútea: modelando com a sua própria gordura

A lipoescultura glútea é uma cirurgia plástica que começa com a lipoaspiração para remover a gordura indesejada de áreas como o abdômen, flancos e coxas. A gordura é purificada e, em seguida, injetada nas nádegas para criar um aumento de volume e uma aparência mais elevada. Os resultados naturais e duradouros são atraentes, já que a gordura é retirada de outras partes do seu corpo, e a taxa de sobrevivência é alta.

#### Implantes de silicone glúteo: volume com precisão

Os implantes de silicone glúteo oferecem uma alternativa direta à lipoescultura. Nesse procedimento, implantes de silicone são inseridos cirurgicamente nas nádegas para aumentar o volume e melhorar a forma. Essa abordagem é ideal para aqueles que desejam um aumento de volume específico e uma aparência previsível, uma vez que não depende da absorção da gordura. No entanto, é importante notar que os implantes exigem cuidados contínuos e podem requerer revisões ao longo do tempo.

#### Escolhendo a técnica certa para você

A escolha entre lipoescultura glútea e implantes de silicone

glúteo depende de suas necessidades e objetivos pessoais. **Consultar um cirurgião plástico experiente é fundamental**, pois ele poderá avaliar sua anatomia, discutir suas expectativas e ajudá-lo a escolher a opção mais adequada.

#### Recuperação e cuidados pós-operatórios

Independentemente da técnica escolhida, é essencial seguir as orientações do cirurgião durante o período de recuperação. Isso pode incluir o uso de roupas de compressão, repouso e restrições de atividade. Com ambas as abordagens, o inchaço diminuirá gradualmente, revelando a forma desejada.

Tanto a lipoescultura glútea quanto os implantes de silicone glúteo oferecem a oportunidade de alcançar o bumbum dos sonhos. A escolha entre as duas técnicas dependerá de suas preferências pessoais, necessidades e expectativas. Seja qual for a técnica escolhida, o objetivo é ajudar você a conquistar a aparência desejada e se sentir confiante em sua própria pele.

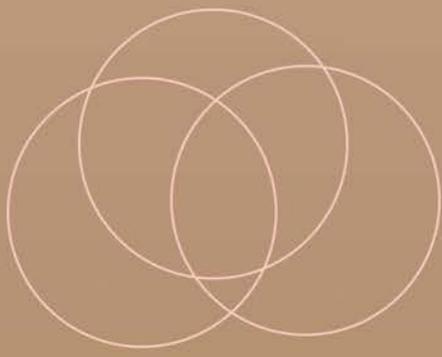
### DR. FÁBIO CAMPOS

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



@dr.fabiocampos

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



# Visage

BEAUTY EXPERIENCE

Seja sua melhor versão!



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

Av. Afonso Pena, 1.967 - Funcionários / Belo Horizonte



(31) 99471-7541



@visagebeautyexperience





MarekPhotoDesign.com

# MANDIOCA, A RAINHA DO BRASIL

Muitas vezes para nós, brasileiros, é comum vermos preparações feitas com mandioca em nosso dia a dia e não percebemos o quanto somos privilegiados de podermos contar com este alimento tão rico e versátil em nosso território. Pode ser cotidiana e imperceptível a mania de andar pelas ruas de manhã e comer um pão de queijo quentinho, preparado com o polvilho doce e azedo, numa dosagem correta e manuseio artístico junto ao ingrediente mais mineiro de todos, o chamado Queijo Minas. Talvez opte pela nordestina tapioca recheada, que também acompanha um desjejum saudável de muitas calorias.

Já na hora do almoço, o feijão tropeiro leva a farinha de mandioca, talvez flocada como um biju ou fina como areia. Quem sabe um escondidinho feito com purê de mandioca ou mandioca frita, cozida na manteiga, refogada... Mesmo que à noite, ela ainda é bem-vinda, seja num caldo de mandioca (misturado com caldo de feijão, vira caldo de “fejoca”) acompanhando um belo torresminho, um petisco (como o dadinho de tapioca) ou num jantar especial assinado por um chef, utilizando o tucupi ou uma releitu-

ra da maniçoba paraense. Na sobremesa, um belo sagu ao vinho traz referências gaúchas e o sabor que vem do Sul.

Desde a colonização pelos portugueses, a raiz nativa consumida pelos povos indígenas das Américas ganhou o mundo. O seu preparo em caldos, farinhas, líquidos e fermentados, num primeiro momento, causou grande impacto negativo na Europa, assustando como tudo que é novidade, chegando a ser taxada como venenosa, indigesta... Por aqui, nossos índios já preparavam o caldo da maniva (folha da mandioca) e utilizavam o produto de maneira quase 100% sustentável, dispensando somente as cascas.

A facilidade de adaptação ao solo brasileiro tropical fez com que a mandioca se espalhasse rapidamente, juntando-se às culinárias de todo o país, miscigenada como todo nosso povo. Não à toa, a mandioca, macaxeira ou aipim ganhou o título de “alimento do século 21” pela Organização das Nações Unidas (ONU). **O vegetal genuinamente brasileiro é considerado uma fonte importantíssima para garantir a segurança alimentar da população**

**mais carente.** Cabe ainda ressaltar outras diversas utilizações, seja na gastronomia ou na indústria, servindo para produção de etanol, cervejas e destilados, como a tiquira maranhense.

Como chef que sou, deixo uma receita versátil, como a própria mandioca, que pode ser oferecida em um café, almoço ou jantar. O dadinho de “canjioça” é uma criação minha, que traz a canjiquinha amarela, o queijo Canastra e a tapioca granulada numa mesma receita, mesclando o Nordeste com Minas.

Divulgação



## RECEITA: DADINHO DE CANJIOÇA

(Onde comer: Omilía Restaurante – Alameda do Morro, 72, Vila da Serra)

### Ingredientes

0,5kg de tapioca granulada  
100g de canjiquinha amarela grossa  
0,5L de leite  
200g de queijo Canastra ralado  
100g de queijo coalho ralado  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Passo 1: cozinhar a canjiquinha no leite com o sal e pimenta-do-reino durante 10 minutos.

Passo 2: untar um tabuleiro com manteiga ou óleo de soja.

Passo 3: em fogo brando, agregar a tapioca à canjiquinha cozida no leite, os queijos; e mexer vigorosamente para misturar todos os ingredientes. Não deixar cozinhar muito, para que a tapioca não vire “goma”.

Passo 4: espalhar a mistura no tabuleiro e prensar com a mão coberta com plástico. Espalhar e apertar para deixar ao máximo uniforme a altura do dadinho. Levar em congelador para esfriar, durante 20 minutos.

Passo 5: retirar a mistura do tabuleiro. Com uma faca, cortar dadinhos de 2cm de lado. Fritar ou assar e servir com uma geleia ou compota para harmonizar.

## GABRIEL TRILLO

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



@chefgabrieltrillo | @omiliarestaurante  
@patriacozinhadoBrasil



## AFINAL, O BÔNUS PAGO PELAS EMPRESAS AOS EMPREGADOS TEM CARÁTER SALARIAL OU INDENIZATÓRIO?

Uma pergunta recorrente que recebemos hoje em dia dos trabalhadores é sobre o caráter salarial ou indenizatório dos “bônus” pagos pelas empresas, principalmente, as multinacionais.

Primeiramente, vale esclarecer que a remuneração de um empregado é definida pela soma do salário contratualmente estipulado, com outros “benefícios” e complementos recebidos pelo trabalhador durante a vigência do contrato de trabalho, como horas extras, adicional noturno, comissões, gratificações, bônus e gorjetas.

Nesse sentido, a remuneração indica a totalidade dos ganhos do empregado decorrentes do vínculo empregatício, em forma de contraprestação pelo trabalho prestado pelo empregado. É necessário pontuar que o critério primordial para a classificação de uma parcela como remuneratória **está intrinsecamente ligada à contraprestação pelo serviço prestado pelo empregado e seu caráter habitual**.

O legislador, ao redigir a letra da lei, ateu-se a dois pontos, sendo o primeiro no que pertine à contraprestação pelo trabalho prestado e o segundo ao valor recebido para possibilitar que

o trabalho ocorresse. Entretanto, não se pode perder de vista que o pagamento das parcelas remuneratórias feitas com habitualidade, sem sombra de dúvidas, apresenta cunho salarial.

Assim, quando um benefício é essencial para a efetivação específica e esporádica do trabalho, ele não é incorporado ao salário; enquanto aqueles valores reconhecidos ao trabalhador, que surgem como um pagamento de cunho habitual pelo serviço desempenhado, deve ser integrado à remuneração, acarretando a consequente incidência de encargos trabalhistas e previdenciários.

Vale ressaltar que a habitualidade mencionada aqui não se limita necessariamente a um intervalo mensal, mas se refere à expectativa racional do empregado de receber regularmente essa remuneração adicional, conforme seu desempenho.

Noutro ponto, a CLT, em seu §2º do art. 457, delimita uma série de importâncias que, mesmo que pagas de forma habitual, são exceções à regra acima descrita. Portanto, **não integram a remuneração do empregado, quais sejam, a ajuda de custo, o auxílio-alimentação, as diárias para viagem, prêmios e abonos**, desde que sejam pagas da forma correta

e seguindo as características genuínas que foram criadas, sem fraude à lei trabalhista.

A justificativa para essa não integração das parcelas acima enumeradas ao salário do empregado reside no fato de que esses direitos trabalhistas são fornecidos para que possibilitem o exercício das atividades laborais pelo empregado, não se enquadrando, desse modo, como parte da remuneração para efeitos legais, não sendo algo de cunho salarial.

Chama a atenção a necessária reflexão sobre as parcelas “prêmio” e “bônus”, dentro de um contrato-realidade.

O **prêmio** se configura como uma liberalidade concedida pelo empregador em virtude de um desempenho superior ao esperado pela empresa do seu empregado, caracterizando-se como um ato discricionário e não vinculado a um padrão ou meta previamente estabelecidos – algo não habitual, esporádico, sem caráter salarial. O **bônus**, por sua vez, constitui um pagamento feito ao empregado por ter alcançado uma meta previamente estipulada, denotando, assim, uma expectativa clara de recebimento, mas também não provida de habitualidade.

Quando são estabelecidas políticas de bonificação com metas definidas, prazo e valor acordados, o empregado é motivado a buscar o cumprimento dessas metas. Sabendo que receberá uma contraprestação pelo alcance desse objetivo, sempre com uma natureza retributiva, refletindo um padrão de desempenho previsível, o empregado se desempenhará sob os termos estipulados, na intenção de auferir o bônus e a expectativa racional de pagamento.

De maneira oposta ao bônus, o prêmio é uma liberalidade. O empregado não tem qualquer expectativa de recebê-lo, uma vez que sua concessão fica a critério do empregador. Assim, caso o empregado supere as expectativas e alcance um desempenho superior ao esperado, poderá receber uma premiação, a critério do empregador, sem que exista, por parte do empregado, uma expectativa clara ou contrato pré-estabelecido nesse sentido.

Uma vez posto à lume os conceitos de bônus e prêmio, é imprescindível reforçar o conceito de **salário**, que é **um pagamento periódico e contínuo efetuado pelo empregador ao empregado**, cuja continuidade estabelece uma expectativa vital para que o trabalhador possa cumprir suas obrigações financeiras. Ele é algo essencial ao planejamento financeiro do empregado, uma vez que este conta com o seu recebimento na data acordada, tornando-se um meio indispensável para a subsistência.

Da mesma forma, os bônus são concedidos em virtude do cumprimento de metas previamente definidas e acordadas, com os termos que estabelecem o montante remuneratório resultante desse desempenho, diferente do prêmio. Portanto, tais bônus são concedidos com periodicidade, gerando uma expecta-

tativa legítima em relação ao seu pagamento, uma vez que, **ao alcançar as metas, o trabalhador pode razoavelmente antecipar o recebimento do bônus.**

Por conseguinte, o bônus possui natureza salarial de caráter retributivo, e não indenizatório. Ele é uma forma de recompensar o empregado pelo seu esforço e contribuição para a empresa. Dessa forma, possui um caráter estritamente retributivo e motivacional.

Em contraste, as indenizações têm o escopo de compensar perdas e danos. O pagamento de bônus não está vinculado a uma obrigação legal ou a uma situação de quebra de contrato, mas sim ao estímulo do desempenho e à recompensa pelo alcance de metas, evidenciando sua natureza retributiva e não indenizatória.

Nesse contexto, é imperativo observar que a noção de rendimentos de natureza salarial não se restringe ao salário contratual estipulado, mas se estende a todas as parcelas percebidas, independentemente de sua denominação, quando estas compõem uma parte substancial e periódica de sua remuneração, principalmente quando se há a previsão de recebê-las, mormente diante do seu desempenho com habitualidade.

Muitas empresas, principalmente as multinacionais, adotam em suas negociações salariais com empregados que ganham remunerações em valores mais consideráveis o pagamento de bônus, entretanto, de uma forma desvirtuada, **fugindo dos conceitos legais e próprios**, utilizando essa parcela de cunho salarial como indenizatórios, esquivando-se do pagamento escorrido ao trabalhador, sonogando impostos e cerceando os direitos do trabalhador ao recebimento do que lhe é genuinamente devido.

Por fim, é possível observar que a habitualidade, a expectativa de recebimento e a clareza das metas previamente estabelecidas criam uma base sólida para a atribuição da natureza salarial ao bônus, que não pode ter seu conceito original descaracterizado para fraudar as leis trabalhistas em prejuízo ao trabalhador.

## 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**, disserta sobre temas variados do direito.



@marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz



## DESAFIOS PARA O ENFRENTAMENTO DA INVISIBILIDADE DO TRABALHO DE CUIDADOS REALIZADOS PELA MULHER NO BRASIL

Como não falar do assunto mais comentado do momento: a escolha do Inep para o tema da redação do Enem 2023. Diferentemente de citar a desigualdade entre mulheres e homens no campo profissional, a luta pela igualdade nos trabalhos fora do ambiente doméstico, as diversas formas de violência contra a mulher ou até mesmo a evolução e mudança no pensamento da sociedade como um todo, o Inep resolveu citar algo extremamente importante: o cuidado. Ou seja, ele cita como tema central uma perspectiva específica de uma ação, uma vez que o cuidado está diretamente relacionado a atividades do lar e a maternidade.

O trabalho de cuidado é feito rotineiramente pela maioria das mulheres brasileiras. Cuidado trata justamente da posição de matriarca, aquela que está no centro da família, cuidando da casa, dos filhos, do marido e até dos mais idosos. **A sociedade, mesmo passando por inúmeras evoluções, ainda entende o ato de cuidar como responsabilidade feminina, bem como o ato de prover como responsabilidade masculina.**

O Inep acertou em cheio na escolha, pois a naturalização da função do ato de cuidado como obrigação feminina faz com que essas atividades continuem sendo invisibilizadas pela sociedade. Sim, eu defendo o papel da mulher na sociedade, bem como a importância em aceitar as obrigações da mulher como trabalho digno a ser respeitado, mas defendo também a questão da importância de cuidar da família e de se dedicar a ela. O ideal é entender este “peso na balança”.

Existem múltiplas funções que estão no escopo da gestão

feminina; e cuidar do lar, da família, dos próprios filhos faz dessas funções um privilégio. É um trabalho para si mesma e para a eternidade. Claro que construir uma carreira profissional é importante, quando se deseja. Mas, **se a “carreira” for o trabalho do cuidado, ele também tem seu alto grau de importância e deve, sim, ser visível e respeitado.**

A defesa aqui tem que ser, de fato, pela visibilidade desse cuidado, pelo reconhecimento, pela parabenização, pelo apoio da parte masculina, mas não pela desobrigação desta. A mulher realiza papel importantíssimo na sociedade nos setores profissionais, mas exerce papel fundamental no lar, na criação dos filhos. Com o reconhecimento, apoio, visibilidade e admiração, a mulher tem o privilégio de sair à frente com o cuidado e dedicação à sua família.

### LOUISE AMARAL

É arquiteta urbanista, especialista em Gestão de Negócios pela FDC, CEO da Delimassa Alimentos, co-founder do Grupo DLM e gestora de outras quatro empresas no ramo de alimentos. Para a Exclusive, entrega conteúdos voltados ao empreendedorismo e *insights* estratégicos para leitores do mercado B2B.



 @louiseamaraloficial



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

## RECONHECIMENTO

Pela segunda vez, o PIC conquistou o Prêmio Fenaclubes, promovido pela Confederação Nacional dos Clubes, na categoria Comunicação. O PIC concorreu com clubes de todo o país, durante o Congresso Brasileiro de Clubes, realizado em Foz do Iguaçu, de 3 a 5 de novembro. Desta vez, a premiação veio por meio da cartilha *Um dia no PIC*, uma importante ferramenta de comunicação com os associados que aborda normas e procedimentos de forma leve e descontraída. Com muito orgulho e satisfação, o presidente do PIC, Antonio Eustáquio da Rocha Soares, ostenta o troféu. Considerado o Oscar do segmento clubístico, o Prêmio Fenaclubes tem como objetivo premiar o Clube Destaque do Ano no desenvolvimento de suas atividades.

Divulgação/PIC



**Presidente do PIC,  
Antonio Eustáquio da Rocha**

## MAIS RECONHECIMENTO

O Hospital Felício Rocho confirma novamente sua jornada de comprometimento com o cuidado, superação e busca pela excelência, pautada em seus mais de 70 anos. Nas últimas semanas, a instituição recebeu a acreditação QMentum Diamond, considerado o nível mais alto de reconhecimento à alta liderança na busca contínua pela excelência e na adoção de melhores práticas de governança institucionais. Em resumo, o QMentum International é uma metodologia de acreditação estruturada em padrões internacionais de saúde. O modelo é indicativo de avaliação de serviços, aplicado em mais de 40 países, e tem como objetivo impulsionar as organizações para uma perspectiva estratégica de negócio, a fim de aprimorar a governança e consolidar uma cultura de qualidade e segurança em virtude dos princípios do cuidado centrado na pessoa.

## INCLUSÃO

Para aliviar a pobreza no Brasil, desde o ano passado, a Ambev tem investido na sua plataforma de inclusão produtiva, Bora, para dar novas perspectivas a 5 milhões de pessoas até 2032. Por meio de oportunidades focadas em conhecimento, empoderamento financeiro e conexões, a companhia movimentou o equivalente a R\$ 37 milhões em renda para o seu ecossistema, que compreende parceiros, fornecedores, pontos de venda e pequenos empreendedores. O objetivo da iniciativa é incluir produtivamente essas pessoas, isto é, gerar renda por meio de trabalho e empreendedorismo, alavancando a economia, aumentando a produtividade do país e transformando desafios em soluções.

## AMPLITUDE

Divulgação/99



Desde o início do mês, os passageiros e motoristas parceiros da 99 da capital de Minas Gerais terão como negociar o valor de suas corridas, graças ao 99Negocia, que já atua em outros 800 municípios. O serviço coloca o “controle” nas mãos dos usuários e condutores, permitindo que possam determinar, em comum acordo, o preço justo para a viagem. Com o objetivo de atender cada vez mais as necessidades individuais das pessoas e melhorar a mobilidade urbana, o 99Negocia permite equilibrar preço e disponibilidade. Assim, como as demais categorias do aplicativo, essa também possui mais de 50 recursos que oferecem uma viagem mais segura e confiável para todos.

**Leonardo Japur, diretor de estratégia e novas categorias da 99**

## ESPORTE EM CASA

Anderson Franco – empreendedor residente em Ipatinga (MG) e que se especializou em negócios que entregam mais qualidade de vida para as pessoas – lançou, em São Paulo, o Allp Home, um aplicativo que auxilia os usuários a praticarem exercícios em suas próprias casas. Com assinaturas a partir de R\$ 0,99, o objetivo é tornar essa plataforma o maior ambiente virtual para a prática de atividades físicas do Brasil. O app nasce da Allp Fit, uma rede de academias mineiras que tem ganhado bastante público no Sudeste brasileiro e apresenta Anderson Franco como CEO. A grande sacada desse empreendimento é levar a cultura da prática de exercícios dentro do conforto da própria residência, num preço acessível a todos os públicos.

Renata D'Almeida



O empreendedor Anderson Franco

## PONTE AÉREA

BH Airport se fortalece com a rota Belo Horizonte-Santiago, uma operação da Latam que ocorrerá três vezes por semana. Como é um voo direto, sem conexão, a viagem reduz o seu tempo médio de 8 para 5 horas entre as duas localidades. A previsão da companhia aérea é de que mais de 46 mil passageiros sejam transportados anualmente entre Minas Gerais e o Chile. Os voos para Santiago decolam do BH Airport todas as quartas, sextas e domingos. A operação será realizada em aeronaves Airbus A320, a qual comporta até 12 passageiros em cabine Premium Economy; e 162, em Economy. Além disso, permitem a conexão de passageiros que têm como origem ou destino São Paulo (Congonhas e Guarulhos) e Rio de Janeiro (Santos Dumont).

Yuri Martins



Gleudson Soares, CEO da BP Seguradora

## MERCADO DE SEGUROS

A Susep (Superintendência de Seguros Privados) divulgou seu relatório Síntese Mensal, constando as informações do setor de seguros referentes ao mês de agosto de 2023. No relatório consta que a arrecadação do setor de seguros, no acumulado até agosto deste ano, atingiu a quantia de R\$ 253,77 bilhões, o que representa um crescimento de 8,6% em relação ao mesmo período do ano passado. Segundo Gleudson Soares, CEO da BP Seguradora, os números crescentes dos seguros animam o segmento e demonstram uma tendência equilibrada: "O mercado de seguros é dinâmico e desafiador; e, nos últimos anos, temos algumas mudanças significativas".

## ENERGIA

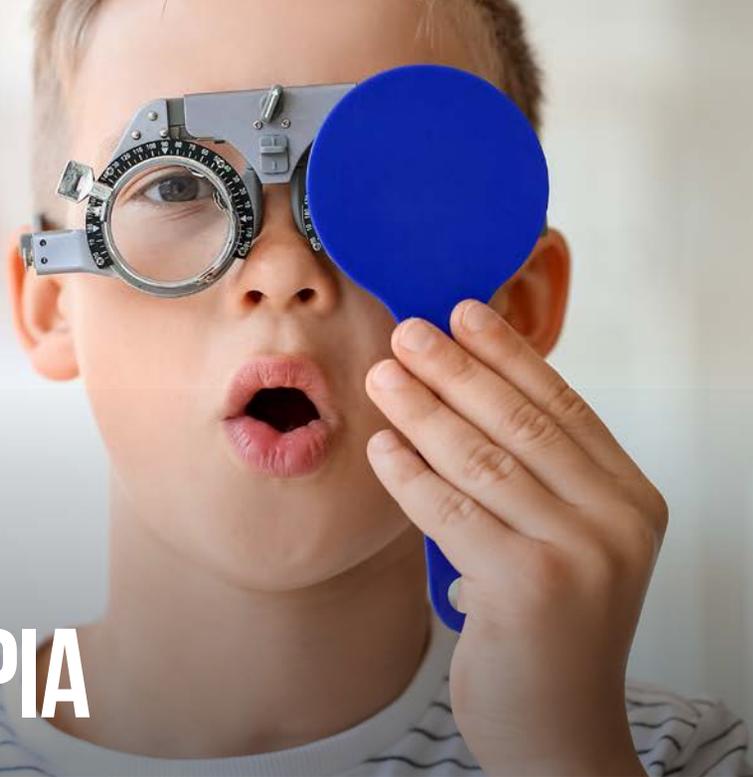
Com lucro líquido de R\$ 688,7 milhões no terceiro trimestre de 2023, o Grupo Energisa registrou um crescimento de 45,1% em comparação com o mesmo período do ano anterior, influenciado, em partes, pelo crescimento das vendas do grupo no mercado de energia. Além disso, segundo informações divulgadas pela empresa, o EBITDA ajustado recorrente atingiu a cifra de R\$ 2 bilhões no trimestre, um aumento de 25,2% em relação a 2022, o que representa um incremento de R\$ 428 milhões.

## 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.



📧 @jussaranaves | @navescoelhocomunicação



## EPIDEMIA DE MIOPIA

Olá, leitores! Para começar a tratar essa temática que eu trouxe nesta edição, vamos entender o que é miopia. Bom, a miopia é um erro da visão que ocorre quando os raios de luz se projetam antes da retina, causando um desfoco para olhar ao longe. Isso se deve pelo olho ser um pouco mais alongado do que o normal.

### VISÃO NORMAL

Imagem formada na retina



### MIOPIA

Imagem formada antes da retina



Pesquisas recentes da Organização Mundial de Saúde revelaram que, em 2020, um terço da população mundial era míope, mostrando um grande aumento nas últimas décadas. Existe uma projeção, baseada nesse crescente aumento dos casos de miopia, que, **até 2050, metade da população mundial desenvolverá miopia.**

Nos dias de hoje, devido à correria das cidades grandes, ao confinamento ao longo da pandemia e, principalmente, ao uso excessivo de telas, as crianças também estão tendo mais problemas de visão. Um dos problemas mais comuns hoje são as miopias, que, por falta de esforço dos olhos das crianças para a visão do longe ou infinito, aparecem sem relação genética. Vocês, que têm crianças no seu ciclo de convívio, comecem a reparar quanto tempo elas ficam vidradas na frente de seus smartphones, tablets e/ou televisões. As brincadeiras ao ar livre foram substituídas por jogos eletrônicos ou brincadeiras dentro de casa. Na infância, os olhos são “treinados” para se acomodarem e focarem em todas as distâncias, mas, se eles não fazem o treinamento para olhar ao longe, como aperfeiçoarão essa visão?

Para falar melhor sobre esta onda de crianças míopes, ninguém melhor do que uma profissional superdedicada e que cuida muito bem dos olhinhos dos pequenos. Fui conversar com a dra. Carolina Paes, que é médica oftalmologista especializada em estrabismo, oftalmopediatria e plástica ocular. Ela tem um consultório aqui na Savassi, em Belo Horizonte, superbacana para atender seus pacientes mirins. Cada detalhe do consultório foi pensado para trazer mais acolhimento às famílias e mais interação entre ela e as crianças.

**LUIZ GUSTAVO: Como você vê esse aumento da miopia de maneira geral?**

**CAROLINA PAES:** Realmente é algo alarmante, que coloca em dúvida alguns hábitos muito comuns hoje em dia, que é o uso excessivo de telas e a falta de atividades ao ar livre. Sabemos que existe o componente genético que tem alta responsabilidade no surgimento da miopia. Por exemplo, se pegarmos um casal em que os dois forem míopes, a probabilidade de a criança desenvolver a miopia é de 35% a 60%. Mas estão aparecendo muitos casos em que o surgimento da

miopia independe da genética; e isso é, na maioria das vezes, causada pela falta de esforço dos olhos para ver de longe.

**LG: Qual ou quais os riscos da miopia, de maneira geral?**

**CP: Uma pessoa míope tem mais chances de ter o descolamento da retina do que uma pessoa emétrepe.** Por exemplo, uma pessoa que tenha uma miopia de -4 tem nove vezes mais chance de ter descolamento da retina do que uma pessoa que não tem grau. Quanto maior essa miopia, maior é a chance de ter doenças oculares graves, por isso esse controle e acompanhamento junto ao oftalmologista é tão importante. Altos míopes têm maior risco de ter glaucoma, distúrbios maculares e acelerar o processo da catarata.

**LG: Dra. Carolina, vamos falar um pouco sobre o aumento nos casos de crianças míopes. Como você tem visto isso aqui, no seu consultório?**

**CP:** Atendo a todas as idades, mas realmente tem aumentado os atendimentos em crianças, principalmente com casos de miopia. Essa é uma preocupação de todos os oftalmopediatras. Inclusive, no dia 9 de novembro, participei de uma webinar da SBOP (Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica) que tratava exclusivamente sobre lentes de tratamento da miopia infantil. E o relato que mais se ouviu foi o aumento dos casos dessa miopia e como podemos ajudar nossos pequenos pacientes. **Os grandes fabricantes de lentes oftálmicas já vêm estudando e desenvolvendo lentes para um controle da miopia em crianças.** Inclusive, fui convidada pela Rodenstock, para apresentar as lentes deles nesse webinar.

**LG: Eu, como óptico, conheço todos os fabricantes e sei que eles realmente investem bastante em pesquisas e desenvolvimentos de novos produtos e novas tecnologias. Como você vê os resultados dessas lentes e, baseando-se nesse webinar, o que vocês, médicos, acharam das opções de lentes que temos hoje para esse controle da miopia infantil?**

**CP:** Realmente todas as grandes fabricantes estão atentas a essa demanda infantil e, por isso, correm atrás dessas novas lentes de tratamento. Essas lentes têm como característica principal o desfoque periférico das lentes para controlar o crescimento do olho. Um olho míope é mais alongado do que um olho emétrepe. **Essas lentes conseguem, na sua periferia, potencializar um grau positivo que irá estimular o olho a crescer menos.** Essa redução axial do comprimento dos olhos estabiliza a miopia ou faz com que ela não cresça rapidamente. Esse tipo de tratamento não é indicado para todas as crianças; e, apesar dos estudos, ainda temos de seguir acompanhando caso a caso. No entanto, é sim uma opção de tratamento não invasiva e sem efeitos colaterais, além de ter uma boa adesão.

**LG: Além dessas lentes, existe outro tipo de tratamento para ajudar as crianças a controlarem essa miopia?**

**CP:** Existe, sim. **O colírio de atropina já tem sua comprovação no retardo da progressão da miopia,** clinicamente comprovado. Pingando



**Dra. Carolina Paes,**  
médica oftalmologista  
especializada  
em estrabismo,  
oftalmopediatria e  
plástica ocular

de maneira regular, a atropina em baixas doses se mostra muito eficaz nesse controle, mas ela pode ter alguns efeitos colaterais, tais como visão turva, fotofobia e perturbação da acomodação. Esses tratamentos, sejam eles feitos com o uso de lentes especiais e o uso dos colírios, são potencializados quando os hábitos da criança são mais saudáveis. Quero deixar claro que todos esses tratamentos, tanto de lentes quanto de colírios, só devem ser feitos por indicação de um médico oftalmologista, que deve ser consultado periodicamente.

Bom, pessoal, o que pude perceber neste bate-papo com a dra. Carolina Paes é que é fundamental uma mudança de hábito na vida das crianças. Elas estão sendo cobradas demais pelos pais e pelas escolas, ficando sem tempo para brincar ao ar livre. Os pequenos precisam de momentos de relaxamento, com pausas, evitando períodos prolongados no uso de telas são essenciais. Nessas pausas, os oftalmologistas recomendam olhar para longe, como pela janela de casa. Temos que, enquanto pais, proporcionar aos nossos filhos momentos de relaxamento visual e sermos exemplo, desconectando-nos um pouquinho também. É preciso se lembrar de que a exposição ao ar livre é fundamental. Vamos, então, criar momentos em família e lagar, todos, um pouco as telas?

Saiba mais sobre a dra. Carolina Paes em:

@dracapaes | www.dracaroloinapaes.com.br

## 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.



@otica\_multivisao

## FLORES, CORES E SABORES

As mesas gastronômicas de Raquel Chaves, à frente da @kelpersonalfestas, surpreendem à primeira vista com a beleza, requinte e sofisticação de cada produto e seus detalhes. São vários tipos de antepastos, terrines, pães, focaccias, muitos queijos, charcutaria, favo de mel e frutas. As lareiras de mesa dão charme às mesas, além de derreterem queijos e chocolates que agradam a todos. Mesas como cantinho mineiro, árabes, japonês e carpaccios também fazem parte da vasta lista de produtos oferecidos para agradar a todos os diferentes paladares. Selecionamos algumas imagens, para vocês ficarem com água na boca. Confira!



---

JÁ SABE O QUE SERVIR  
NA SUA NOITE DE NATAL  
OU CONFRATERNIZAÇÃO?



FIZEMOS UM MENU  
COMO SUGESTÃO!

Pedidos pelo WhatsApp: 984368778 ( Adriana) 

---

Para assinantes da revista Exclusive desconto  
de 10%.

# Looks Lavane

A Lavane, na Região Centro-Sul de BH, é uma loja feminina com um espaço mais intimista. Ela oferece peças sofisticadas, com uma curadoria multimarcas com marcas mineiras e uma experiência de atendimento voltada para o desejo de cada cliente. As escolhas da Lavane são guiadas por qualidade e caimento. Marcas mineiras como Apoá e Toujours são o coração da loja. A Lavane está localizada na Avenida Francisco Deslandes, 869, sala 405, bairro Anchieta. Saiba mais em: @lavanemoda.





## ANIVERSÁRIO VIRTUOSA LOURDES

No início de novembro, a clínica de estética Virtuosa Lourdes comemorou dois anos em grande estilo. “Nesse tempo de trabalho, aprendizado e crescimento, somos gratos por viabilizar, com muito carinho e dedicação, um serviço de saúde e bem-estar, com qualidade e preços acessíveis aos nossos queridos clientes. Conquistando confiança ao longo dessa trajetória de sucesso, muitas vidas se uniram às nossas. Temos orgulho de fazer parte da mudança de vida de tantas pessoas! Visando sempre ao cuidado, buscamos capacitar nossos profissionais com muita responsabilidade e investir na infraestrutura, para garantir qualidade no nosso atendimento, cada vez mais personalizado. Obrigada a todos as colaboradoras da nossa equipe e empresas parceiras, que fizeram toda a diferença em nosso aniversário: Rádio Mix, Mundo Verde Lourdes, Be Nato Biocosméticos, Mary Kay, Laby Lip Care, Lêda Malard Consultora de Imagem e Priscila Faria Store. Um agradecimento especial aos nossos clientes por fazerem parte desta missão de ser referência no setor de saúde, autoestima e bem-estar, por meio da excelência no atendimento, buscando sempre os melhores resultados”, destaca Izabelle Vieira, nome à frente da clínica.





# 1 ANO DO EMPÍRICO

O Empírico, empório que mescla as características de uma delicatessen e de um bar, celebrou seu primeiro aniversário no dia 6 de outubro. Os amigos e sócios responsáveis pela casa, o jornalista Marcelo Seabra e o sommelier Luciano Santos, receberam diversos convidados, entre o pessoal que já frequenta a casa, quem passava ou aqueles que viram a divulgação da data pelas redes sociais.





## ALPHORRIA STORE 22 ANOS

A loja-conceito da marca mineira Alphorria completou 22 anos, e a ocasião especial foi celebrada com uma festa para convidados no dia 21 de setembro, mesma data de sua inauguração em 2001. Criada pela designer Edna Thibau há 38 anos, a Alphorria conquistou destaque nacional e se consolidou como uma das principais marcas de roupa feminina do estado. Hoje, tem à frente da empresa, como diretora-executiva, Karla Thibau, da segunda geração da família.





*Combina com tudo  
inclusive com o Natal!*



ACESSE E  
SAIBA MAIS

# HOMENAGEM A BH

A última edição da Feirinha Aproxima em 2023 homenageou Belo Horizonte e teve como embaixador o influencer Rafael Andrade, do @belohorizontemg. Com patrocínio do Grupo Patrimar, o evento ocorreu no entorno do Museu Abílio Barreto. A Feirinha Aproxima volta no último fim de semana de janeiro de 2024.



# 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.



# COMIDA NO PRADO

O Comida no Prado 2023, promovido pela Quina do Lino, uniu gastronomia, música, moda e cultura em uma celebração no Bar do Bigode, grande homenageado desta edição. A festa contou com três apresentações musicais, estandes de moda autoral e uma experiência gastronômica especial, que tornaram mais esta edição do evento inesquecível.



A solução musical ideal  
para agregar qualidade  
ao seu evento.

# DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano\_

✉️ lucascamarano@gmail.com

## FESTA DE CELEBRAÇÃO DA VIDA

A Associação Pérolas de Minas, que tem como objetivo conscientizar e acolher mulheres em tratamento do câncer de mama, realizou, no dia 30 de outubro, a Festa de Celebração da Vida, junto às suas associadas, parceiros, convidados e do padrinho Flávio Venturini. A recepção dos convidados ficou sob o comando da presidente Maria Luíza de Oliveira e da diretora financeira Ana Carolina Calabro Queiroga. O evento foi realizado na Villa Torino, pelo segundo ano consecutivo, graças ao apoio de sua proprietária, Cyntia Mendonça. A ganhadora da joia da parceria com a Manoel Bernardes foi a “pérola” Sonia Rodrigues. A Jamming Joias Atemporais, que doa 5% das suas vendas para pagamento de exames de genéticos das associadas, também doou duas peças para o sorteio. As ganhadoras foram: Denise Duarte e Renata Lisboa. “Agradecemos ao Laboratório Personal, por meio da sua diretora, Juliana Carneiro, que realiza os exames genéticos. Aos parceiros que contribuíram para realização desta festa, nosso muito obrigada. Sem vocês, não seria possível. Nosso agradecimento especial à revista **Exclusive** pela parceria e apoio à causa do câncer de mama”, ressalta a presidente Maria Luíza. Outros parceiros do evento foram: Peu Drinks (@peudrinks), Doce Maria (@docemariaconfeitariabh), Gui Costa (@guicostafoto), Produtora 4Happy (@4happyprodutora), Camilo Campelo (@ocamilocampelo), Tic Tac (@tictacgourmet), Mãe, Faz Bolo? (@maefazbolo) e Senhorita Festa (@senhoritafestabh).



Saboreie o Natal, com o  
Chocotone Belga da Douce Enfance  
Uma explosão de sabor e felicidade!

*Douce  
Enfance*  
Brigadeiro Gourmet

Feliz Natal



@douceenfancebrigadeiros



31 99276 - 8444

# VERÃO 24 BABI MAGALHÃES

A loja Babi Magalhães Store, localizada no Belvedere, recebeu suas clientes e amigas para um sábado bem gostoso, com muitos lançamentos lindos do verão 24. O evento contou com a presença da marca de acessórios de luxo Versalis. Saiba mais em: @bybabimalhaes.



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.



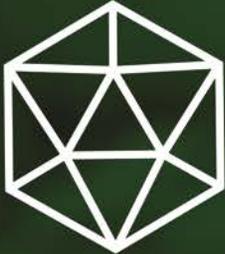
31 99924 6290



orcamento@koloro.com.br

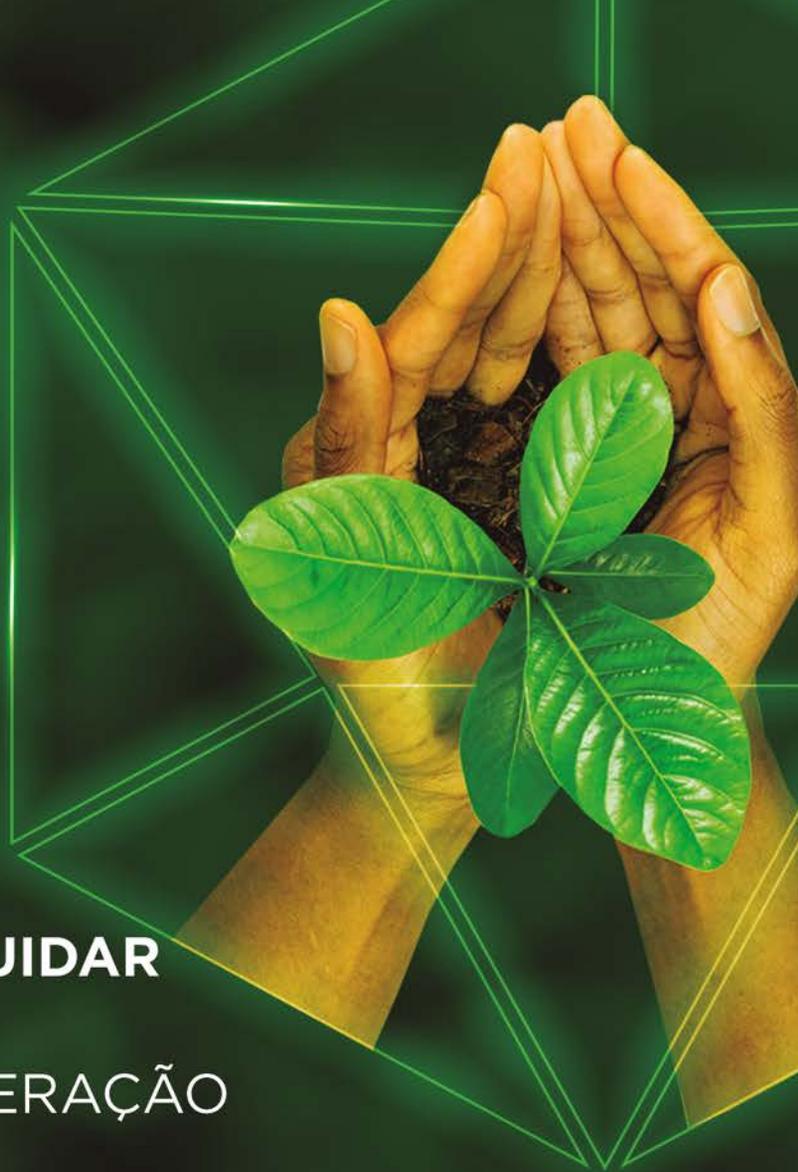


koloro.com.br



# PAS

PROGRAMA  
AVANTE DE  
SUSTENTABILIDADE



## TRANSFORMAR E CUIDAR DE TODAS AS VIDAS PRATICANDO A MINERAÇÃO DO FUTURO, HOJE.

Baseado em sua missão de trabalhar em prol de uma mineração humanizada e socialmente responsável, o Grupo Avante apresenta o PAS - Programa Avante de Sustentabilidade, uma iniciativa que engloba as vertentes econômica, social e ambiental, alinhadas ao ESG e os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

 @gsmineracao  
@ferropuomineracao

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

Saiba mais:

