revista
EXCLUSIVE
DEZEMBRO 2023 - #127
REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Hadrianne e Bruno Sander, nomes à frente do Hospital Dia Sander Medical Center, em BH

Foto: Ton Nettos

PROMESSA DE ANO NOVO: EMAGRECER E GANHAR MAIS SAÚDE

Conversamos com dr. Bruno Sander, médico referência em emagrecimento, sobre tratamentos para atingir a meta de perder peso, sem riscos à saúde


O MELHOR DAS CERVEJAS
PRA VOCÊ!
FESTIVAL DE
CERVEJAS
EPA
epasupermercados

PROMESSA DADA, PROMESSA CUMPRIDA

No começo do ano nós nos enchemos de metas. Emagrecer e ficar de bem com a balança é uma das promessas mais desejadas, mas é também a que mais se repete ano após ano, sem que tenhamos um sucesso duradouro. Como janeiro, para a maioria, é período de férias ou viagens e confraternizações, muitos fogem da rotina e, juntamente à rotina alimentar, também saem (muito) dos trilhos. "Já ficou bastante claro que as dietas muito restritivas, especialmente nesta época, são péssimas opções, pois isso pode comprometer até a sua saúde mental e fazer com que os momentos de lazer não sejam aproveitados, gerando mais ansiedade e sentimento de culpa." Essa e outras importantes falas sobre o assunto estampam nossa última capa do ano, e pertencem a dr. Bruno Sander, o cirurgião-geral, gastroenterologista e endoscopista à frente do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte. Para ajudar você, leitor (no que pode ser sua última promessa antes de, finalmente, conseguir realizá-la), batemos um papo com Sander, que você confere nesta nova edição. O médico, especialista em emagrecimento, discorre sobre a importância da disciplina nas atividades físicas e na alimentação, mas abre também para uma conversa necessária: e aqueles que já tentaram os tratamentos convencionais (com atividade física, dietas e medicamentos) e não obtiveram sucesso? Sander explica como alguns procedimentos específicos podem auxiliar e acelerar o processo de emagrecimento. Vale a pena conferir — e fazer desta pauta, talvez, o começo de algo novo neste 2024!

Feliz ano novo!

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

revista EXCLUSIVE

DIRETOR-GERAL
Jader Kalid
EDITORA-CHEFE
Letícia Pimentel
COLUNISTAS
Adailton Soares, Alysson Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, Christophe Pires, David Braga, 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
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
Produtora Exclusive: thiago@revistaexclusive.com.br
Comercial: aline@revistaexclusive.com.br
Marketing: marketing@revistaexclusive.com.br
Administrativo: financeiro@revistaexclusive.com.br
Redação: leticia@revistaexclusive.com.br
Assinatura: geral@revistaexclusive.com.br

facebook.com/revistaexclusive
@revistaexclusive

Edições on-line em www.revistaexclusive.com.br ou via aplicativo Revista Exclusive, disponível para Android e iOS.

11.707.147/0001-32
Inscrição municipal: 256229/001-6
T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Acesse o nosso site:

COLUNISTAS



ADAILTON SOARES



ALYSSON RESENDE



AMARALINA LAS CASAS



BÁRBARA BRACARENSE



BRUNO CARNEIRO



BRUNO SANDER



CARLA OLIVEIRA



CARLOS LINDENBERG



CHRISTOPHE PIRES



DAVID BRAGA



FABIANA VAZ



FÁBIO CAMPOS



GABRIEL TRILLO



GERMANO GOMES VIEIRA



JUSSARA NAVES



LEONARDO MARTINS



LEONARDO NEVES



LÍCIA ARANTES



LOUISE AMARAL



LOURENNA RODRIGUES

Quer saber mais sobre os nossos colunistas e ler outros conteúdos deles? Acesse: www.revistaexclusive.com.br.



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

// SUMÁRIO



40
CAPA

RECEITA
8

CINEMA
10

EVENTOS
84



20 BELEZA & SAÚDE

26 DERMATOLOGIA



46 EDITORIAL DE MODA



66 MULHER



ARROZ DE BACALHAU, OVO MOLLET E BATATA PALHA

Ingredientes

- 100g de bacalhau
- 100g de arroz cozido
- 5 azeitonas pretas
- 10 unidades de tomates sweet grape
- 6 pedaços médios de brócolis
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 cebola roxa fatiada
- 1 ovo
- 1 batata asterix

Modo de preparo

Batata: cortar no ralador de batatas e fritar em óleo médio, até dourar. Ovo: cozinhar em água fervendo por 5 minutos e, após resfriar imediatamente, para não continuar o cozimento. Em uma frigideira, dourar o alho e refogar o bacalhau. Quando estiver desfiando, coloque o tomate e deixe ele murchar. Adicione a cebola, o brócolis, as azeitonas e, no fim, o arroz. Mexa bem e regue o azeite, para não ficar seco. Se for necessário, acerte o ponto de sal e também adicione pimenta-do-reino.

Montagem

Servir com o ovo mollet e batata palha por cima.



@cabernetbutiquim

RECEITA

PUPUNHA GRELHADO

Pupunha grelhado, cogumelos salteados, vinagrete de pimenta-de-cheiro, farofa de castanhas e agrião (vegano, sem glúten e sem lactose)

Ingredientes

- 150g de palmito inteiro
- 100g de cogumelo fresco
- 1/4 de tomate
- 1 pimenta-de-cheiro sem sementes
- 1 fatia de pimentão amarelo
- 5 castanhas trituradas
- 8 folhas de agrião higienizadas
- Azeite
- Sal
- 1 colher de vinagre
- Pimenta-do-reino

Modo de preparo

Cortar os palmitos em três partes e dourar em azeite. Quando dourados, adicione os cogumelos cortados e desligue o fogo. Cortar o tomate, a pimenta-de-cheiro e o pimentão em cubos bem pequenos; temperar com sal, azeite e vinagre.

Montagem

Palmitos, organizados lado a lado. Por cima, os cogumelos e,depois, o vinagrete. Finalizar com o agrião e as castanhas.



@cabernetbutiquim

POR Bruno Carneiro
FOTOS Divulgação



RETROSPECTIVA CINEMATOGRÁFICA 2023

Mais um ano se encerra e, como tradicionalmente acontece, chegou a hora de você a nossa coluna fazer o balanço do ano cinematográfico de 2023. Todos os meses, reservo um espaço para as estreias mais aguardadas nos cinemas e nos serviços de *streaming*. A seguir, farei uma análise do que realmente valeu a pena assistir e se esses lançamentos cumpriram as expectativas.

No primeiro trimestre, despontaram por aqui os indicados às principais estatuetas do Oscar. Nesta ótima safra, tivemos os concorrentes em várias categorias, como *Os Fabelmans* (★★★★), *Tár* (★★★★), O*s Banshees de Inisherin* (★★★★½) e *Decisão de Partir* (★★★★★).

Com o encurtamento dos prazos das janelas de lançamento dos grandes estúdios hollywoodianos, vários filmes foram disponibilizados nos serviços de *streaming* poucos meses após saírem dos cinemas. Graças a isso, o público brasileiro teve acesso a alguns dos indicados ao Oscar de Melhor Filme em 2022, sem precisar sair do sofá: T*udo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo* (★★★★), grande vencedor do Oscar de 2023, *Top Gun – Maverick* (★★★★), *Nada de Novo no Fron*t (★★★★) e *Elvis* (★★★★) puderam ser assistidos em casa antes da cerimônia de entrega dos prêmios.

Mirando as grandes bilheterias proporcionadas pelas férias de verão no Hemisfério Norte, a Warner e a Universal acertaram no alvo com os dois filmes mais comentados deste ano. O cineasta pop Christopher Nolan produziu e dirigiu, em parceria com o estúdio Universal, uma das melhores produções deste ano e favorito a ter o maior número de indicações no próximo Oscar, *Oppenheimer* (★★★★½). Enquanto isso, a diretora Greta Gerwig, em parceria com a estrela Margot Robbie, convenceram a Warner a custear o projeto mais ousado e ambicioso do ano: *Barbie* (★★★½), que não decepcionou e bateu recordes de público e será a maior bilheteria de 2023.

Em outubro e novembro, desembarcaram nos nossos cinemas dois dos mais importantes projetos deste ano. *Assassinos da Lua das Flores* (★★★★½), o novo filme do mestre Martin Scorsese, no alto dos seus 81 anos, traz o encontro de dois dos seus atores favoritos: Robert de Niro e Leonardo DiCaprio. Na linha de empoderamento dos diretores octogenários, Ridley Scott, de 86 anos, produziu um dos trabalhos mais ambiciosos da sua longeva carreira, *Napoleão* (★★★), vivido nas telas pelo superastro Joaquin Phoenix.

Agora, analisando o ano do cinema brasileiro, o principal

foco das produções em 2023 foram as biografias. Impressionante o número de filmes baseados em importantes ou famosas personalidades brasileiras que chegaram nas telonas. *Nosso Sonho* (★★★★½), *Meu Nome é Gal* (★★★), *Angela* (★★★), *Elis & Tom - Só Tinha de Ser com Você* (★★★½) e *Mussum, o Filmis* (★★★½), o grande vencedor do Festival de Gramado, são alguns dos principais títulos. Além de longas-metragens, a Globoplay também investiu nesta tendência, apresentando ao público importantes minisséries, como *Vale o Escrito, A Mão do Eurico e Xuxa, o Documentário*.

Este é o meu pódio dos melhores filmes de 2023

OURO	***Assassinos da Lua das Flores*** (★★★★½)
PRATA	***Oppenheimer*** (★★★★½)
BRONZE	***Anatomia de uma Queda*** (★★★★½), grande vencedor do Festival de Cannes

27ª Mostra de Cinema de Tiradentes

A Universo Produção realiza em edições anuais e consecutivas a Mostra de Cinema de Tiradentes, que chega a sua 27ª edição, de 19 a 27 de janeiro de 2024. A mostra é consolidada como a maior manifestação do cinema brasileiro em formação, reflexão, exibição e difusão realizada no país – uma trajetória rica e abrangente que ocupa espaço de destaque no centro da história do audiovisual e no circuito de festivais realizados no Brasil.

O evento inaugura o calendário audiovisual no país, apresentando ao público o que vai ser o cinema brasileiro de 2024, em mais de 100 filmes em pré-estreias mundiais e nacionais – uma seleção que representa a diversidade e riqueza do cinema brasileiro contemporâneo. A programação é abrangente, gratuita e inclui também a realização do Conexão Brasil CineMundi (encontro do segmento que recebe diversos convidados internacionais para conhecer o cinema brasileiro e promove ações formativas), oficinas, workshops, laboratórios, Mostrinha de Cinema, exposições, lançamento de livros, shows e atrações artísticas, beneficiando um público estimado em mais de 35 mil pessoas.

Além da exibição de filmes, ocorrerá o 27º Seminário do Cinema Brasileiro, com debates, mesas temáticas, diálogos audiovisuais e a série *Encontro com os Filmes*, que reunirá mais de 150 profissionais da cultura e do audiovisual, críticos de cinema, acadêmicos e pesquisadores. Raquel Hallak, coordenadora geral da Mostra, falou com exclusividade para a nossa revista:

> *"A Mostra de Cinema de Tiradentes se apresenta como plataforma de lançamento do cinema brasileiro. Ela oferece uma programação diversificada, que atrai pessoas de todos os cantos do país. Além disso, projeta a barroca Tiradentes mundo afora, ampliando seu potencial turístico e atraindo investimentos para a cidade e região, além de gerar desenvolvimento social, humano e econômico. Venham curtir com a gente Tiradentes, cinema e alta gastronomia!"*



AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS

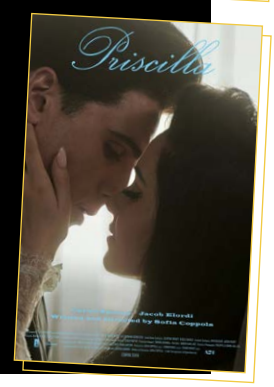


MAESTRO – Biografia de Leonard Bernstein, músico, pianista e autor de trilhas sonoras eternas do cinema, como *Amor Sublime Amor* (★★★★★) e *Um Dia em Nova York*. Dirigido e protagonizado pelo astro Bradley Cooper, ele é o franco favorito a vencer o Oscar de Melhor Ator em 2024. Nota bem boa no IMDB (7,3/10) e excelente Metascore (78/100). O Metascore é a fórmula usada pelo IMDB para compilar a média das notas dos críticos dos grandes veículos de comunicação de todo o mundo.

OS REJEITADOS – Um professor de internato mal-humorado fica responsável pelos estudantes que não podem voltar para casa nas festas de Natal. Drama com atuações marcantes e dirigido pelo cultuado Alexander Payne, de *Os Descendentes* (★★★★½) e *Sideways – Entre Umas e Outras* (★★★★★). A atriz Da'vine Joy Randolph é favoritíssima ao Oscar de Coadjuvante no próximo ano. Nota incrível no IMDB (8,1/10) e excelente Metascore (82/100).

PRISCILLA – A história de Elvis e Priscilla Presley, um dos casais mais famosos de nossos tempos, visto pelo olhar de Priscilla. Dirigido pela incrível Sofia Coppola, responsável pelo sensacional *Encontros e Desencontros* (★★★★½), terá certamente várias indicações na próxima cerimônia do Oscar. Nota boa no IMDB (7,2/10) e ótimo Metascore (78/100).





TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE *STREAMING*

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

- Netflix: *O Último dos Moicanos* (★★★★★), *Lúcio Flávio: O Passageiro da Agonia* (★★★★) e *Pixote: A Lei do Mais Fraco* (★★★★½).
- Amazon Prime: *Invocação do Mal* (★★★★), *Elvis* (★★★★) e *A Chegada* (★★★★½).
- HBO Max: *Perseguidor Implacável* (★★★★) e *Pacto Sinistro* (★★★★½).
- MUBI: *O Homem sem Passado* (★★★★), *Lavoura Arcaica* (★★★★½) e *Passagens* (★★★★).
- Globoplay: *Assunto de Família* (★★★★½), *Quo Vadis, Aida* (★★★★★) e *Ran* (★★★★★).
- Disney+: *A Noviça Rebelde* (★★★★★).

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

- Amazon Prime: *Elvis* (★★★★★), T*udo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo* (★★★★) e *Angela* (★★★).
- Star+: *Os Banshees de Inisherin* (★★★★½), *Sideways – Entre Umas e Outras* (★★★★) e *Os Descendentes* (★★★★½).
- HBO Max: *Barbie* (★★★).
- Netflix: *Nada de Novo no Front* (★★★★★).
- MGM: *Amor Sublime Amor* (★★★★★).
- Looke: *Um Dia em Nova York* (★★★★★).
- Globoplay: *Encontros e Desencontros* (★★★★½).
- Plataformas de locação (VOD - Video on Demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke): *Os Fabelmans* (★★★★), *Tár* (★★★★), *Decisão de Partir* (★★★★), *Assassinos da Lua das Flores* (★★★★½) e *Oppenheimer* (★★★★½).

BRUNO CARNEIRO



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

@obrunocarneiro
E-mail: cinema@revistaexclusive.com.br

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!**

verdemar
SUPERMERCADO & PADARIA
Sempre o seu melhor



Lotes a partir de 1000 m²

TERR

P E N

Encontre seu

SEQUÓIA
LOTEAMENTOS

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



amare

PENÍNSULA

jeito de viver

VENDAS:

D-FILIPPO
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931
E-mail: terramare@netimoveis.com
Instagram: @terramare_peninsula
www.**descubraterramare**.com.br

POR Gabrielle de Andrade
FOTO Andrade Fotografia



A ARTE DE VIVER FORA DA CAIXA

Em um mundo que insiste em colocar cada um em uma caixa, existem pessoas que são a prova viva de que não cabemos em moldes pré-definidos. Desde cedo, esses indivíduos desafiam as expectativas, abraçando múltiplos caminhos e desbravando territórios inexplorados. São seres que nasceram para desafiar limites. A empreendedora Thairine Vieira (32) é um grande exemplo disso. Ao se recusar a seguir caminhos impostos por terceiros, ela fez a importante escolha de romper com padrões pré-estabelecidos. Decidida a não se apegar às cobranças alheias, tornou-se capaz de balancear com maestria seus sonhos e diversos empreendimentos.

Seu percurso foi marcado por batalhas árduas e vitórias singulares, desde seus primeiros passos como empreendedora, aos 9 anos, inspirada por uma mãe que lhe ensinou independência, até desafiar os estigmas acadêmicos. "Empreendo desde que me entendo por gente. Sempre amei criar e vender. Já perdi as contas de quantos negócios tive. Artesã desde os 9 anos; fui manicure aos 10; maquiadora aos 12. Enfim, sempre me virei. Quem vem de classe baixa tem que se virar nos trinta e rebolar [risos]. Sempre fui muito estudiosa. Recebi o título de 'nerd' da família desde cedo. E, sendo a primeira graduada da família, a menina que tanto amava os livros não poderia escolher logo artes, né?", ironiza a empreendedora, que

completa: "Escolhi algo sério, mas não muito tradicional: Relações Internacionais. Até soava chique. No entanto, eu não tenho o que reclamar, na verdade gostei muito. Mas o sério, o tradicional, o CLT, não era para mim", confessa.

Mesmo diante de desafios de saúde, enfrentando a fibromialgia desde a adolescência e o impacto da perda precoce de sua mãe, Thairine nunca se permitiu jogar a toalha. "Minha mãe, minha melhor amiga, meu chão, me deixou em 2011 por um câncer cerebral, de forma abrupta. Sempre tive uma saúde frágil. Agravada pela autocobrança, logo meu quadro de saúde piorou e, um ano após a morte da minha mãe, fui diagnosticada com lúpus e fibromialgia. Quanto à fibromialgia, já tinha os sintomas desde os 16 anos. Basicamente, sinto dor o tempo todo desde então, além de outros sintomas. Quanto ao lúpus, meu diagnóstico foi suspenso em 2021, para mim por um milagre de Deus, uma vez que nenhuma das duas tem cura", conta emocionada.

Assim, viu-se diante do desafio de equilibrar a dor da perda da mãe e a necessidade de se sustentar enquanto estudava Relações Internacionais. Foi nesse turbilhão de emoções que descobriu na Mary Kay uma oportunidade de transformação não apenas financeira, mas também emocional. A filosofia da marca se tornou um farol em meio à tempestade. "Meu primeiro contato com a Mary Kay foi aos 19 anos. Foi minha amada mãe que me apresentou. Com a marca, me desenvolvi muito e me fortaleci nesse processo de luto. Sua filosofia de equilibrar as prioridades, colocando Deus em primeiro lugar, me fez amadurecer. Sou consultora desde 2020 e, hoje, tenho meu próprio estúdio de maquiagem, no qual ensino as mulheres a extrair o melhor de si com os cuidados com a pele e maquiagem", relata orgulhosa.

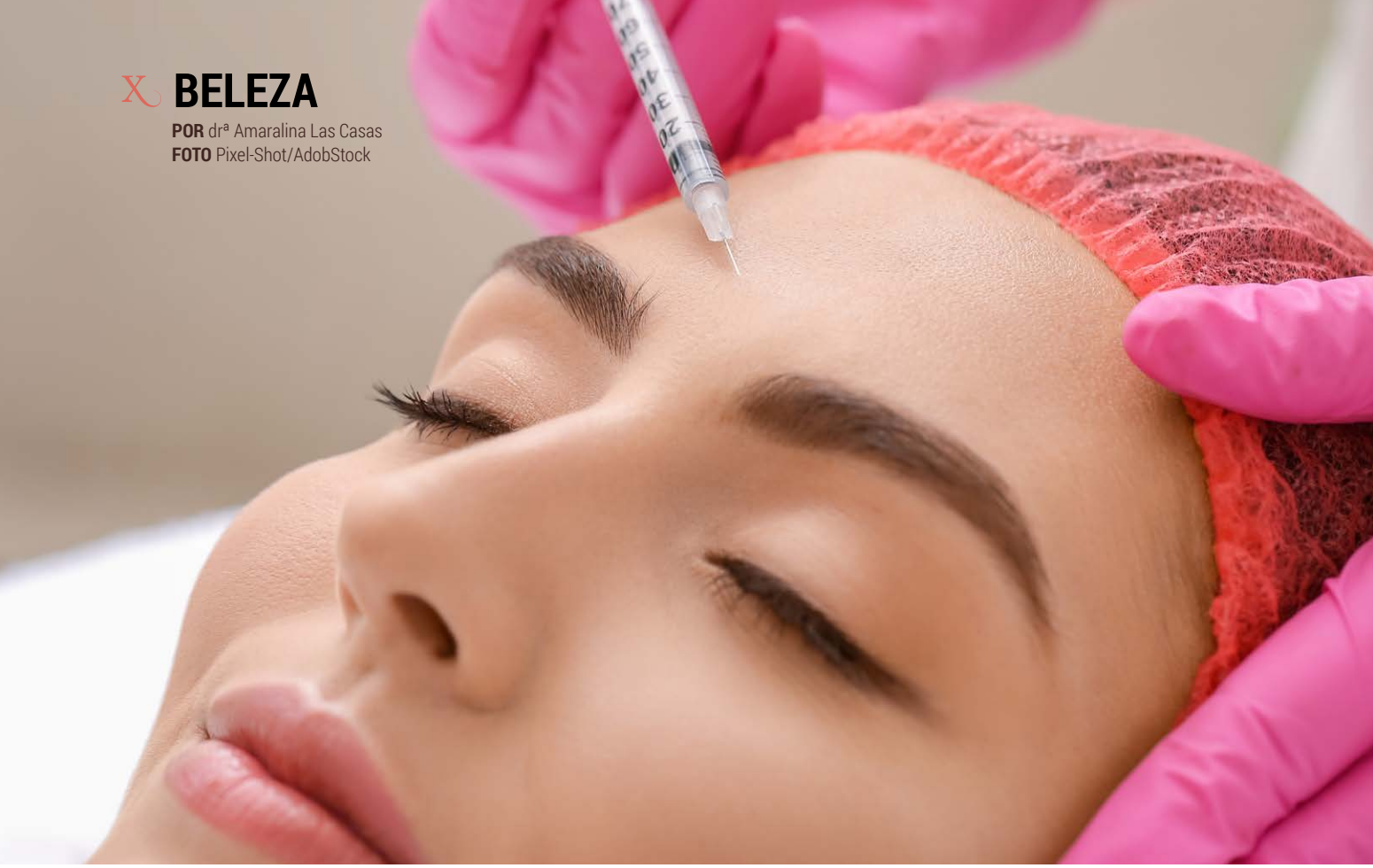
O Espaço Mav Beauty, nome escolhido para o seu estúdio como forma de homenagear sua mãe, Márcia Aparecida Vieira, diz muito sobre **criar laços, trocar experiências e transmitir conhecimentos**. Além disso, o trabalho da empreendedora ajuda potencialmente na elevação da autoestima de inúmeras mulheres, realçando a beleza e essência de todas. "Foi minha amada mãe que me ensinou a profissão quando eu tinha 12 anos. Por essa relação com o público feminino, o enfoque na saúde da pele e do emocional, meu lema se tornou: 'Transformar de fora para dentro e de dentro para fora'. Oferecemos cursos de maquiagem, maquiagem para eventos, consultoria dos cuidados com a pele e de aplicação da maquiagem no dia a dia", revela.

Além de atuar no segmento da beleza, atualmente, Thairine e o marido Allan Alcântara, parceiro de vida e negócios, estão imersos em outras empresas. Sobre todos os seus negócios, a empreendedora ressalta: "Temos uma holding, o Grupo Allha, composto pelo Espaço Mav Beauty, SENF Atende, Em Negrito e a Ótica Economiza. A SENF Atende é uma empresa que fornece materiais médico-hospitalares, saneantes e EPIs, atuando principalmente de forma B2B. Com a entrada nesse mercado, notamos que existia muita demanda por uniformes e jalecos. Com isso, desenvolvemos a linha tradicional na SENF, mas criamos uma marca de moda-saúde que será lançada em 2024. Já a Em Negrito nasceu das próprias experiências pessoais do meu marido. Ela tem como propósito enaltecer, reafirmar e fortalecer a identidade do afro-brasileiro. Por fim, nossa entrada no segmento de óticas se deu devido ao meu sogro, que trabalha na área desde os seus 16 anos. Buscamos criar uma empresa que oferecesse qualidade, mas com baixo custo. Contudo, nosso diferencial não é somente preço, mas também comodidade. Desde 2018, quando abrimos a empresa, começamos pelo atendimento em domicílio. Hoje temos loja física, mas o atendimento em domicílio se mantém".

Com tantas atuações, Thairine se autointitula como "equilibrista" – e ela não poderia ter sido mais feliz na escolha do termo. Afinal, a empresária é a personificação da resiliência, uma verdadeira equilibrista entre desafios e conquistas. "Sou o tão criticado e subestimado equilibrista. Eu quero dar conta de várias coisas ao mesmo tempo. Sou uma em um milhão. **Vários homens administram várias empresas ao mesmo tempo. E por que uma mulher não pode?** Quero executar o turbilhão de ideias que vêm a minha mente o tempo todo. E, sim, ter seis, 40 ou mais empresas se eu quiser. Isso faz com que eu me sinta mais realizada do que se me dedicasse a um só objetivo que não é totalmente meu. E posso garantir que tem mais coisas vindo por aí", finaliza empolgada.

@thairine.vieira
@mavbeautyoficial

POR drª Amaralina Las Casas
FOTO Pixel-Shot/AdobStock



SALMÃO NA HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

Item de luxo na culinária, agora, como item de luxo também na HOF

Que o salmão é um item de luxo nas mesas por todo lugar nós já sabemos. Mas vocês sabiam que, da proteína desse peixe, foi criado um tratamento novo na harmonização orofacial? O PDRN (polidesoxirribonucleotídeo) é derivado do DNA do salmão, porém é importante observar que a versão empregada em tratamentos é sintética, fabricada em laboratório. Isso lhe confere um alto grau de pureza, o que garante a segurança e eficácia do tratamento.

O PDRN é um bioremodelador celular, que estimula a regeneração celular. Sim, **ele diminui rugas e linhas finas de expressão, bem como ajuda (muito) na qualidade da pele**. Pode ser usado em peles com rosácea e sensíveis, por isso a grande procura pelo tratamento inovador. É indicado também para desde tratamentos antienvelhecimento até melhorias na cicatrização e na textura da pele.

Acredito que ele tenha uma gama enorme de benefícios e também de indicações. Além do composto obter niacinamida (um derivado da vitamina B3 que age como um poderoso clareador), é uma inovação no campo da estética, ao estimular a produção natural de colágeno. Este tratamento pode ajudar a melhorar a saúde e a aparência da sua pele de forma gradual, natural e duradoura. Seus resultados são excelentes!

DRª 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

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.

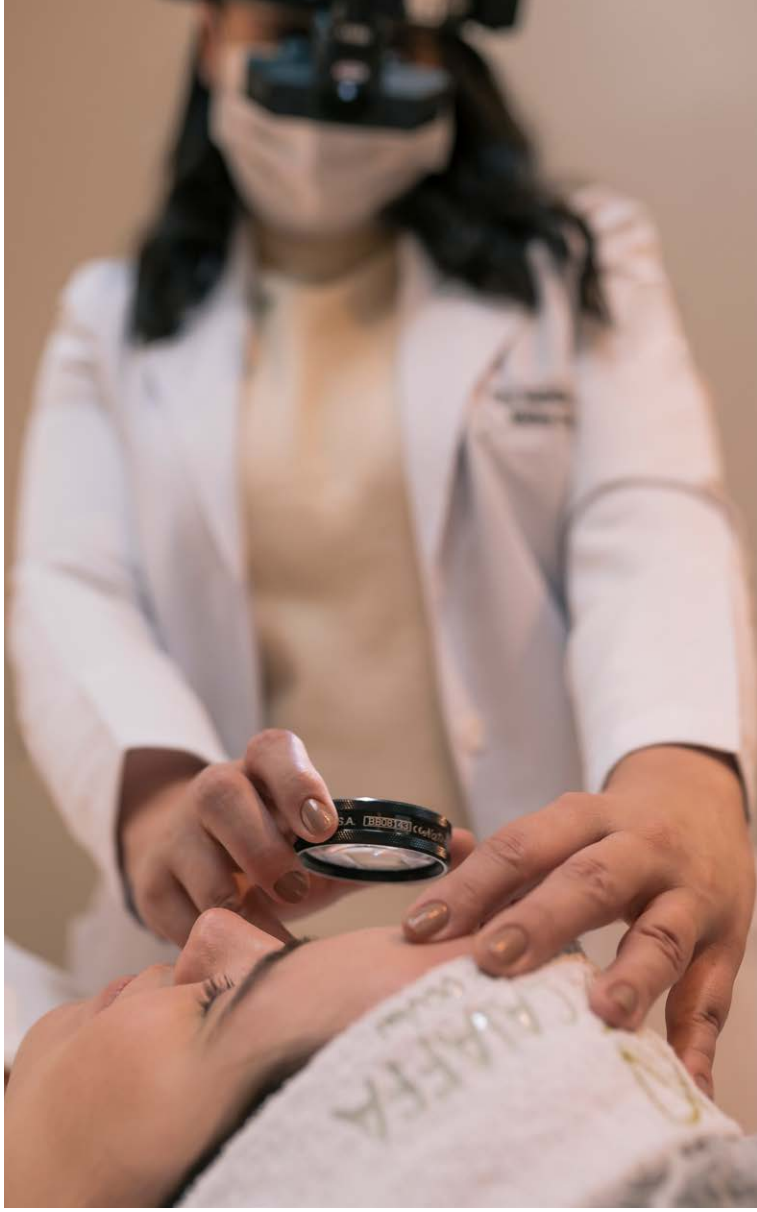
Assinante Prime ganha **+ 10% DE DESCONTO** em todos os vinhos da adega.

supernosso

CASACOR / MINAS GERAIS
2023 EMPRESA PARTICIPANTE
GRUPO Abril

tom

POR Nathalia Caiaffa
FOTOS Divulgação



NOVO ANO, NOVA CHANCE DE CUIDAR DO SEU OLHAR

2024 está às portas, e não há momento mais oportuno do que este para focar na sua autoestima e cuidar da beleza e saúde do seu olhar

O novo ano sempre traz consigo a chance de escrever páginas diferentes na nossa história. Ele vem com a esperança de dias melhores, com o otimismo peculiar da época e com o frescor de novos dias. Em outras palavras, você ganha 365 oportunidades para se sentir bem consigo, corrigir o que não gosta, aprimorar seus pontos fortes e alcançar realização em diferentes áreas da vida, seja no trabalho, nos relacionamentos e, também, no que diz respeito ao seu autocuidado e saúde.

Por falar nisso, como médica, preciso reforçar aqui a **importância de você se olhar e se cuidar com muito carinho no ano que se inicia**. Trate-se com a mesma responsabilidade e afeto que você trata quem você mais ama. Não adie esse movimento, pois se cuidar e se priorizar não é egoísmo. É autoamor. Dito isso, tome para si o compromisso de transformar aquelas famosas metas e planos de Ano Novo em atos realmente concretos na sua vida.

Como cuidar do seu olhar em 2024?

Antes de mais nada, você sabe quais são os cuidados que você precisa ter com a sua saúde ocular? Com que frequência você deve se consultar com o oftalmo? O que priorizar nesse sentido?

Em relação às consultas com o oftalmo, elas devem ser anuais, independentemente da necessidade de troca de óculos, isso porque, na consulta oftalmológica de rotina, são observados aspectos importantes, como o fundo e pressão do olho, o que possibilita a detecção precoce de doenças silenciosas. Quando me refiro a cuidar do olhar em 2024, isso vai além das consultas regulares com seu oftalmo de confiança. Também **é importante dedicar carinho e atenção a outras questões associadas ao envelhecimento da pele e do olhar**.

Não se esqueça de que, com o passar dos anos, não só a área dos olhos como outros pontos da face sofrem com a ação do tempo e os sinais de envelhecimento. É comum, por exemplo, apresentar excesso de pele, bolsas de gordura, flacidez e ptose palpebral em decorrência do processo natural de envelhecimento. As rugas dinâmicas (de expressão) também são comuns. Por falar nisso, para atenuar as ruguinhas e marcas de expressão,

existe uma solução clássica, acessível e não invasiva: **a aplicação de toxina botulínica**. Esse procedimento deve ser considerado a cada quatro ou seis meses, a depender do desejo do paciente, mas não deve ser realizado com menos de quatro meses, para não induzir à resistência. Não se recomenda um intervalo maior do que o de seis meses entre as aplicações, para não perder o ganho adicional da miomodulação, em que o efeito de uma aplicação se soma ao da outra, trazendo um benefício a longo prazo pela redução da intensidade de força muscular.

Outro procedimento que pode ser cogitado é o **bioestímulo com Sculptra®**, um bioestimulador de colágeno à base de ácido poli-L-láctico. Ele atua no tratamento e prevenção da flacidez, melhorando o contorno facial e promovendo a firmeza da pele. Esse tratamento pode ser desenhado com intervalos menores ou em plano de manutenção anual.

De todo modo, é fundamental compreender que o gerenciamento do envelhecimento não se dá de forma isolada. Entra ano e sai ano, os cuidados devem ser planejados, combinados, graduais e progressivos. Já para tratar queixas como excesso de pele, flacidez palpebral e bolsas de gordura que deixam o olhar cansado, pesado e triste, geralmente o melhor caminho é a realização da blefaroplastia, uma cirurgia rápida, segura e com resultados extraordinários quando bem indicada e bem conduzida por um especialista qualificado.

Passo a passo para renovar sua beleza e cuidar da sua saúde

O primeiro passo consiste em agendar a sua consulta de avaliação, para iniciar o ano cuidando da sua beleza e saúde. Na consulta





oftalmológica, não hesite em compartilhar seus incômodos e desejos. Além de focar na sua saúde ocular, juntamente ao especialista escolhido, comece o planejamento do gerenciamento do seu envelhecimento. O ideal é que tal plano seja realizado em etapas, o que permite a otimização dos resultados e facilita tanto o encaixe dos tratamentos na rotina, quanto possibilita o investimento nos tratamentos de forma tranquila e individualizada.

Por último e não menos importante, aposte em cuidados integrados. A combinação de tratamentos como blefaroplastia, toxina botulínica e bioestimuladores é capaz de elevar sua beleza a outro patamar em 2024. Mas lembre-se: **o que funciona para sua amiga pode não funcionar para você**. Justamente por isso, você deve priorizar a realização de tratamentos personalizados, indicados para suas queixas, necessidades, desejos e objetivos. Na consulta, você terá a possibilidade de planejar o seu ano, esclarecer suas dúvidas e definir, junto ao médico, quais são os melhores procedimentos para você. A consulta é justamente o ponto de partida, porque, a partir dela, você conseguirá amadurecer a decisão quanto aos tratamentos, sejam eles cirúrgicos ou não.

NATHALIA CAIAFFA



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

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

POR Bárbara Bracarense

REFLEXÕES

O ano de 2023 está chegando ao fim e, mais uma vez, temos aquela sensação de que passou voando, não é mesmo? Sim! Todo ano parece que passou mais rápido do que o outro, de que fizemos tudo correndo, não finalizamos metas, não alcançamos objetivos e por aí vai, até o ano se acabar. A culpa de todos esses sentimentos é da tão temida ansiedade. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 9,3% da população. E em 2023, esses números aumentaram para 10%.

A correria do dia a dia, o trabalho, a casa, os filhos, a vida social, academia, lazer, enfim, 2023 acabou. E o que você fez por você mesmo? Nada! Apenas correu o ano todo e ainda se choca ao achar que o ano passou voando.

Resolvi trazer neste artigo o que mais vejo em minha clínica, ali na maca mesmo: pacientes com a vida atribulada, cheios de compromissos e que **nem ali, deitados para receberem uma sessão de massagem relaxante por exemplo, relaxam de fato**. Relatam o quanto a vida está corrida, com o celular na mão, muitas vezes respondendo mensagens e até atendendo ligações. Mas, quando começamos a sessão e dou início ao que costumo chamar de "meu balé da cura", eles simplesmente desligam do mundo lá de fora e se entregam a uma experiência única. Não porque querem – mas isso tem explicações científicas.

A massagem traz o aumento de hormônios que causam bem-estar, melhora o humor, reduz o estresse e diminui o cortisol. Cortisol esse que, no caso, é liberado em situações de estresse pelo organismo, causando a tão temida ansiedade. É comprovado o poder que a massagem traz para o nosso organismo, mesmo em casos de extremo estresse. Ali, naquela mesma sessão, os relatos vão mudando a cada passo do "meu balé". É tão incrível que tenho certeza de que as sensações que o meu paciente sente me levam a querer proporcionar mais e mais. Quero realmente levar a cura para ele naquele momento e para aquela "dor" chamada ansiedade.

Tão pouco sei que não é todo mundo que tem o privilégio do tempo, do investimento para tirar esse tempo para "se curar". Mas deveria ser regra de vida fazer massagem, pelo menos, uma vez por semana. Creio que metade dos problemas da população estariam sanados com esse tempo reservado para cuidar da alma.

Uma vez ouvi de uma das minhas pacientes exatamente sobre isso. Ela falou, em uma das minhas sessões de drenagem linfática facial, a seguinte frase: "Isso é bom para a alma". Achei tão magnífico que comecei a reparar nas atitudes dos outros pacientes, principalmente aqueles com mais frequência; e sim, realmente ela estava certa, é bom para a cura da alma. O toque das mãos, as manobras perfeitas, a sensação de bem-estar, o aguçar os 5 sentidos, realmente, o "meu balé da cura" é o remédio para várias dores profundas, como a ansiedade.

Só quem sofre sabe o que é ter dores físicas por conta de dores psicológicas. Loucura isso, né? Mas é a realidade de 10% da população brasileira.

O ano passa, outro entra; e mais uma vez estaremos nessa montanha russa chamada vida. Então, o que temos que fazer para amenizar os danos é **nos cuidar, tirar o tempo que o nosso corpo, o nosso organismo e a nossa mente precisam**. Lembrem-se: não somos máquinas, somos carne, osso e pele. E se não fizermos isso por nós mesmos ainda hoje, sofreremos amanhã uma dor de alma e corpo insuportável ao ponto de nos levar à cama, adoecer e nos apagar. Sendo assim, teremos o tão sonhado tempo que tanto reclamamos de não termos um dia.

Sabe o mais engraçado disso tudo? Este é um artigo que escrevi com total propriedade no assunto, tanto da "cura" quanto da "dor". Sofro de Transtorno de Ansiedade há cerca de 10 anos e, hoje, levo a "cura" para as pessoas e consigo entender a importância da massagem na vida delas e na minha. Vamos entrar no ano de 2024 menos acelerados, mais focados e respeitando as nossas limitações. E, claro, tudo no nosso tempo, sem cobranças e comparações – e se lembrando de que sempre vai ser um dia após o outro. Tudo passa!

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

VOCÊ melhor

SAÚDE | BELEZA | BEM-ESTAR E+

COM GUI MOREIRA

OS GRANDES ESPECIALISTAS PASSAM POR AQUI!



RIC tv | RECORD TV
SÁBADO 13:45
PARANÁ

VTV | sbt
SÁBADO 10:00
SÃO PAULO

DOMINGO 8:25
MINAS GERAIS

POR Rô Aguiar



Andrade Fotografia

HARMONIZAÇÃO ÍNTIMA MASCULINA

Tudo que você precisa saber sobre o procedimento que pode mudar a sua vida (para a melhor)

Em tempos nos quais se discute a importância de se cuidar da saúde mental, é imprescindível que entendamos como fatores externos e internos colaboram para que a nossa mente, nem sempre, encontre bem-estar. Não importa a idade, o gênero, a orientação sexual ou a condição financeira, se você não está bem com o seu corpo, gatilhos inesperados podem surgir; e buscar meios de evitá-los é sempre uma boa opção.

É nesse ponto, aliás, que muitos procedimentos estéticos ajudam homens e mulheres a encontrarem, sobretudo, amor próprio. E com a harmonização íntima masculina isso não é diferente. **O sonho de alterar a aparência do órgão genital é possível e tem ajudado homens no mundo inteiro a se amarem mais**. Dentre outros inúmeros benefícios, esse procedimento pode aumentar o tamanho, corrigir curvaturas ou melhorar a simetria do pênis – e, claro, tudo com muita discrição.

Contudo, sei que muitas dúvidas ainda pairam na cabeça de inúmeros homens sobre o procedimento. Porém, nesta edição, meu objetivo é, exclusivamente, esclarecê-las. Bora?

1) Dói, Rô?
Sentir dor é muito relativo. Dependerá da sensibilidade de cada pessoa. De todo modo, é aplicada anestesia local, deixando o procedimento confortável.

2) Em quanto tempo o procedimento é feito?
Em média 40 minutos.

3) Como é a recuperação pós-procedimento?
Muito tranquila. Você vai sentir um leve incômodo, mas nada que vá atrapalhar as funções naturais do pênis.

4) Quanto tempo sem sexo?
É necessário ficar de sete a 10 dias sem sexo.

5) Posso me masturbar?
Pode, sim. Na verdade, a masturbação é indicada como massagem pós-procedimento.

6) Precisa de retoque?
Sim. Vai depender do grau de exigência de cada paciente.

7) Quanto tempo dura?
De 10 a 18 meses.



Asvolas/AdobeStock

8) Aumenta a sensibilidade?
Sim.

9) E quanto à ejaculação precoce?
Como, na maioria das vezes, a ejaculação acontece por falta de segurança, após a harmônica peniana, o homem fica mais confiante; e isso faz com que retarde-se a ejaculação.

10) Meu parceiro percebe que tenho preenchimento?
Não. Fica muito natural.

Bom, essas foram as principais dúvidas que chegaram até mim. Mas, caso você queira saber mais, é simples: vá até o meu perfil no Instagram, @roaguiar9, que a gente bate um papo. Seu bem-estar agradece!



RÔ AGUIAR

Biomédica, graduada há 13 anos pela Universidade Paulista. É pós-graduada em Análises Clínicas e Perfusão Cardíaca pela Unifesp e pela Escola de Perfusão Cardíaca em Liubliana-Eslovênia. Especialista em harmonização facial (com grande destaque para a rinomodelação), é um dos nomes à frente da Clínica Benevie - Harmonização e Estética.

@roaguiar9 | @clinicabenevie

POR Marcela Mattos
FOTO lovelyday12/AdobeStock



DESAFIOS DO MELASMA NO VERÃO

Com o passar do verão, aumenta-se a demanda por consultas dermatológicas, visando ao tratamento das manchas na pele. Após a exposição solar intensa, pode ocorrer o escurecimento de manchas pré-existentes ou o surgimento de novas lesões. Dentre as manchas, o melasma é uma das principais queixas. Conhecido como "mancha de gravidez", afeta homens e mulheres, porém é mais frequente no sexo feminino.

Dentre as hipóteses causais, temos a influência do hormônio feminino – por isso é mais comum em mulheres. Também é reconhecido o papel da exposição à luz solar, aos raios ultravioletas, que intensificam a síntese do pigmento melanina. O que muitas pessoas não sabem é que não só o sol, mas também a luz visível e a irradiação infravermelha podem agravar o melasma. **Estudos recentes também apontam outros fatores agravantes: depressão/ansiedade, transtornos da tireoide e deficiências de vitamina D**.

A fotoproteção contínua e intensa, com filtros químicos e físicos, atua como ponto-chave. Filtros com FPS superior a 50, de preferência com cor, são os mais indicados. Sem se esquecer que devem ser reaplicados a cada 3 horas ou se nadar/suar. Para o tratamento clínico, podem ser usadas substâncias com a capacidade de interferir na produção de melanina, conhecidas como despigmentantes. Dentre elas, a mais utilizada é a hidroquinona, isolada ou associada a ácidos. Existem substâncias novas que atuam de maneira semelhante à hidroquinona, porém de perfil mais seguro. Dentre elas, destaca-se o ácido tranexâmico, a vitamina C tópica (com efeitos clareadores, antienvelhecimento e antioxidantes), tiamidol (o meu ativo preferido na batalha contra o melasma; extremamente seguro e eficaz) e a niacinamida (vitamina B3 com efeito clareador, anti-inflamatório e anti-idade).

Também podem ser realizados procedimentos como: peelings e lasers específicos para tratar a melanina, que fica mais profundamente na derme do que os cremes que não conseguem remover; intradermoterapia com a injeção de ativos clareadores, como o ácido tranexâmico; e microagulhamento com *drug delivery,* que tem mostrado resultados incríveis.

O que esperar do tratamento? Existe cura para o melasma?

Por ser uma condição crônica e causada por fatores internos e externos, **o melasma requer cuidados diários e contínuos**. É sempre bom ressaltar que a melhora pode ser seguida de uma recidiva se o paciente não tiver disciplina e se não fizer os cuidados visando à sua manutenção. A resposta ao tratamento depende da profundidade do pigmento na pele e, acima de tudo, da disciplina do paciente. O ponto-chave do tratamento ainda é o uso rigoroso e regular de fotoprotetores.

Vale a pena destacar que, como tudo na vida, é melhor prevenir do que remediar. Existem no mercado fotoprotetores orais, como o Heliorol e o Flebom, que têm sido ótimos coadjuvantes na manutenção daquela pele linda e sem manchas. Eles não substituem o convencional filtro solar, mas agregam potência nos momentos de exposição solar intensa, como no verão e na praia, evitando o retorno ou piora do melasma. Comprimidos de ácido tranexâmico também podem ser utilizados para clarear casos refratários de melasma, em associação com os tratamentos convencionais. Para mais detalhes, pergunte ao seu dermatologista.

MARCELA MATTOS

Dermatologista especializada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Possui fellowship em Tricologia, pela Universidade de Miami; e em Cosmiatria e Laser, pela Universidade de Harvard.



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

A HAVA REALIZA!

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

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

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

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

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





WWW.HAVASTORE.COM.BR
@HAVASTORE
WHATSAPP: (31) 98334-5523

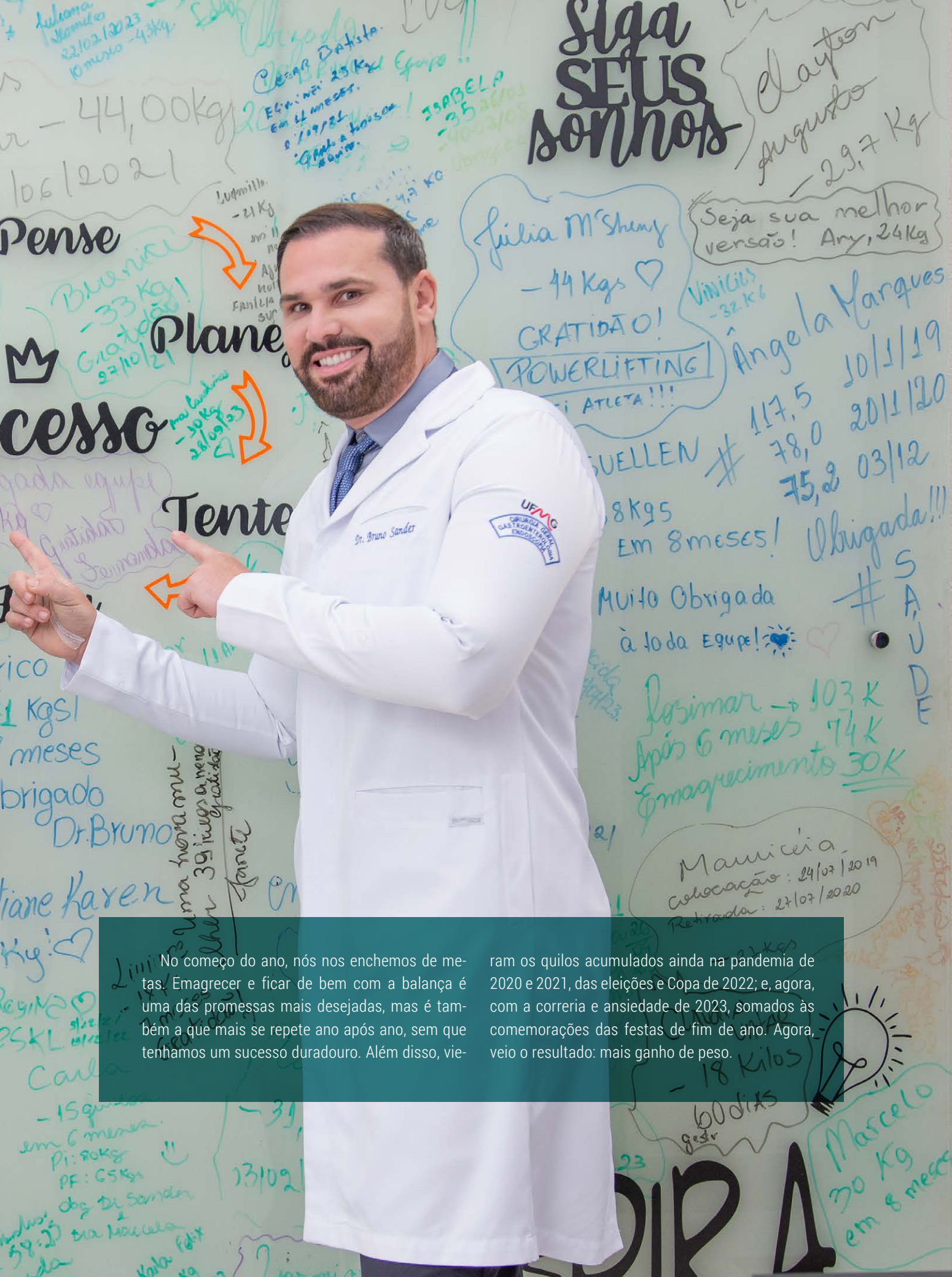
DA Redação
FOTOS Ton Nettos



Os nomes à frente do Hospital Dia Sander Medical Center, Hadrianne e Bruno Sander

REALIZE A SUA PROMESSA DE ANO NOVO: EMAGRECER

(E FUGIR DO EFEITO SANFONA)



No começo do ano, nós nos enchemos de metas. Emagrecer e ficar de bem com a balança é uma das promessas mais desejadas, mas é também a que mais se repete ano após ano, sem que tenhamos um sucesso duradouro. Além disso, vieram os quilos acumulados ainda na pandemia de 2020 e 2021, das eleições e Copa de 2022; e, agora, com a correria e ansiedade de 2023, somados às comemorações das festas de fim de ano. Agora, veio o resultado: mais ganho de peso.



Como janeiro, para a maioria, é período de férias ou viagens e confraternizações, muitos fogem da rotina e, juntamente à rotina alimentar, também saem (muito) dos trilhos. "Já ficou bastante claro que **as dietas muito restritivas, especialmente nesta época, são péssimas opções**, pois isso pode comprometer até a sua saúde mental e fazer com que os momentos de lazer não sejam aproveitados, gerando mais ansiedade e sentimento de culpa. Mas é possível, sim, aproveitar esta época com responsabilidade na alimentação, sem fazer subir demais os ponteiros da balança", ressalta dr. Bruno Sander, cirurgião-geral, gastroenterologista e endoscopista à frente do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte.

Para te ajudar nessa missão, aliás, batemos um papo com o dr. Bruno Sander. Confira algumas dicas passadas por ele, que devem ser seguidas ao longo do ano, a fim de que o problema com o peso não seja uma preocupação constante em sua vida.

1. Opte por alimentos que contenham mais proteínas (queijos, ovos e carne) e gorduras boas (oleaginosas, como amendoim e castanhas). Se for beber, **prefira bebidas com poucos carboidratos**, como os destilados (gin, uísque e vodca). Sucos naturais são uma boa opção para quem não consome álcool, mas tenha cuidado com o açúcar.

2. Vai passear? Procure se exercitar onde for. Tanto na praia quanto no campo, opções de **lugares amplos** para se exercitar costumam estar presentes.

3. Anime as pessoas para seguirem um plano alimentar mais saudável com você! Costumamos dizer que a união faz a força e, no caso de alimentação saudável e rotina de exercícios, muitas pessoas preferem fazer em boa companhia.

4. Aproveite o verão para **consumir mais frutas** e continue com elas pelo resto da vida. As frutas da estação são deliciosas e refrescantes, e ainda são práticas de carregar para os lugares. Além disso, promovem saciedade e ainda são cheias de vitaminas e nutrientes essenciais para o corpo – ou seja, só benefícios.

5. Nutrição, o melhor caminho para conseguir mudar de hábitos é o **acompanhamento com profissionais da área da nutrição**. Após avaliação individualizada do seu estilo de vida, o especialista montará para você um cronograma personalizado.

6. E, por último, mas nem de longe menos importante, hidrate-se! **A água é nossa melhor amiga em vários momentos**. E, no verão, época em que o corpo perde mais líquido e produzimos mais suor, não deixe de tomar muita água. Caso for ingerir bebidas alcóolicas, intercale tomando água entre os drinques, pois, além de evitar a desidratação, diminui a famosa ressaca no dia seguinte. A água de coco in natura também é uma delícia, que pode ser apreciada nessa época. Aproveite!

Mas, se a sua promessa de ano novo é emagrecer, o que você deve fazer para tornar realidade a sua meta?

Começar talvez seja o passo mais difícil, mas fazer da maneira correta é o que facilitará o seu sucesso. Então, **busque um médico especialista em emagrecimento** para te auxiliar e indicar os melhores métodos para você. "Todo e qualquer tratamento para emagrecer, quando coordenados por uma equipe séria, experiente e responsável, aumentará bastante as suas chances de sucesso duradouro e fará com que você se mantenha focado no seu objetivo ao longo do ano, para que essa não seja só mais uma promessa que ficou esquecida ou foi adiada", comenta dr. Bruno.

Contudo, é importante salientar que desistir do seu objetivo não precisa ser uma opção. Para aqueles que já tentaram os tratamentos convencionais (com atividade física, dietas e medicamentos) e não obtiveram sucesso, Sander pontua que há procedimentos específicos para auxiliar e acelerar o seu processo de emagrecimento. "Mas é necessária uma avaliação especializada para definir qual é o método mais indicado para você", explica.

> ***"Há procedimentos específicos para auxiliar e acelerar o seu processo de emagrecimento."***
>
> **Dr. Bruno Sander**



Dr. Bruno Sander e sua equipe multidisciplinar

Confira alguns exemplos de tratamentos, sem cirurgia, que podem te ajudar bastante na perda de peso:

BALÃO INTRAGÁSTRICO

Quando se fala em combate à obesidade e sobrepeso, o balão se tornou um dos tratamentos mais procurados da atualidade. A sua eficácia e rápida recuperação ajudam bastante aqueles pacientes que já tinham tentado diversas outras opções sem sucesso. Além de ser um procedimento muito seguro – realizado de forma pouco invasiva, por endoscopia –, o Balão Intragástrico ajuda o paciente a adquirir hábitos saudáveis de forma mais rápida e limita a ingestão de grandes quantidades de alimentos. E, com acompanhamento nutricional adequado, o paciente tende a perder peso de forma mais ágil e segura. **Não é necessária internação, nenhum tipo de corte nem anestesia-geral**.





REDUÇÃO DE ESTÔMAGO POR ENDOSCOPIA

Essa técnica veio para o Brasil em 2017 e é conhecida como ESG (Endoscopic Sleeve Gastroplasty). "O Hospital Dia Sander Medical Center, em BH, foi o primeiro centro privado brasileiro a realizar esta técnica no país. Desde então, o número de procedimentos tem aumentado vertiginosamente", conta dr. Bruno, que ainda complementa: "A ESG possui o mesmo objetivo que a cirurgia bariátrica, que é reduzir a capacidade de reserva do estômago, porém o procedimento é muito menos invasivo, já que **não existe a necessidade de cortes cirúrgicos nem de internação**; e a recuperação também é muito mais rápida, com retorno à rotina normal após poucos dias". No procedimento, o estômago é costurado através da endoscopia, diminuindo-se o seu tamanho, facilitando bastante o seguimento da dieta, sem aquela sensação de estar passando fome.

PLASMA DE ARGÔNIO

Para quem já fez a cirurgia bariátrica e voltou a ganhar peso, o Plasma de Argônio é uma excelente opção. Este procedimento ajuda o paciente a adquirir novamente a sensação de saciedade precoce. O objetivo desta técnica é reduzir o tamanho da anastomose (saída do estômago), que é a emenda cirúrgica feita entre o estômago reduzido e o intestino delgado, tornando o esvaziamento do estômago mais lento. Também realizada por endoscopia, não requer cortes nem internação.

QUEM É O DR. BRUNO SANDER?

Com apenas 43 anos, o médico Bruno Sander acumula estudos, publicações e experiências que deixam qualquer um de queixo caído. Graduado pela Universidade Federal de Minas Gerais (CRM-MG: 41490), é cirurgião-geral, gastroenterologista e endoscopista (RQE: 14270, 32354, 41292). É também mestre (M.Sc.) e doutor (Phd.) pela Faculdade de Medicina da UFMG. É palestrante convidado da Universidade de Oxford, na Inglaterra, no International Bariatric Club (IBC). É membro titular especialista da Sobed e da Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) e é ainda membro cirurgião associado da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM), bem como membro internacional da Association for Bariatric Endoscopy (ABE), da American Society Gastrointestinal Endoscopy (ASGE), da International Federation for the Surgery of Obesity (IFSO) e da European Society Gastrointestinal Endoscopy (ESGE).

Lecionando, dr. Bruno Sander atua como professor e coordenador do curso da AproMed para preparação de obtenção do título de especialista AMB (Associação Médica Brasileira) na área de gastroenterologia. Contudo, em meio a tanta especialização e trabalhos publicados, a atuação principal de Sander é na área de **tratamento da obesidade por métodos endoscópicos**, com ênfase em Balão Intragástrico, Plasma de Argônio e gastroplastia endoscópica. Queridinho na área de emagrecimento em BH, ganhou o apelido carinhoso na mídia e redes sociais (@drbrunosander) de "Papa do Emagrecimento" e tem se destacado ano após ano, colecionando premiações e, o principal, a satisfação dos seus pacientes.



SOBRE O SANDER MEDICAL CENTER

O Hospital Dia Sander Medical Center é pioneiro em Minas Gerais em tratamento exclusivo da obesidade e sobrepeso. Com uma equipe multidisciplinar completa, a instituição conta com **os procedimentos mais seguros e modernos na área**, profissionais competentes, especializados e sempre em busca de inovação, além de atendimento personalizado, pensando em primeiro lugar no bem-estar de cada paciente, levando em consideração suas histórias e necessidades específicas.

Para conhecer e marcar uma avaliação, basta entrar em contato por meio dos canais de atendimento.

Telefones: (31) 3588-1155 | (31) 3261-4515.

WhatsApp: (31) 98010-5000.

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

@drbrunosander

www.sandermedicalcenter.com.br

POR dr. Rodrigo Lopes
FOTO Shutterstock



NOVAS PERSPECTIVAS NA ÁREA DE CIRURGIA PLÁSTICA E TRATAMENTOS ESTÉTICOS PARA 2024

Inovações e tendências que prometem transformar a sua beleza no próximo ano

O universo da cirurgia plástica e dos tratamentos estéticos está em constante evolução, e 2024 promete ser um marco para quem busca mais beleza e rejuvenescimento. Novas técnicas, tecnologias avançadas e abordagens inovadoras estão moldando o futuro da estética, proporcionando a você, paciente, opções mais seguras, eficazes e personalizadas.

Em 2024, o conceito de "um tamanho não serve para todos" ganha ainda mais destaque na cirurgia plástica, em que **a naturalidade e a singularidade se tornam tendência**. Cada vez mais, os pacientes buscam resultados sutis, demonstrando uma preocupação genuína com a busca por melhorias sem exageros.

Além disso, há uma miríade de procedimentos em destaque, que estão prontos para redefinir os cuidados pessoais e a autoestima, desde intervenções cirúrgicas [como a lipoescultura em *high definition* (Lipo HD), cirugías de mamoplastia de aumento com próteses de volumes menores (Mini Boob Job) e gluteoplastias] até procedimentos minimamente invasivos [como toxina botulínica de longa duração (Daxxify), biomoduladores (Prophilo), bioestimuladores de colágeno, preenchimentos e avanços tecnológicos, incluindo o ultrassom microfocado].

À medida que a tecnologia avança e a busca por métodos seguros e inovadores cresce, novas perspectivas surgem no horizonte da estética. Interessante notar que o número de homens interessados em cuidar da autoestima está em ascensão, indicando um interesse crescente e igualitário entre homens e mulheres na busca por suas melhores versões.

À medida que adentramos 2024, é evidente que a cirurgia plástica e os tratamentos estéticos se encontram em um ponto crucial. Estas tendências não apenas transformarão nossa perspectiva sobre beleza, mas também **redefinirão os fundamentos de autenticidade e confiança**. Estamos no limiar de uma era em que a estética não é apenas um reflexo de beleza, mas sim de saúde, singularidade e um caminho contínuo rumo à versão mais autêntica de si mesmo.

E você, caro leitor, já está planejando seus cuidados com a autoestima para 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.

@drrodrigolopess | www.clinicarodrigolopes.com.br

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) 9947[illegible] - 7541 | @visagebeautyexperience

POR Patrícia Alvarenga
FOTO kunakorn/AdobeStock



COMO GERIR **SUAS METAS** EM 2024?

Estabeleça objetivos e saiba como determinar a jornada do próximo ano

Chegamos ao fim de 2023 e quero te convidar para refletirmos sobre o que você deseja para o seu novo ano. E, agora, o momento é de definições de sonhos, objetivos e propósitos. Tudo isso aliado ao sentimento de impulso que se torna o momento ideal para explorarmos definições de rotas. Para isso, gosto de estabelecer alguns rituais que se tornam fundamentais para a realização dos objetivos. Sabemos que há diferentes pilares

de dificuldade de realização para cada uma das nossas metas. Portanto, é imprescindível que você construa os objetivos baseado neste conceito:

- metas realizáveis a curto prazo;
- metas realizáveis a médio prazo, dentro do nível do desejo;
- metas a longo prazo, a nível de desejo, que é parte de um sonho e pode ser realizada algum dia.

"Eu preciso mesmo fazer tudo isso no meu planejamento?" Sim. Traçar objetivos a partir de definições é um impulso para a realização e, consequentemente, ocorre motivação pelo a concretude de um objetivo que foi elaborado em um papel em branco.

Nesse primeiro momento, você vai apenas obedecer o ritmo do seu cérebro e colocar todos os seus desejos, de forma clara, no papel. Aqui, a ordem de realização não precisa ser levada em consideração. Contudo, há um formato desse planejamento que é essencial para o sucesso dos seus objetivos. Inicie cada sonho/meta com um agradecimento por ter alcançado o objetivo.

Quando você agradece, o seu cérebro entende que o seu objetivo foi realizado e, desse modo, você vai trabalhar firme para que isso seja realizado. Por exemplo:

- "Eu agradeço por ter conquistado minha promoção no trabalho."
- "Eu agradeço por viajar para a Europa."

O que é uma meta?

Mas é importante que você entenda que a meta é muito diferente do hábito. Vamos ao exemplo. Eu já vi muitas pessoas que têm como "meta" do ano iniciar uma atividade física. Será que essa resolução seria de fato uma meta? Na verdade, não. O desejo de começar uma atividade física precisa se tornar um hábito. Já que é um ciclo que nunca acaba, é necessário para sua vitalidade com cadência.

Contudo, estabelecer como meta o cuidado com a saúde é necessário; e, com isso, a atividade física se torna fundamental para a realização do objetivo geral. Nesse contexto, a virada do ano é motivacional e faz parte do hábito de diferentes culturas ao redor do mundo.

Há uma exaltação à renovação da época, e esse comportamento é histórico, com marcos em sociedades antigas como incas, babilônios, romanos, entre outros. Aqui no Brasil, como em diferentes lugares do mundo, a virada do ano se tornou um hábito de mudança de hábitos, como uma inspiração para a realização de sonhos. **É como se fôssemos envolvidos por um impulso de resiliência capaz de transformar o mundo**.

Para canalizar essa energia e fazer com o que as metas não sejam projetos engavetados, gosto de sugerir alguns passos que farão a diferença no seu percurso em 2023.

Como criar o meu planejamento?

Em um papel em branco, coloque todos os seus planos que estão estagnados nos últimos três anos. Neste momento, vale tudo. Escreva seus objetivos, sonhos e liste tudo que surgir no seu pensamento. Feito isso, você vai organizar os planos por áreas, como carreira, educação, pessoal, financeira, bem-estar, entre outros.

A partir disso, estabeleça as metas de acordo com as possibilidades reais, ou seja, coloque no papel metas altas, mas pense que elas precisam ser passíveis de realizações em prazos determinados em cronograma. Mantenha-se flexível, já que podem ocorrer diferentes problemas pela caminhada; e isso não pode ser um ofensor para o seu foco. Aprenda com o seu fracasso, porém não repita os mesmos erros de 2023. Temos uma tendência pela repetição, porém somos seres imperfeitos, mas podemos (e temos) que melhorar.

Por fim, celebre cada conquista, pois **o seu esforço precisa ser comemorado**. Cuide-se e aprenda a dizer NÃO. Somos ótimos para ajudar o outro a realizar metas, mas, antes de olhar a caminhada do próximo, priorize sua realização. Prioridade é cuidarmos da nossa realização.

Seja um gestor do seu tempo, um gestor financeiro, seja proativo, seja você um gestor da sua carreira: seja física, mental, pessoal, educacional, de saúde. Seja feliz no seu novo ciclo e feliz ano novo, de acordo com suas crenças! Acredite mais em você e no seu potencial para alcançar os objetivos traçados. Viva cada dia como o melhor dia da vida!

PATRÍCIA ALVARENGA

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

@patriciaav.psicologa
(31) 99128-8764
paalvarenga@outlok.com



POR Alysson Resende
FOTOS Renan Gonçalves/Acervo pessoal

O PAPEL DOS **LÁBIOS** NA COMPOSIÇÃO DO **SORRISO**



Dra. Jenyffer Oliveira, especialista em harmonização orofacial na Concept AR

A autoestima elevada reflete nas atitudes, no brilho nos olhos e no sorriso que surge como o "boas-vindas" em diferentes momentos da nossa vida. No ambiente profissional, uma pessoa com autoestima e confiança elevadas conta com benefícios diretos para sua saúde mental e física. Nesse contexto, um sorriso perfeito é o sonho de quase todas as pessoas.

Na AR Odontologia, a responsável por fomentar a individualidade dos nossos pacientes é a cirurgiã-dentista dra. Jenyffer Oliveira, também especialista em harmonização orofacial. Neste mês, ela nos explica que nem só da estética dental se compõe um sorriso perfeito e harmônico. Os lábios também cumprem uma função muito importante no "conjunto da obra". A especialista falou sobre o preenchimento labial e as peculiaridades do procedimento. Acompanhe!

ALYSSON RESENDE: Qualquer pessoa pode realizar um preenchimento labial?

JENYFFER OLIVEIRA: Os lábios, como qualquer outra região do nosso corpo, sofrem com o processo de envelhecimento constante. Com o passar dos anos, é normal que os lábios percam o volume e o contorno, interferindo no sorriso e na autoestima das pessoas. A boa notícia é que **é possível remodelá-los por meio do preenchimento labial**. Esse procedimento é indicado para homens e mulheres que desejam dar volume, projetar os lábios, realçar o contorno ou até mesmo para aqueles que desejam somente melhorar a hidratação.

AR: Quais as principais peculiaridades e dificuldades do procedimento?

JO: Existem vários formatos de lábios: finos, carnudos, redondos, assimétricos, pequenos e caídos. Saber definir qual a melhor técnica e qual o melhor tipo de preenchedor para determinado lábio é, sem sombra de dúvidas, a maior dificuldade que nós, profissionais, encontramos ao realizar o procedimento. Lembrando que **alinhar expectativas com o paciente também é primordial**.

AR: O que você avalia antes de iniciar o procedimento?

JO: É necessário avaliar o desejo do paciente, a estrutura e o

formato do lábio, para que com essas informações possamos realizar um bom planejamento individualizado e alcançar um excelente resultado.

AR: Homens costumam fazer preenchimento?

JO: O preenchimento labial masculino está em alta. **Engana-se quem pensa que o procedimento é exclusivo para mulheres**. Afinal, sentir-se bem com a aparência não tem a ver com gênero. O preenchimento labial masculino oferece as mesmas vantagens do que o procedimento realizado em mulheres. Contudo, os objetivos que fazem com que cada um procure pela técnica costumam ser diferentes. Via de regra, as mulheres almejam uma boca mais volumosa, o famoso "efeito bocão". Já os homens buscam dar mais simetria ao contorno dos lábios, para que fiquem mais harmoniosos com o rosto. Grande parte dos homens se queixam de ter lábios bastante finos e desproporcionais no rosto.

AR: Como a técnica é realizada?

JO: Pode ser feita com agulha ou cânula, em que o produto, o ácido hialurônico, é injetado nos lábios com a finalidade de delinear seu contorno, aumentar o volume, projetá-los ou, até mesmo, corrigir assimetrias. O ácido hialurônico ajuda a manter os lábios hidratados, pois atrai moléculas de água para a região. É importante frisar que o preenchimento labial não é definitivo; e, por não se tratar de um procedimento permanente, **o tempo de duração pode variar de pessoa para pessoa**, e as aplicações para manutenção devem seguir a orientação do profissional


Antes


Depois


Antes


Depois

AR: Como você pensa no procedimento, para não deixar a pessoa com um aspecto artificial?

JO: Dominar a anatomia labial, suas diferentes formas e os tipos de materiais existentes no mercado são fatores essenciais para entregarmos um lábio natural.

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

POR Lícia Arantes
FOTOS AdobeStock



CUSTO DO CUIDADO E O CICLO DO FIM

PARTE II

Na última coluna, mergulhamos no intrigante tema *Custo do cuidado e ciclo do fim* nos relacionamentos. Abordamos aspectos cruciais, desde a negligência de gestos simples até a perda gradual da conexão emocional. Agora, nesta edição (127), vamos aprofundar ainda mais, explorando os detalhes muitas vezes ignorados que, acumulados, podem levar ao fim de uma relação. É como desvendar os mistérios que se escondem nos cantos menos iluminados de uma ligação, compreendendo como **a falta de cuidado em diversos aspectos contribui para o declínio relacional**. Prepare-se para uma análise minuciosa sobre o que os casais muitas vezes negligenciam, resultando em consequências impactantes para a longevidade e qualidade de seus relacionamentos. Ao longo desta coluna, abordarei cada faceta desse ciclo aparentemente inevitável e oferecerei *insights* valiosos sobre como reconhecer, interromper e, quando necessário, reverter esse processo. Afinal, entender é o primeiro passo para transformar, e é isso que buscamos alcançar juntos aqui. Prontos para explorar os detalhes que fazem toda a diferença? Venha comigo!

VAI DEIXANDO DE **ABRAÇAR**

Abraços: o poder do toque na relação

Ao longo do tempo, casais muitas vezes negligenciam o simples gesto de abraçar, causando um distanciamento emocional. O abraço é uma linguagem silenciosa que fortalece a conexão emocional, proporciona alívio ao estresse e é uma forma poderosa de comunicação não verbal.

Benefícios dos abraços para a saúde

Os abraços não apenas fortalecem os laços emocionais, mas também contribuem para a saúde física. Estudos indicam que **abraçar reduz os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea, bem como fortalece o sistema imunológico**. Além disso, eles são uma fonte de felicidade, liberando hormônios do amor e do prazer, ajudando a reduzir o estresse e oferecendo uma sensação de proteção.

O impacto dos abraços nos relacionamentos

Além de promover a felicidade individual, os abraços desempenham um papel vital no desenvolvimento e fortalecimento dos relacionamentos. A troca de energia durante um abraço é um investimento na conexão, cultivando empatia, compreensão; e proporcionando conforto em momentos difíceis. Em resumo, abraçar não é apenas um gesto afetuoso; é **uma ferramenta para manter relações saudáveis, equilibrar a saúde física e mental**, e preservar a conexão profunda entre parceiros.

VAI DEIXANDO DE **CONVERSAR**

Conversas: a importância do diálogo na relação

À medida que casais progridem em suas jornadas, o hábito essencial de conversar muitas vezes é negligenciado, resultando em consequências prejudiciais para a relação. O diálogo é uma ferramenta crucial para manter a conexão emocional, resolver desafios e construir uma compreensão mútua.

O papel vital das conversas para a saúde relacional

Conversar vai além de uma mera troca de palavras; é a base para fortalecer a ligação emocional. O diálogo constante contribui para a resolução de problemas, reduz o distanciamento e fortalece a intimidade. A falta desse hábito pode levar a mal-entendidos e à deterioração da qualidade comunicativa.

Impacto nas relações e na saúde emocional

Assim como os abraços, a ausência de conversas afetuosas pode levar ao distanciamento emocional e à perda de intimidade. A falta de comunicação ativa compromete a compreensão mútua, prejudicando a qualidade dos relacionamentos. Em última análise, o diálogo é uma ferramenta poderosa para manter a saúde emocional individual e coletiva. Em resumo, valorizar e preservar o hábito de conversar é essencial para construir e manter relações saudáveis, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional e a conexão duradoura entre os parceiros.

VAI DEIXANDO DE **ADMIRAR**

Admiração mútua: a base da longevidade nas relações

À medida que as relações avançam, a admiração mútua muitas vezes é negligenciada, resultando em uma perda gradual da vitalidade do relacionamento. A capacidade de admirar e ser admirado desempenha um papel crucial na manutenção de conexões duradouras e no fortalecimento do vínculo emocional.

A importância da admiração para a intimidade

A admiração é um componente essencial para construir uma conexão profunda. Quando os parceiros deixam de expressar e sentir admiração, o relacionamento pode perder sua centelha. **Reconhecer as qualidades e conquistas do outro não apenas fortalece a autoestima, mas também alimenta a chama da paixão e do respeito mútuo**.

Consequências da falta de admiração

O distanciamento causado pela ausência de admiração pode levar a um declínio na intimidade e na compreensão mútua. A incapacidade de reconhecer as virtudes do parceiro contribui para a deterioração do relacionamento ao longo do tempo. A admiração, quando cultivada, nutre a conexão emocional e contribui para a felicidade duradoura do casal. Em resumo, preservar a prática da admiração mútua é fundamental para a sustentabilidade das relações. Valorizar e expressar admiráveis qualidades no parceiro é uma peça-chave para a construção de relacionamentos enriquecedores e duradouros.



VAI DEIXANDO DE **SE IMPORTAR**

Cuidado e atenção constantes: o segredo para uma relação duradoura

Quando os parceiros começam a deixar de se importar, é como abrir uma brecha que gradualmente compromete a estrutura do relacionamento. Manter o cuidado mútuo e a atenção constante é essencial para preservar a saúde emocional da parceria.

A importância do cuidado contínuo

A negligência na expressão de cuidado e preocupação pode minar a base da relação. Pequenos gestos diários de carinho e atenção fortalecem os laços emocionais, promovendo a sensação de valorização mútua. Quando o descuido se instala, a desconexão emocional se intensifica, prejudicando a qualidade do relacionamento.

Consequências da falta de cuidado

O descaso pode levar a um ciclo de desentendimentos e mal-entendidos. A ausência de preocupação com as necessidades e sentimentos do parceiro resulta em sentimentos de negligência e solidão. Reverter esse padrão requer **um esforço consciente para reacender a chama da atenção mútua**, vital para a sustentabilidade da relação.

Restaurando o cuidado e a atenção

Recuperar o hábito de se importar envolve reconhecer as necessidades do parceiro e agir com consideração. Gestos simples, como demonstrações de carinho e demonstrações de interesse genuíno, contribuem para revitalizar a conexão emocional. Cultivar uma atmosfera de cuidado constante é a chave para manter a harmonia e a longevidade nas relações. Em resumo, a falta de cuidado constante pode minar a fundação de um relacionamento. **Valorizar e expressar atenção contínua são passos cruciais para reverter a desconexão e preservar a vitalidade da parceria**.

VAI DEIXANDO DE **AMAR**

É a consequência da falta de cuidado na relação. O declínio do amor: a consequência das atitudes negligenciadas nos relacionamentos. Ao explorar as atitudes anteriormente mencionadas, é fundamental compreender que a consequência "Vai deixando de amar" é o desdobramento da falta de zelo na relação.

Um fator que desempenha um papel fundamental na sustentação do amor é a admiração. Quando a admiração desaparece, é como se todos os outros sentimentos começassem a definhar dentro de nós. A ausência desse sentimento de admiração em relação ao parceiro ou à parceira certamente afeta a essência do relacionamento. Esses cuidados diários, muitas vezes considerados triviais, são, na verdade, a espinha dorsal para manter a chama do amor acesa. Eles são como um combustível que nutre a conexão emocional e mantém o vínculo forte e vibrante. Uma verdade inegável é que "tudo que não é estimulado morre". Isso é especialmente válido nos relacionamentos. Quando negligenciamos as práticas diárias que mantêm a conexão, como a admiração mútua e o cuidado, gradativamente, assistimos ao declínio do amor. Portanto, **reacender a chama do amor requer um esforço contínuo na valorização, no cuidado e na apreciação mútua**, assegurando que a relação permaneça viva e pulsante.

Quer aprofundar mais sobre este tema? É simples! Acesse meu perfil no Instagram, **@mulhersalto15**, clique no link na bio e adquira o e-book!

LÍCIA ARANTES

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



www.lingeriemulhersalto15.com.br

@mulhersalto15 | @lingeriemulhersalto15

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

POR Leonardo Martins
FOTO Maria João Correia/Unsplash



SINAIS DE QUE SEU CÃO ENVELHECEU

Assim como nós, os cães também envelhecem e passam por transformação física e comportamental. Geralmente, os cachorros de porte maior envelhecem mais rapidamente do que os pequenos e médios. Podemos considerar que, a partir de 7 anos, um cão de porte maior já iniciou sua senilidade; logo, as necessidades dele irão sofrer alterações.

Você vai perceber que seu cão está envelhecendo quando ele começa a demonstrar dificuldades em subir escadas ou pular em cima da cama. Nos passeios, está mais lento e aumentou o tempo do descanso e do sono. Às vezes parece que dormiu o dia inteiro. O humor também pode alterar. Ele pode ficar menos tolerante ou, até mesmo, ranzinza. Isso é normal. Conosco também não é tão diferente.

Procure entender essa nova fase do seu amigo. É uma fase que pode ser muito interessante e prazerosa, pois o cão também fica mais carente, cheio de manias. Mas você pode ter certeza de que ele ainda é aquele cãozinho que você trouxe para casa para ser parte da família. E é muito gratificante saber que ele envelheceu com você. Ou seja, participou muito da sua vida, e, juntos, ganharam muitas experiências.

Assim, ofereça para seu animalzinho uma alimentação adequada para cães idosos, uma vez que ele precisará se alimentar adequadamente, de forma que possa suprir suas necessidades nessa fase. Alimentação não é tudo igual. E, sim, **a alimentação adequada poderá prolongar ainda mais a vida dele** – e com muito mais conforto e qualidade.

As visitas ao veterinário nesse período devem ser mais intensas, pois algumas funções podem estar funcionando com déficit e outras já não funcionam. É comum o cachorro demonstrar dificuldades para enxergar. Então, **prepare o ambiente dele para que seja o mais seguro e acolhedor possível**.

Um cão sênior também tem um ritmo desacelerado. As atividades físicas precisam estar dentro do seu perfil. Mas é importante que ele tenha uma rotina. Você pode fazer um passeio mais curto, em um momento mais tranquilo, sem muitas interferências, sem muitos pets por perto. A dica é: evitar exposições muito longas e cansativas, que podem trazer prejuízo e mal-estar, em vez de conforto e prazer. **Tudo isso com acompanhamento de um veterinário. É ele quem vai dizer o que pode e o que não pode fazer**.

Se o cão não estiver respondendo aos seus comandos, como sempre fazia, não estranhe. Ele pode estar ouvindo pouco e, às vezes, não consegue te responder. Alguns comportamentos podem sinalizar problemas de saúde. Observe a linguagem e as repetições que parecem estereotipias, como o cão parecer que está meio perdido ou se escondendo em locais que depois não consegue sair sem ajuda. Então, ao menor sinal, recorra ao seu veterinário.

No mais, respeitar o momento, acolher e proporcionar conforto e tranquilidade para o seu cãozinho idoso é a melhor decisão. **Fique mais perto, sim**. Se ele preferir ficar mais isolado, respeite também. Viva intensamente cada instante com ele. Seu melhor amigo merece ter uma velhice feliz!

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.

@vivendapetcare

Prático para ser produzido em casa.

Provençal
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

www.provencalgourmet.com.br



Capim-Limão

Num mundo onde a moda busca o conforto como princípio, a Capim-Limão, criada em 2021 por Claudia Chamberlain e Karine Silva, destaca-se pela experiência de compra que proporciona a seus clientes. Amigas com diferentes formações, uniram-se por um sonho em comum: empreender com paixão e propósito. E assim, em meio ao cenário desafiador da pandemia, nasceu a Capim-Limão, num momento de desejo coletivo por conforto e bem-estar. A marca, com sua essência feminina e versátil, é dedicada a redefinir a simplicidade na moda. "Cada camiseta que criamos é uma peça de arte, produzida em malha 100% algodão orgânico, que garante durabilidade e aconchego. Nossas camisetas não são apenas roupas; são experiências, projetadas para serem delicadas, confortáveis e perfeitas para todas as idades e ocasiões", enfatizam as proprietárias.

A Capim-limão, porém, vai além do tecido e do design. "Sabemos que pequenos detalhes fazem uma grande diferença. Por isso, cada entrega é um presente cheio de carinho e cuidado. A qualidade da nossa entrega é inigualável, garantindo que cada peça chegue até você em perfeito estado, envolta no delicioso aroma de capim-limão – nossa assinatura olfativa que evoca uma atmosfera leve, fresca e conectada com a natureza. Nosso lema, 'A simplicidade é a chave da verdadeira elegância', é a filosofia que nos orienta. Em cada camiseta você encontrará uma combinação de simplicidade, elegância e conforto, refletindo nossa paixão e dedicação em oferecer o melhor para você", finalizam Claudia e Karine.


Blessed


Flower days


let it

EDITORIAL DE MODA






O essencial é invisível aos olhos




I Love You



FICHA TÉCNICA

MAQUIAGEM E FOTOS:
@casabeautylab.

MODELOS:
@jasminivictoria e
@gabiperanzeta

@capimlimao.tshirts

http://capimlimao-tshirt.com.br

(21) 99534-2340
(WhatsApp)



POR Rachel Capucio
FOTO Lookstudio/Freepik

TENDÊNCIAS PARA O *verão* 2024

Balonê, azul-bebê e drapeados na moda

Com a temporada de verão de 2024 à vista, a moda já nos revela o que promete ser destaque e *must-have* para o guarda-roupa feminino. De volta ao cenário fashion, o *balonê*, o tom azul-bebê e os drapeados estão prontos para fazer sucesso nas praias, festas e ruas deste próximo verão. Além disso, outras tendências que vêm ganhando destaque são os sapatos *flats*, as franjas e os recortes estratégicos, que prometem revolucionar a forma como as mulheres se vestem e se expressam.

O retorno triunfal do *balonê*

O estilo dos anos 80 está de volta, e o *balonê* é a prova disso. As saias, vestidos e blusas com volumes na região dos quadris prometem conquistar o coração das fashionistas no verão de 2024. As tendências desse corte permitem que este seja usado tanto em roupas casuais quanto em peças mais sofisticadas para eventos especiais. A feminilidade e a descontração do *balonê* se tornam uma escolha certa para quem busca um visual elegante e divertido.

Azul-bebê: a cor da estação

O azul-bebê é uma cor que promete dominar as paletas de cores deste verão. Suave, fresco e versátil, esse tom evoca tranquilidade e harmonia, perfeito para os dias quentes. Vestidos, blusas, saias e acessórios em azul-bebê prometem ser peças-chaves em qualquer guarda-roupa da temporada. Esta cor combina perfeitamente com estampas florais e padrões suaves, proporcionando **um look delicado e moderno ao mesmo tempo**.

Drapeados que encantam

Os drapeados estão dando o que falar no mundo da moda. Combinando elegância e movimento, essa tendência é ideal para quem busca **um toque de sofisticação** em suas roupas de verão. Vestidos longos e curtos, saias e blusas com drapeados estratégicos buscam um visual único, criando um jogo de luz e sombra que valoriza a silhueta feminina.

Sapatos flats: conforto e estilo

Os saltos altos estão perdendo espaço para os sapatos *flats* neste verão. Sandálias, rasteirinhas e sapatilhas, com designs modernos e confortáveis, estão conquistando as passarelas e as ruas. A combinação de praticidade e elegância torna os sapatos *flats* ideais para longos passeios à beira-mar, festas ao ar livre e para o dia a dia agitado.

Franjas e recortes estratégicos: toque de movimento e sensualidade

As franjas estão de volta, adicionando **um toque de movimento e diversão** às roupas de verão. Vestidos, saias e bolsas com franjas prometem ser os protagonistas de muitos looks despojados e boêmios. Além disso, os recortes estratégicos em vestidos e tops estão ganhando destaque, oferecendo uma pitada de ousadia e sensualidade à moda de verão.

Em resumo, o verão de 2024 traz uma variedade de tendências que agradam a todos os gostos e estilos. Do retorno triunfal do balonê ao domínio do azul-bebê, dos drapeados sofisticados aos sapatos *flats*, das franjas divertidas aos recortes estratégicos, as opções são infinitas. É hora de se preparar para uma temporada de moda vibrante, elegante e cheia de personalidade. Esteja pronta para arrasar com estas tendências e aproveitar o melhor que o verão tem a oferecer!

RACHEL CAPUCIO



É advogada com foco em fashion law e empreendedorismo na moda, além de escritora e redatora. Assina as colunas No Mundo da Moda, Horizonte Gerais e Horizonte dos Inconfidentes, no jornal Espaço Horizonte. Produziu vários conteúdos para os sites Destrinchando (Portal Uai), YOO Mag (Portal Uai) e Guia In BH. Atualmente, é também colunista das revistas Conexão Moda e Mercado Comum.

@rachelcapucio

TETE BELEZA CAPILAR • TETE BELEZA CAPILAR •

tete beleza capilar



Terapia capilar
um cuidado que transforma.

Nossos cabelos
contam histórias.



E mais:

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

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte

@tetebelezacapilar | (31) 98678-4354

POR Silvia Salvador
FOTO Chokniti/AdobeStock



O AVANÇO DA FITOTERAPIA
NO AUMENTO DA NOSSA SAÚDE

Nos últimos anos, testemunhamos um ressurgimento notável no interesse e aceitação dos tratamentos fitoterápicos como uma abordagem complementar para uma variedade de condições de saúde. Essa prática ancestral, baseada **no uso de plantas medicinais para tratar doenças e promover o bem-estar**, tem ganhado destaque não apenas por sua tradição, mas também por sua crescente validação científica.

A fitoterapia oferece uma gama diversificada de opções terapêuticas, desde chás e infusões até formulações mais complexas em cápsulas ou extratos concentrados. O uso desses recursos naturais busca não apenas tratar sintomas, mas também abordar as causas subjacentes das doenças, levando em conta a individualidade de cada paciente.

Um dos pontos fortes da fitoterapia é sua abordagem holística, considerando não apenas o aspecto físico da doença, mas também o emocional e mental. Muitas plantas medicinais não apenas possuem propriedades terapêuticas para o corpo, mas também podem influenciar positivamente o estado emocional do paciente, oferecendo um suporte mais completo ao tratamento convencional.

O avanço tecnológico e científico tem impulsionado pesquisas intensivas sobre as propriedades e eficácia das plantas medicinais, resultando na identificação de compostos ativos, mecanismos de ação e interações farmacológicas. A descoberta e o isolamento de substâncias ativas presentes em determinadas plantas têm fortalecido a base científica por trás do uso fitoterápico, aumentando a confiança tanto dos profissionais de saúde quanto dos pacientes.

Em diversos países, a fitoterapia é integrada aos sistemas de saúde, sendo utilizada em hospitais e clínicas como uma opção terapêutica complementar. Em alguns casos, é prescrita por médicos e profissionais de saúde **como parte integrante do plano de tratamento, especialmente para condições crônicas, como artrite, distúrbios digestivos, distúrbios do sono e até mesmo para fortalecer o sistema imunológico**.

Contudo, é essencial ressaltar que a fitoterapia não deve ser considerada uma alternativa isolada à medicina convencional, especialmente em casos graves ou emergenciais. Ela atua de forma sinérgica, oferecendo suporte adicional aos tratamentos já estabelecidos, contribuindo para um cuidado mais abrangente e personalizado.

Além disso, questões relacionadas à regulamentação, padronização e segurança dos produtos fitoterápicos ainda são desafios a serem enfrentados. A garantia da qualidade dos insumos, dos processos de produção e do controle de possíveis efeitos colaterais é fundamental para a segurança e eficácia desses tratamentos.

Em suma, o avanço dos tratamentos fitoterápicos como uma abordagem complementar para uma variedade de condições de saúde reflete não apenas a busca por alternativas naturais e menos invasivas, mas também a evolução no entendimento e na aceitação da medicina integrativa. À medida que a ciência continua a investigar e validar os benefícios das plantas medicinais, a fitoterapia continua a ganhar espaço como parte essencial de um cuidado holístico e individualizado na busca pela saúde e pelo bem-estar.

SILVIA SALVADOR

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

@saudenolarmg



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%.

POR Marcelo Soares
FOTO Bernardbodo/AdobeStock



LAYOFF

Uma medida estratégica para enfrentar desafios empresariais

Em um mundo empresarial dinâmico e em constante mudança, as empresas enfrentam desafios e incertezas que exigem a adoção de estratégias inovadoras para preservar empregos e equilibrar as suas necessidades operacionais. Dentre essas estratégias, está o *layoff*. O termo, traduzido do inglês, significa "período de inatividade" e diz respeito a um período em que a empresa opta por suspender temporariamente o contrato de trabalho de um grupo de empregados devido a dificuldades financeiras ou a diminuição de demanda.

Assim, durante o *layoff*, os colaboradores entram em um período que se pode chamar de "licença não remunerada", preservando o seu emprego em uma situação excepcional e **dando a alternativa à empresa de não demitir definitivamente aquele empregado**, enquanto enfrenta uma crise econômica ou uma situação de mercado desfavorável. O processo de *layoff* pode se manifestar de duas maneiras distintas.

Na primeira abordagem, a empresa tem a possibilidade de reduzir tanto o salário quanto a carga horária do empregado em até 25%, durante um período de três meses, fazendo a qui-

tação do salário de forma proporcional ao tempo efetivamente trabalhado. Por outro lado, na segunda modalidade, o contrato do empregado é suspenso, resultando na paralisação integral de suas atividades por um período mínimo de dois meses, podendo se estender até cinco meses.

Em 2020, o Governo Federal criou um Programa Emergencial de Manutenção do Emprego e da Renda, mais conhecido como BEM (Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda). O período de concessão do benefício não pode ultrapassar 120 dias, e o Governo Federal assume parte dos custos resultantes da suspensão ou redução da jornada de trabalho, evitando reduções abruptas na renda mensal dos empregados.

Em alguns casos, durante o *layoff*, as empresas indicam que os empregados utilizem desse benefício enquanto disponibilizam cursos para qualificação do profissional durante esse período. Importante destacar os direitos dos trabalhadores que se encontram em *layoff*: além da manutenção do vínculo empregatício, **são mantidos os benefícios concedidos normalmente pela empresa, como vale-refeição e plano de saúde**.

O empregado tem direito à manutenção do emprego em até três meses após o retorno das suas atividades, visando minimizar os impactos dessa suspensão. Os trabalhadores têm direito a essa garantia de emprego temporária. Importante esclarecer que, no caso de *layoff* por suspensão do contrato, **o período de suspensão não conta como tempo de serviço para cálculo de férias, 13º salário e outros benefícios relacionados ao tempo de trabalho**.

A negociação das regras de *layoff* é realizada por meio de acordos entre a empresa e o sindicato dos trabalhadores, o que pode definir a duração, a porcentagem de redução salarial e a manutenção de benefícios, proporcionando uma abordagem mais justa para todos os envolvidos. A implementação do *layoff* envolve tanto a empresa empregadora quanto os sindicatos dos trabalhadores.

A empresa é responsável por justificar a necessidade do *layoff*, negociar com os sindicatos e comunicar claramente os empregados afetados. Os sindicatos desempenham um papel fundamental na representação dos interesses dos empregados, assegurando que os termos do *layoff* sejam justos e acordados, principalmente por meio de negociações coletivas, observando a duração do *layoff*, a porcentagem de redução salarial e a manutenção de benefícios, que devem ser estabelecidas de forma colaborativa.

É fundamental que todas as partes envolvidas atuem em conformidade com a legislação e em um espírito de cooperação, para garantir que o *layoff* seja uma medida eficaz e temporária. Nesse sentido, vale ressaltar a distinção entre *layoff* e dispensa, uma vez que essas duas situações envolvem diferentes implicações para os trabalhadores e as empresas.

A dispensa é a rescisão permanente do contrato de trabalho e pode ocorrer por diversas razões, como desempenho insatisfatório, redução permanente da força de trabalho ou simplesmente pela vontade do empregador. Na dispensa, o empregado deixa de trabalhar na empresa e não terá mais vínculo empregatício.

Por outro lado, o *layoff* é uma medida de manutenção do vínculo empregatício em período de crise, que pode ocorrer com a redução de jornada e redução salarial ou pela suspensão temporária do contrato de trabalho, quando os empregados têm a garantia de emprego durante esse período. **O *layoff* é uma estratégia adotada por empresas para enfrentar situações temporárias de crise, como na época da pandemia da Covid-19**, em que as empresas enfrentaram dificuldades econômicas.

Certo é que o *layoff*, quando implementado de maneira adequada e respeitando os direitos dos trabalhadores, pode ser uma alternativa valiosa para evitar demissões em massa, preservar empregos e manter a estabilidade das organizações.

Por fim, é uma estratégia que permite às empresas enfrentarem desafios econômicos temporários sem recorrer imediatamente às demissões em massa. Quando utilizado corretamente, preserva empregos, protege os direitos dos trabalhadores e ajuda as organizações a superarem crises temporárias. Sem sombra de dúvidas **é uma ferramenta valiosa no mundo dos negócios**, permitindo a adaptação a cenários econômicos desafiadores e a preservação do capital humano das empresas.

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

POR Mariana Borba Carneiro de Siqueira
FOTO Africa Studio/AdobeStock



BULLYING

O que a escola tem a ver com isso?

Tudo! No ano de 2015, foi sancionada no Brasil a Lei 13.185/2015, lei essa que instituiu medidas para o combate ao bullying nas instituições de ensino, também chamado de "intimidação sistêmica". Segundo a lei acima, caracterizam-se como bullying condutas como violência física ou psicológica em atos de intimidação, humilhação ou discriminação e, ainda, ataques físicos, insultos pessoais, comentários sistemáticos e apelidos pejorativos, ameaças por quaisquer meios, grafites depreciativos, expressões preconceituosas, isolamento social consciente e premeditado, além de piadas.

O rol da lei não é taxativo, por óbvio, eis que existem inúmeras outras condutas que podem ser enquadradas como bullying; e cada caso deve ser individualmente analisado. Contudo, as posturas citadas já dão a percepção global da situação e nos permitem identificar com mais facilidade se uma criança ou adolescente está enfrentando algo semelhante ou até idêntico.

A verdade é que tais condutas não são novas e não surgiram recentemente, como a lei de 2015. Porém, **a sua promulgação traz diretrizes claras para prevenir e combater a prática da intimidação sistemática (bullying) em toda a sociedade**. Além disso, visa capacitar docentes e equipes pedagógicas para a implementação das ações de discussão, prevenção, orientação e solução do problema.

Assim, temos por certo que, **no Brasil, o assunto é tratado com a seriedade que merece**, com previsão expressa no artigo 4º de quais são os objetivos da legislação em vigor. Dentre eles, há a diretriz de implementar e disseminar campanhas de educação, conscientização e informação, instituindo práticas de conduta e orientação de pais, familiares e responsáveis diante da identificação de vítimas e agressores, dando ainda assistência psicológica, social e jurídica às vítimas e aos agressores, integrando os meios de comunicação de massa com as escolas e a sociedade.

Tudo isso a fim de possibilitar a identificação e conscientização do problema e a forma de preveni-lo e combatê-lo. E, ao contrário do que muitos pensam, os agressores (na maioria das vezes) são tão vítimas quanto os agredidos. Isso porque um desenvolvimento de personalidade agressora não nasce em um ambiente de afeto e amor amplo, mas sim na escassez desses sentimentos.

A revolta e irresignação da criança e do adolescente na vida familiar e contexto social que vivem podem influenciar e desencadear tais condutas. Por isso, a lei fez a seguinte previsão: "*VIII – evitar, tanto quanto possível, a punição dos agressores, privilegiando mecanismos e instrumentos alternativos que promovam a efetiva responsabilização e a mudança de comportamento hostil*". Logo, temos por certo que **a punição não é nem será o único caminho**, por mais que os corações de familiares das vítimas seja ocupado por um sentimento de justiça.

Por tudo isso que é dever do estabelecimento de ensino, dos clubes e das agremiações recreativas assegurar medidas de conscientização, prevenção, identificação e combate à violência e à intimidação sistemática (bullying). E dessa responsabilidade não poderá se eximir a instituição de ensino. **A escola tem o dever de guardar e preservar a integridade do aluno**, com a obrigação de garantir cuidado e vigilância, a fim de prevenir e evitar qualquer ofensa ou dano. No caso do bullying que acontece dentro das dependências das instituições de ensino, independentemente de culpa, pode a escola ser condenada a indenizar o ofendido. Até mesmo responsabilidade criminal pode recair sobre o diretor de uma escola que é omissa nessa ocasião.

Vejamos que essa situação pode ser enquadrada como descumprimento contratual por falha na prestação do serviço, o que gera o dever de indenizar por parte das instituições de ensino, aplicando-se o art. 932, IV; e 933, do Código Civil; e o art. 14 do Código de Defesa do Consumidor, já que a relação entre pais e escola particular se enquadra em uma clássica relação de consumo, sendo também aplicada a responsabilidade objetiva.

Logo, o caminho nunca será a omissão, mas sempre a ação corretiva, preventiva e que leve consciência a todos, incluindo as crianças e adolescentes.

MARIANA BORBA CARNEIRO DE SIQUEIRA

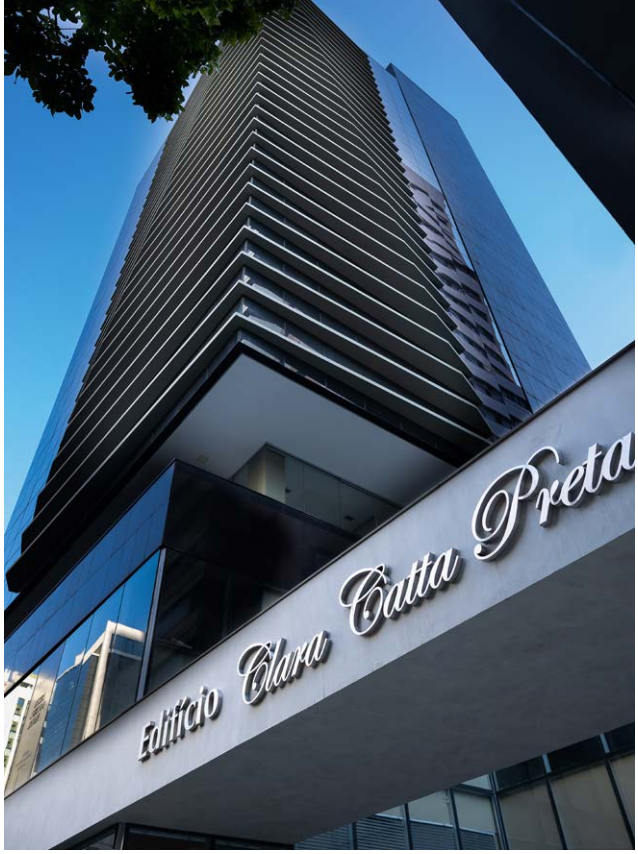


É advogada, sócia do Siqueira e Viegas Sociedade de Advogados, com mais de 14 anos de experiência na advocacia empresarial.

@siqueiraeviegas_sociedade
www.siqueiraeviegas.adv.br

DA Redação
FOTOS Acervo pessoal

VINTE ANOS DE EXCELÊNCIA JURÍDICA



O Câmara, Vieira & Raslan Sociedade de Advogados, uma referência no campo do Direito em Belo Horizonte e em regiões estratégicas do Brasil (Goiás, Distrito Federal, Mato Grosso do Sul, Rio Grande do Sul, Pernambuco e São Paulo), comemora duas décadas de serviços jurídicos. Desde sua fundação em 2003, o escritório tem sido reconhecido pela sua qualidade, pessoalidade no atendimento e inovação, vindo a solidificar-se como um pilar de credibilidade e competência no setor. Atendendo a uma carteira diversificada de clientes de diferentes portes e de grande relevância no cenário nacional e mundial, seus sucessos em causas importantes destacam seu compromisso com excelência e resultados.

Os sócios Giovanni Câmara, Charles Fernando Vieira e Kassim Raslan lideram uma equipe de especialistas altamente qualificados em diversas áreas do Direito, como Trabalhista, Tributário, Civil, Empresarial e Bancário. "Graças a uma jornada marcada pelo compromisso com a excelência e ética na prática da advocacia, garantimos resultados sólidos para os nossos clientes, respaldados em vitórias judiciais complexas e na aplicação de procedimentos alternativos de resolução de conflitos, como arbitragem, mediação e conciliação. São caminhos que se mostram tanto eficientes quanto estratégicos para a resolução de disputas", destaca **Giovanni Câmara**.

Para **Charles Fernando Vieira**, "uma das razões que mantém a CVR na liderança oferecendo soluções jurídicas eficazes, adaptadas às necessidades individuais de cada cliente, é o foco na especialização e atualização constante". Ele reforça que, para garantir a excelência, todos os serviços são supervisionados e coordenados diretamente pelos sócios. "O atendimento ao cliente é direto com um dos sócios. Isso é parte de nosso valor e compromisso", enfatiza.

Vinte anos de história representam a busca contínua por superar desafios organizacionais. "Na CVR, não apenas oferecemos serviços jurídicos, mas nos posicionamos como parceiros estratégicos de nossos clientes. Nossa visão e metodologia consideram diferentes cenários e impactos, permitindo-nos não só resolver questões atuais, mas também antecipar desafios futuros para preparar nossos clientes", pontua **Kassim Raslan, que ainda conclui:** "Assim, com nossa equipe diversa e altamente qualificada, continuaremos trabalhando com os mesmos propósitos de justiça, ética e profissionalismo que marcaram nossa fundação há 20 anos, nos superando e contribuindo para o sucesso de cada um de nossos clientes".



Os sócios do Câmara, Vieira & Raslan Sociedade de Advogados: Giovanni Câmara, Kassim Raslan e Charles Fernando Vieira

Para obter mais informações sobre o Câmara, Vieira & Raslan Sociedade de Advogados e suas áreas de atuação, visite www.cvradvogados.com.br ou entre em contato pelos seguintes canais:
Rua Santa Rita Durão, 1.143, 6° andar – Funcionários.
(31) 3262-0029 | (31) 98488-9908



Em Minas, cada lugar que você visita abre um mundo de novas experiências. Nossos destinos misturam história com belezas naturais, arte com festas regionais, hospitalidade com uma cozinha que é patrimônio histórico. O resultado é uma viagem 5 estrelas, que vai ficar pra sempre em sua memória. **Descubra seu próximo destino em minasgerais.com.br.**

A liberdade mora em Minas

MINAS GERAIS
GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

POR Germano Gomes Vieira

SILVICULTURA BRASILEIRA

Uma análise dos desafios e oportunidades

O setor da silvicultura — caracterizado pelo aproveitamento, exploração e manutenção racional das florestas, criação e o desenvolvimento de povoação florestal com intuito comercial — emerge como um elemento vital na tessitura socioeconômica do país, apresentando-se como um protagonista na gestão consciente dos recursos naturais. Isso porque, com cerca de 9,6 milhões de hectares dedicados ao cultivo de eucalipto e pinus (espécimes mais difundidas), segundo dados da Indústria Brasileira de Árvores (IBÁ), o setor não apenas contribui significativamente para a balança econômica, mas também desempenha um papel importante na mitigação dos efeitos das mudanças climáticas.

O Brasil, conforme amplamente debatido em ocasiões anteriores nesta coluna, está internacionalmente comprometido com acordos como o de Paris e a Agenda 2030 da ONU; e, com isso, tem a oportunidade de **posicionar a silvicultura como uma peça-chave na busca por soluções ambientalmente sustentáveis**. Apenas com o Acordo de Paris, o Brasil se obrigou a alcançar uma significativa redução de 43% nas emissões de gases do efeito estufa em comparação com os níveis de 2005; restaurar e reflorestar 12 milhões de hectares, que podem ser tanto de áreas naturais quanto de áreas cultivadas; incentivar a integração de lavoura, pecuária e florestas em uma extensão de 5 milhões de hectares; zerar o desmatamento ilegal; atingir 45% de energias renováveis na matriz energética, sendo 18% provenientes de bioenergia; e expandir o consumo de biocombustíveis.

Assim, com um cenário propício para o cultivo em larga escala dos principais espécimes de monocultura, favorecido pelo clima e abundância hídrica, é conferido ao setor um papel destacado que não só atua como um ativo ambiental, capaz de retirar carbono da atmosfera, mas também impulsiona uma complexa cadeia produtiva que se estende por diversos setores da economia, abrangendo desde a fabricação de papel até a produção de energia renovável, apontando sua importância como catalisador econômico para diversas regiões do Brasil.

Exemplo disso é que, com mais de mil municípios influenciados pelo setor, a silvicultura gera 1,3 milhão de empregos diretos e indiretos, impactando 3,75 milhões de pessoas em termos de efeito renda. Só em 2022, a receita bruta total do setor atingiu 244,6 bilhões, evidenciando o impacto significativo da indústria de base florestal, que, no mencionado período, representou 2,7% do PIB nacional e um crescimento de 11,9% em relação a 2021.

Na face do notável avanço experimentado pela silvicultura e considerando a clara tendência de crescimento nos anos vindouros, é imperativo que os participantes e atores primordiais desse setor se unam em prol de uma organização de âmbito nacional. Essa estratégia visa integrar os principais municípios produtores, surgindo como uma medida essencial para impulsionar o desenvolvimento econômico regional nos principais centros de produção em todo o país.

Efetivamente, a indústria base florestal conta com entidades relevantes, como a Associação Mineira da Indústria Florestal (Amif), que representa as principais empresas do setor de florestas plantadas em Minas Gerais; e a Indústria Brasileira de Árvores (Ibá), responsável pela representação institucional da cadeia produtiva de árvores plantadas. **Contudo, é perceptível a lacuna na união dos municípios em prol das reivindicações do setor**.

A exemplo disso podemos citar *cases* de sucesso, como a Amig (Associação dos Municípios Mineradores de Minas Gerais), no setor de mineração, que vem demonstrando como a união dos entes municipais pode potencializar o desenvolvimento e promover práticas sustentáveis nos respectivos setores de maior potencial econômico desses entes. Em síntese, a silvicultura brasileira representa um pilar multifacetado para o país; e essa abordagem cooperativa não apenas fortalecerá a capacidade de negociação dos municípios, mas também possibilitará a implementação eficaz de estratégias e diálogo entre os principais *stakeholders* para impulsionar a atividade de forma sustentável.

É imperativo dizer que a indústria base florestal transcende o simples cultivo. É um motor econômico, um aliado na luta contra as mudanças climáticas e um catalisador do desenvolvimento socioeconômico. Ao compreender a importância desse setor, sua participação nas políticas ambientais e a necessidade de organização entre os municípios produtores, Minas Gerais poderá alavancar as oportunidades que a silvicultura oferece para construir um futuro mais sustentável e equitativo.

GERMANO GOMES VIEIRA



Germano Gomes Vieira é advogado especializado em meio ambiente e sustentabilidade. Pós-graduado em Educação Ambiental e mestre em Avaliação de Impactos Ambientais. Atuou como secretário de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável de Minas Gerais.

PHARMACIA
BEM VIVER

REDUZA MEDIDAS

com saúde

UM LANÇAMENTO BEM VIVER



Potente antioxidante que age no foco das gorduras localizadas

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

31 99905-6121

@pharmaciabemviver

www.pharmaciabemviver.com.br

POR Gabrielle de Andrade
FOTO Andrade Fotografia



EMPREENDA COMO UMA **MULHER**

Persistência, força e coragem são características comuns à jornada de empreender. Isso ocorre, sobretudo, quando se é mulher. Empreender como mulher é desbravar um território em que os desafios muitas vezes se multiplicam, e a trajetória nem sempre é linear. Desde equilibrar responsabilidades familiares até enfrentar estereótipos enraizados, cada passo dado por mulheres empreendedoras é uma conquista em meio a barreiras reais. Mas é nesse cenário desafiador que a força e resiliência feminina se manifestam.

Três mulheres excepcionais, protagonistas de suas próprias narrativas empreendedoras, enfrentaram essas adversidades de frente. Elas transformaram desafios em oportunidades, escrevendo histórias de sucesso em setores diversos, provando que **o gênero não é limitação para o sucesso nos negócios**. É o caso da personal organizer Cristina Soares (56); da bacharel em direito Gabriela Paiva (32), proprietária da empresa Paiva Marcas & Patentes; e Priscila Muniz (49), nome à frente da marca homônima de bolsas, cintos e calçados. Essas empreendedoras, com suas experiências reais, são faróis de inspiração para outras mulheres que anseiam trilhar seus próprios caminhos no mundo dos negócios. E a história das três você confere agora!



Com uma formação sólida em Administração, MBA em Gestão de Projetos, pós-graduação em Análise de Sistemas de Informações e 30 anos dedicados à consultoria organizacional e à gestão empresarial, Cristina Soares viu na simplicidade e na perseverança os alicerces do seu sucesso. Desde os primeiros passos como uma jovem que confeccionava pulseiras de macramê para vender até as experiências no mundo corporativo e a construção de empresas sólidas ao longo dos anos, cada desafio enfrentado foi um degrau na escalada do seu crescimento profissional. "Na adolescência, eu fazia pulseiras de macramê e montava bijuterias para vender. Foi meu primeiro empreendimento, que me possibilitou comprar algumas coisas com o meu trabalho. Trabalhei no Banco Nacional, minha única experiência como CLT. Quando saí do banco, tive meu segundo empreendimento. Comprava roupas em Petrópolis, no Rio, e revendia; e, para complementar minha renda, vendia sanduíche natural na universidade. Esta trajetória simples me ajudou muito no futuro. Para empreender é necessário perseverança, humildade e não ter medo de cair e levantar, quantas vezes forem necessárias. Poucos começam grande", pontua.

Mesmo diante das exigências do cotidiano, equilibrar a vida pessoal e profissional era uma arte que ela dominava com maestria. No entanto, aos 50 anos, um *insight* revelador a fez repensar sua jornada. "Juntamente com meu marido e outros sócios participei, durante mais de 30 anos, de duas empresas: uma de consultoria na área da administração e outra de organização de concurso público e vestibular. Porém, a minha rotina era bastante frenética, dedicava muitas horas ao trabalho e viajava muito. Aos 50 anos, a maturidade me fez perceber que, se mantivesse o ritmo, a minha saúde e qualidade de vida poderiam ser prejudicadas. Iniciei um processo de mudança na minha trajetória. Decidi trilhar o caminho da organização profissional, área que sempre me interessei e acompanhei, e sair do estresse do mundo corporativo", relembra-se.

Com uma bagagem sólida e um profundo interesse na organização, Cristina se reinventou. Investiu em novas habilidades, embarcando em uma nova carreira como *personal organizer*. Em janeiro de 2019, deu início a essa nova etapa, abraçando um desafio único e pouco explorado no Brasil. "Os desafios são muitos, mas os benefícios do nosso trabalho para a vida das pessoas são a minha motivação. **Transformei a paixão pela organização em profissão**, porque me realiza como pessoa e profissional; e levar a organização para a vida das pessoas é o legado que quero deixar. Sou muito feliz por, ao longo desses anos, ter tido a oportunidade de ver e sentir a transformação que o meu trabalho pode levar para a vida das pessoas. É gratificante o retorno que recebo. Me mostra que estou no caminho certo", conta Cris orgulhosa, que finaliza ressaltando os benefícios da organização: "Ela transforma a vida das pessoas, porque a vida fica mais leve, funcional e prática. As pessoas têm mais tempo de qualidade para viverem as suas histórias".

@cristinasoaresorganizer



No momento de escolher o que cursar na faculdade, não é incomum que haja, de alguma parte, seja família, amigos ou até de si mesmo, certa pressão para escolher determinada área ou, simplesmente, para fazer uma graduação, independentemente de qual curso seja. Gabi sentiu na pele essa imposição. "Eu sempre tive essa questão de justiça comigo e com os outros; e, antes de entrar para a faculdade de Direito, cheguei a fazer Relações Internacionais, por me sentir pressionada a tomar uma decisão de escolher um curso", relembra-se.

Contudo, o que para muitos seria considerada uma perda de tempo, foi de muita valia para Gabriela, comprovando que nada acontece por acaso. Isso porque, no curso de Relações Internacionais, Gabriela teve o seu primeiro contato com a área de Direito, fazendo-a perceber que estava no momento de pensar numa mudança e investir naquilo que já lhe era característico: a vontade de fazer justiça. A empresária se formou na Escola Superior Dom Helder Câmara e se especializou em registro de marcas e patentes. Aliás, a especialização não foi obra do acaso. Na faculdade, Gabriela tinha como propósito se formar e prestar concurso. No entanto, a vida lhe reservava algo diferente. "Como saí da graduação em um momento que não tinha tanto concurso, me vi sem rumo e pensei: 'O que vou fazer agora?' [risos]. Foi quando, conversando com uma amiga, ela me falou sobre registro de marcas e de patentes, pois não tive contato com essa área na faculdade. Daí, como queria algo 'novo' na carreira, pesquisei mais a fundo sobre, me especializei na área, fazendo cursos de Direito da Propriedade Intelectual, sendo um deles pelo próprio INPI (Instituto Nacional da Propriedade Industrial). Desde então, estou no mercado há dois anos e três meses", comemora.

Além da vontade de ajudar a construir uma sociedade mais justa, a responsável pela Paiva Marcas & Patentes contava com outro desejo: o de empreender. Este foi concretizado em 2020, durante a pandemia. "Conversando com meu esposo, tive a ideia de poder ajudar os empresários, principalmente aqueles que estavam começando a empreender, levando o conhecimento da importância do registro de marcas para o seu negócio. Muitos deles criavam uma marca no Instagram, mas não sabiam que tinha que registrá-la no INPI para realmente ser considerado 'dono' daquela marca", explica Gabi, que completa reforçando a importância do registro de marcas: "**A empresa com sua marca registrada transmite mais confiança e credibilidade perante seus clientes**, visto que, se ela não tiver o registro, possivelmente não está protegida contra plágios e/ou processos judiciais, podendo perder seus direitos sobre ela, bem como ser condenada ao pagamento de multas e de danos no futuro. Por isso, sempre digo que registro de marcas é um investimento para a sua empresa".

Inclusive, aqueles que desejam respaldar o seu negócio podem contar com os serviços da profissional de forma totalmente digital. As consultas podem ser feitas de forma virtual ou presencial.

@paivamarcasepatentes



Priscila Muniz é um nome conhecido no setor da moda no estado, já que, há mais de uma década, assessora lojistas do Brasil e do exterior na compra de atacado das marcas de Minas, por meio do Guia da Moda Mineira. Além disso, a empresária é ainda da proprietária da marca homônima Priscila Muniz Brand, loja de sapatos e bolsas em couro – daqueles de cair o queixo! Priscila percebeu em 2008 que estava ligada ao universo da moda. Nesse mesmo ano, inclusive, deu vida ao Guia da Moda Mineira. "Inicialmente, surgiu em parceria com uma amiga. Alguns anos depois, ela me vendeu a parte dela e convidei meu irmão e meu marido para trabalharem comigo – e deu supercerto! O Guia da Moda Mineira oferece gratuitamente para lojistas de todo Brasil e exterior assessoria e curadoria nas compras do atacado junto às marcas mineiras", conta orgulhosa.

Já a sua marca de bolsas, cintos e calçados surgiu devido à sua atuação ativa e ao seu olhar atento para o mercado de moda. "A Priscila Muniz Brand, inicialmente intitulada Van Gogh, surgiu há quase 10 anos. Como uma pessoa inserida e trabalhando com marcas de moda mineira, percebi que o nosso mercado era carente de **calçados de qualidade que agregassem aos looks comprados nessas marcas mineiras**. Portanto, decidi oferecer um produto que complementasse à altura esses looks", explica Priscila, que completa contando sobre os diferenciais da sua marca:" Inicialmente, disponibilizávamos só calçados, e as bolsas vieram para agregar o nosso mix de produtos. Nossos diferenciais nos calçados, além do design, são o conforto e a qualidade. Estes fazem com que as mulheres se sintam abraçadas por cada modelo. Quanto às bolsas, sempre desenvolvemos peças-desejo: clássicas e atemporais – e todas em couro. É uma peça para elevar ainda mais a autoestima da mulher que usa Priscila Muniz".

Ao olhar para trás e fazer um balanço de todo o caminho percorrido, Pri expressa muita gratidão e sensação de realização. "Em todos esses anos, só tenho a agradecer. Já atendemos mais de mil lojistas, e muitos estão com a gente até hoje – e, graças a Deus, em ascensão. Até na pandemia tivemos crescimento de clientes (principalmente on-line). Na Priscila Muniz Brand, o feedback também é positivo, não só pelos produtos de qualidade que oferecemos, mas também pelo atendimento humanizado, que faz toda diferença. Temos clientes que vêm toda semana e fazem questão de dizer: 'Como é bom ver vocês e estar aqui. Me sinto em casa'. Isso não tem preço!", ressalta emocionada.

@priscilamunizbrand

POR Louise Amaral
FOTO Acervo pessoal



MUITO ALÉM DO *LIKE*

O CEO como influenciador digital

Não é novidade que o influenciador digital é definido como um criador de conteúdo capaz de estimular o comportamento e a opinião de diversas pessoas por meio de suas publicações na internet. Qualquer pessoa pode criar conteúdo, conquistar a confiança dos consumidores e alavancar negócios no ambiente digital. Para ingressar nesse mercado, é preciso ter autoridade em um nicho ou segmento, além de ser autêntico, criativo e apresentar assuntos relevantes para seus seguidores.

A compreensão e aceitação da "influência digital" como uma profissão requereu tempo e foi sendo moldada ao longo da última década. O formato e a conduta sofreram grandes mudanças ao longo dos anos, acompanhando as tendências de extinção, o surgimento de redes sociais, o comportamento dos consumidores e a valorização dos criadores de conteúdo por grandes *players* do mercado

como oportunidades de negócio.

Nos últimos anos, o número de executivos de grandes companhias que usam o perfil pessoal para se comunicar se expandiu significativamente. Afinal, ficou comprovado que a credibilidade em relação a uma companhia, marca ou produto aumenta muito mais quando o influenciador é o CEO da organização.

Percebemos o movimento de grandes empresas em que CEOs estão adotando essa estratégia e estão mais presentes digitalmente. Em um mundo onde as interações ocorrem cada vez mais on-line, **mostrar o rosto por trás do negócio e se tornar um influenciador/CEO nas redes sociais não é apenas uma tendência, mas também uma abordagem vital para o sucesso das empresas**.

Uma pesquisa feita pela HootSuite (sistema norte-americano especializado em gestão de marcas na mídia social) mostrou que empresas com líderes ativos na internet são 23% melhor percebidas do que aquelas que não contam com esse elemento; e três a cada quatro consumidores afirmaram que ter um CEO "influenciador" torna a marca mais confiável. Interações com a audiência, curtidas e compartilhamentos são elementos corriqueiros na vida de um influenciador digital; e cada vez mais CEOs de grandes companhias têm se aventurado a explorar essa faceta profissional ao marcar presença em mídias sociais e acumular um número expressivo de seguidores.

Podemos nomear essa ação como um tipo de **"humanização da marca",** que se destaca, agora, como uma estratégia fundamental para estabelecer conexões autênticas e significativas com os consumidores na era digital. As mídias sociais são um ecossistema perfeito para que o CEO dê vida à empresa e, por meio de sua voz, possa representar e divulgar a cultura da companhia.

Um exemplo que acho excepcional é o Alexandre Costa, CEO da maior rede de chocolates finos do mundo, a Cacau Show. Com uma conta ativa no Instagram, ele alcança mais de 1,5M de seguidores. Um visionário, que encanta quem o segue com seu modo positivo de encarar a vida. Com sua fala leve, descontraída, ele divide com seu seguidor experiências de rotina pessoal, sonhos e lutas profissionais, que fazem o ouvinte se sentir íntimo dele.

A facilidade em interagir com o público on-line nem sempre é natural, afinal, os executivos não foram "treinados" para se comunicar nesses canais e formatos, e há um receio de que seus conteúdos possam gerar algum tipo de crise ou mesmo críticas à empresa. Assim, por trás dessa preocupação, surge a onda da "profissionalização" do CEO como influenciador digital.

A chave para humanizar uma marca nos canais de mídia social é a autenticidade e a consistência. Manter-se fiel à voz da marca enquanto se comunica com seu público de maneira honesta e aberta é fundamental. Os executivos não publicam apenas sobre o produto ou empresa, mas passam a se relacionar com o público quando expõem a rotina no ambiente de trabalho, momentos íntimos com família e amigos, dicas para aqueles que desejam se inspirar em suas trajetórias profissionais e novidades sobre as organizações que comandam. **É pegar o seu trabalho principal e estendê-lo, como um empreendimento, aplicando rotinas, processos; e colocando isso como um trabalho real**.

Segundo Camila Renaux, especialista em marketing e comunicação, eleita a melhor profissional de marketing para redes sociais do Brasil:

> *"Recentemente, um estudo da IAB Brasil, em parceria com a Offerwise, trouxe um levantamento interessante: 79% dos entrevistados admitiram que consomem algum conteúdo desenvolvido por criadores ou influenciadores digitais. Ou seja, ser um creator da sua própria marca é resultado de vendas lá na frente."*

Ao compartilhar rotinas, contar histórias verdadeiras, *insights* exclusivos e demonstrar autenticidade, os empreendedores estão se conectando de forma emocional com as audiências, gerando confiança e lealdade. E assim se destacando em sucesso de vendas e retenção de clientes.

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

MERCADO

POR Jussara Naves,
com colaboração de Ícaro Ambrósio

AMG

A AMG Brasil vem apostando em dois projetos arrojados para agregar valor à sua produção de lítio no Brasil. A companhia está aumentando a capacidade de produção da sua Planta de Beneficiamento de Concentrado de Lítio, que atualmente gera aproximadamente 90 mil T/ano do produto. Com a expansão, a produção de concentrado de lítio vai chegar ao patamar de 130 mil T/ano-primeiro trimestre de 2024. Para isso, a empresa prevê um investimento de cerca de US$ 50 milhões. Já o segundo projeto possibilitará a inclusão de uma nova etapa ao processo produtivo de lítio da companhia no país. Com a instalação da Planta de Conversão de Carbonato de Lítio, a AMG Brasil prevê uma produção anual de cerca de 15 mil T/ano. Para isso, serão investidos aproximadamente US$ 250 milhões. A conclusão oficial do projeto está prevista para o principal trimestre de 2027.

Fabrício Guedes



CEO AMG Brasil,n Fabiano Costa

CIDADE INTELIGENTE

A Prefeitura de Barretos (SP), município localizado a 43km de São Paulo, encaminhou a implementação de um projeto audacioso, que tornará o local mais iluminado, mais conectado e mais sustentável. Foi necessário um ano e meio de estudos de viabilidade, desenvolvidos pelo Instituto de Planejamento e Gestão de Cidades (IPGC), antes que saísse o resultado da licitação: a empresa vencedora do processo ganhou a concessão para operar a iluminação pública e o sistema de telecomunicações que será implementado pelos próximos 25 anos. O IPGC, que nasceu em Minas Gerais, desenvolveu o projeto, que consiste, primeiramente, na troca de toda a iluminação pública da cidade. Ao todo serão 23.615 lâmpadas de vapor de sódio substituídas por LED, que oferecem maiores luminosidade e durabilidade.

GRUPO BMG

O Grupo BMG inaugurou o Instituto Marina e Flávio Guimarães, que centralizará o investimento social de todas as empresas do grupo, equilibrando filantropia e ações transformadoras para amplificar o impacto positivo na comunidade. O Instituto tem como propósito fomentar e desenvolver ações sociais, esportivas e educacionais, que visam transformar a vida de pessoas em situação de vulnerabilidade social – principalmente crianças e adolescentes. Além disso, o Instituto funciona como um espaço dedicado à preservação e divulgação da história dos fundadores do Grupo BMG e do mercado financeiro nacional. Localizada em Belo Horizonte, a sede abrigará eventos, exposições, espaço para pesquisas, entre outras atividades.

CAR-T CELL

Arquivo pessoal



Após passar cerca de seis meses em Barcelona, que é um importante polo de pesquisa médica da Espanha, o médico hematologista Guilherme Muzzi retorna ao Brasil para tratar pacientes que têm leucemia linfoblástica aguda B (LLA B) e linfomas não Hodgkin (LNH) com o Car-T Cell. Ainda pouco explorada pelos brasileiros, essa técnica tem melhorado o tratamento de pacientes com LLA B, LNH e mieloma múltiplo, que foram refratários à quimioterapia inicial. "Sempre confiei nos avanços da medicina. E foi pela busca por um tratamento mais eficaz para pacientes com câncer que tomei a decisão de aprender sobre o Car-T Cell. Agora, estou no Brasil disposto a incorporar na realidade de nossos pacientes tudo o que essa técnica leva ao benefício da vida", depõe Muzzi a respeito de sua mais recente experiência.

Guilherme Muzzi durante sua estadia em Barcelona

VÖOR

De acordo com o dicionário *Aurélio*, a palavra "moda" tem relação com a maneira de viver. Fora das formalidades, outra palavra que também demonstra uma escolha é "aventura". Já a palavra esporte é clara em seu significado – que indica a prática de atividades físicas – e também é uma opção de pessoas que levam a vida com um pouco mais de endorfina. O curioso é que essas palavras de significados tão amplos cabem numa mesma gaveta. Ou na mesma prateleira. Essa é a amarra feita pela Vörr, marca mineira de moda que apresenta uma grife genuína, enérgica e cheia de vitalidade. Em novembro deste ano, todo esse contexto único terá mais proximidade com o cliente final. Isso porque a empresa se prepara para a inauguração de sua primeira loja-conceito, em Belo Horizonte, no bairro Belvedere, Região Centro-Sul da capital mineira.

Divulgação/Vörr



O time da Vörr

NS MALL

Um novo conceito de shopping de rua na capital mineira será inaugurado no próximo ano, no Belvedere, na Região Centro-Sul. Com uma grande praça central de mais de mil m² em um total de 2 mil m² de área verde permeável, o projeto arquitetônico desenhado em formato de U abraça o consumidor e convida para uma experiência de compras encantadora e afetiva. O empreendimento, de 12 mil m², terá espaço para 100 lojas e 200 vagas de estacionamento. A localização é privilegiada, no coração do bairro, com entradas pela Avenida Celso Porfírio Machado e pela Rua Jornalista Djalma Andrade, que interligam os bairros Vila da Serra e Belvedere. A construção é da Eleven Construtora, com consultoria de shopping de Weverton Jorge e comercialização exclusiva da Valore Imóveis.

Divulgação



Suzana Cremasco

DIVERSIDADE E INCLUSÃO

Pelo segundo ano consecutivo, o escritório Suzana Cremasco Advocacia – boutique de solução de disputas fundado em Belo Horizonte, em 2017, e especializado no tratamento adequado de litígios envolvendo direito privado, com uso de arbitragem, mediação e contencioso judicial estratégico – recebeu o Selo CESA - Equidade de Gênero 2023, na categoria "Engajado", do Centro de Estudos das Sociedades de Advogados e da TREE Diversidade. O Selo busca incrementar iniciativas, divulgar projetos de inclusão e estabelecer metas de evolução e valorização das mulheres profissionais nas estruturas das sociedades de advogados.

BIOCOR 5 ESTRELAS

A Unimed BH realizou, no dia 11 de dezembro, a cerimônia de apresentação dos agraciados na 7ª edição do Selo de Excelência Assistencial Hospitalar 2023. Pelo sétimo ano consecutivo dessa premiação, o Biocor Instituto, hospital referência na alta complexidade, conquistou a premiação máxima: 5 estrelas. Esse programa – promovido pela Unimed BH - Selo de Excelência Assistencial Hospitalar – avalia dimensões essenciais para a qualidade e percepção assistencial do paciente, merecendo destaque, entre outras, a segurança, o acesso, o desempenho medido em metas previamente estabelecidas, as certificações e a experiência do cliente.

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

POR David Braga
FOTOS Flamingo Images/AdobeStock



CONQUISTE RELEVÂNCIA NO MERCADO DE TRABALHO EM 2024

"Ano novo, vida nova!" Essa é uma frase que geralmente usamos no início de cada ano. É como se déssemos outro *start* na nossa existência, com novos planos, desejos e, consequentemente, novas conquistas. Mas eu preciso lembrá-lo de que seu ano só será diferente se, de fato, você tiver uma das principais competências e habilidades que, inclusive, é a que as empresas mais buscam: atitude! Em meio à nossa corrida e intensa agenda, vários são os compromissos e demandas dos quais precisamos dar conta, não é verdade? E, claro, nem sempre teremos dias fáceis ou agradáveis, mas, superando e com um olhar positivo, vamos construindo uma vida com leveza.

Você sabe quais são os propósitos que te motivam? Acordar diariamente e encarar os desafios apenas com o objetivo de pagar as contas não é o suficiente para dar a motivação que você precisa para viver. São os propósitos que dão sentido à vida, trazendo os objetivos e sonhos à tona. E neste sentido, temos a motivação, ou seja, motivo + ação. Logo, podemos perceber a importância da atitude. A busca pelo sucesso nos trouxe um mercado altamente competitivo e faz com que tenhamos que nos diferenciar dos demais para alcançá-lo. E como sabemos, o vocábulo "sucesso" pode ter variadas interpretações, a depender do que cada pessoa busca, mas a palavra-chave na jornada pelo sucesso é a atitude.

Aqueles que desejam bons resultados e querem alcançar o sucesso têm que se preocupar em desenvolver habilidades como ser proativo, ousado, determinado; ter atitude, além de outras competências. Cada vez mais o mercado busca profissionais capazes de inovar, de tomar a frente e aceitar novas responsabilidades e desafios, que fazem a real diferença, seja na proposição de novos caminhos, no questionamento do *status quo* ou na entrega dos resultados preestabelecidos. Mas de nada adianta querer, se não agir.

Em 2024 é importante que você reflita e defina quais competências irá fortalecer e quais *gaps* irá trabalhar para reduzir. Mais um ano que se inicia e novas oportunidades surgem, assim como novos desafios. Antes de sermos bons profissionais, precisamos ser boas pessoas. Afinal, um diploma de Harvard nada vale se você não sabe se comunicar, não é grato e não sabe lidar com adversidades. Diante disso, nesta primeira coluna, trarei sete essenciais para você que quer ser alguém que deixará um belo legado. Nesta edição, discorro sobre as primeiras três. Confira!

Autoconhecimento é vital

Para começar um ano promissor, é preciso entender que o autoconhecimento é uma ferramenta de extrema importância, com aplicação em todos os aspectos da vida, a partir de uma compreensão profunda de si mesmo, incluindo emoções, valores, crenças, talentos, pontos fortes e áreas de melhoria. É um proces-

so contínuo de exploração interna que oferece clareza, autenticidade, crescimento pessoal e bem-estar emocional.

Ao se conhecer melhor, você abre um leque de oportunidades para buscar a sua felicidade. Novas experiências só aparecem para aqueles que estão dispostos a encararem cada chance com unhas e dentes, sem medo. Para isso, é preciso se arriscar. E só dá esse passo quem pratica o autoconhecimento. Afinal, a superação tem a ver com ultrapassar limites.

Como o próprio nome diz, o autoconhecimento faz com que as pessoas ampliem a lucidez sobre seus desejos e sentimentos; e, a partir daí, tenham consciência acerca do que se passa em sua mente e como isso afeta o seu dia a dia. Realizar o mapeamento de competências, habilidades e pontos a desenvolver é um fator essencial e que norteará decisões e ações. Seja por testes avaliativos, também conhecidos como *assessment*, seja por um processo eficiente de *coaching*, seja via terapia, o autoconhecimento sempre lhe proporciona novos caminhos. Quer dizer que, assim, saberá o que quer e o que não quer, com muito mais clareza. Da mesma forma, conseguirá identificar, de maneira mais rápida, situações, contextos e pessoas que podem te irritar ou acessar a sua pior versão. Desse modo, será possível criar planos eficientes para estabelecer relações saudáveis.

O conhecimento transforma

Se tem algo que pode diferenciar você de qualquer outra pessoa é o conhecimento. Esse diferencial é conquistado ao longo do tempo, ou seja, ninguém nasce sabendo. Com o passar dos anos, vamos aumentando nosso repertório por meio de experiências e vivências, além de profundos estudos e discussões, o que nos capacita a dar direcionamentos necessários e tomar decisões, aplicadas não apenas no âmbito pessoal, como também profissional.

Como diz o ditado popular: "Conhecimento nunca é demais", uma vez que não só ajuda a ser mais informado, como também apoia na construção da própria formação como pessoa, além de refletir em nossas vidas tanto no presente quanto no futuro. O aprendizado sempre foi importante, mas, hoje, **o capital intelectual – ou seja, a soma da inteligência, da habilidade e dos conhecimentos humanos – vale mais do que o próprio dinheiro**. "Quem lê viaja." Essa é uma frase muito usada na atualidade, por isso é de suma importância ler sobre os mais variados assuntos.

Quando você busca conhecimento, descobre outras perspectivas e cria embasamento para entrar em discussões positivas, sem polarizações, pois entende que duas ideias usualmente constroem um terceiro caminho. É preciso buscar constantemente pela melhoria contínua, com novos aprendizados e novas experiências, que podem afetar, inclusive, nossa flexibilidade e abertura mental. É assim que profissionais de sucesso fazem: buscam conhecer um pouco de tudo, aprofundando-se naquilo que se faz necessário e, sobretudo, compartilhando conhecimento. Afinal, de que adianta ter tanto conhecimento, se não for repartido com outras pessoas?

Ser grato é fundamental

A gratidão é uma qualidade poderosa e essencial para o bem-estar emocional, mental e até mesmo físico, neste ano que se inicia. Ela é vital para nos ajudar a enfrentar melhor os desafios da vida, pois, ao reconhecer as coisas boas que temos, mesmo em tempos difíceis, somos capazes de encontrar motivos para seguir em frente e buscar soluções para os problemas. Ao cultivar a gratidão, começamos a valorizar o que temos em vez de nos concentrarmos no que nos falta. Essa atitude nos permite desfrutar mais plenamente do presente e encontrar beleza nas coisas simples e cotidianas.

Ao sermos gratos, fortalecemos também os relacionamentos interpessoais. Quando demonstramos apreço e gratidão pelas pessoas importantes em nossas vidas, estamos cultivando uma atmosfera de amor, respeito e conexão, com reciprocidade. Assim, criamos um ciclo de positividade e fortalecimento dos laços afetivos. Ao focar nas coisas pelas quais somos gratos, estamos menos propensos a nos concentrar nos aspectos negativos da vida, uma vez que **a gratidão promove emoções positivas, aumenta a resiliência emocional e melhora até mesmo a autoestima**.

Os aspectos físicos estão incluídos no pacote de benefícios. Pesquisas sugerem que a prática regular da gratidão está associada a um sistema imunológico mais forte, menor pressão arterial, melhor qualidade do sono e menor incidência de sintomas físicos relacionados ao estresse. A gratidão também pode promover estilos de vida saudáveis, que priorizam a alimentação equilibrada e as atividades físicas regulares.

DAVID BRAGA



É CEO, *board advisor* e *headhunter* da Prime Talent Executive Search, empresa de busca e seleção de executivos, presente em 30 países pela Agilium Group. É também conselheiro de administração pela Fundação Dom Cabral (FDC) e professor pela mesma instituição. Autor do livro *Contratado ou Demitido – Só Depende de Você* e atua, ainda, como conselheiro da ONG ChildFund Brasil, da ACMinas e da Associação Brasileira de Recursos Humanos de Minas Gerais (ABRH-MG).

@davidbraga | @prime.talent

POR Luiz Gustavo Soares

VISÃO E EDUCAÇÃO

O fim de ano se aproxima e, com ele, chega o encerramento do calendário escolar



Ranta Images/AdobeStock

Como foi o rendimento escolar do seu filho? Passou de ano? Ele se desenvolveu bem como estudante e ser humano? O que poderia ter sido feito para mudar o resultado? Essas e outras tantas perguntas pairam sobre as nossas cabeças nesta época do ano. O desenvolvimento infantil deve ser acompanhado por todos que o cercam no dia a dia, para que ele aconteça de maneira adequada. Principalmente na fase de alfabetização, as crianças devem ser cercadas de cuidados para um melhor rendimento escolar.

Quando nossos filhos apresentam letras muito grandes, notas baixas, falta de interesse nos estudos e na leitura, muitas das vezes achamos que é preguiça ou já pensamos que ele pode ter algum transtorno de atenção (TDA) ou de aprendizado. Porém, **poucas vezes associamos esses baixos rendimentos com problemas de visão**. E será que esses sintomas podem ser reflexos de a criança não estar conseguindo enxergar direito?

Há muitos anos, várias pesquisas vêm sendo feitas para correlacionar o baixo rendimento escolar com problemas de visão. Em todas elas, os resultados se assemelham, mostrando que, na média, a cada 10 crianças com baixo rendimento escolar, cinco apresentaram déficits na visão. Se pararmos para pensar, **50% das reprovações escolares poderiam ser evitadas fazendo um acompanhamento dessas crianças com um oftalmologista**. Lógico que esses números variam muito no Brasil (devido ao seu peculiar tamanho continental, onde temos variações socioeconômicas bem grandes), mas não podemos ignorar: são números alarmantes.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, que acompanhou uma pesquisa feita aqui no Brasil com mais de 36 mil alunos, descobriu-se que, após uso e acompanhamento com oftalmologista durante um ano, 50% dos alunos tiveram melhora no rendimento, 36% tiveram uma melhora na agitação

e quase 60% tiveram uma melhora na concentração dentro da sala de aula. Outro fator que chamou bastante atenção foi o fato de que pouco menos da metade dos estudantes já tinha feito, pelo menos, uma consulta com oftalmologista.

Acontece que a maioria das escolas infantis tem acompanhamento de fonoaudiologia – o que, de maneira geral, é plausível. É mais fácil a gente perceber quando uma criança consegue pronunciar certas letras e palavras corretamente ou não. Já no caso da visão, a criança não consegue fazer uma avaliação se está enxergando bem ou não, pois ela não tem como comparar.

Exatamente por isso e pensando na importância da visão das crianças na fase de alfabetização, na coluna deste mês, trouxe para o nosso bate-papo a proprietária e diretora da Escola Espaço do Saber, Danielle Mayer, que tem essa preocupação em prevenir a saúde ocular de seus pequenos alunos. Dani é formada em Pedagogia e Geografia, pós-graduada em Gestão Ambiental e atua em educação há mais de 26 anos. Há nove está à frente da escola, localizada na Rua Ludgéro Dolabela, 127, no bairro Gutierrez, em Belo Horizonte. Por lá, ela pratica a educação inclusiva como ferramenta para a transformação de uma sociedade mais justa.

Sempre antenada às necessidades de seus alunos, a diretora possui parceria com uma equipe de fonoaudiologia, que faz acompanhamento anual das crianças, além de ser parceira no projeto Visão e Educação, em que são realizados testes de acuidade visual nas crianças dentro da própria escola. Vale a pena conferir o resultado desta conversa!

LUIZ GUSTAVO: Danielle, percebi que aqui na escola as crianças são acompanhadas por outros profissionais, como as fonoaudiólogas, nutricionista etc. Como você vê a importância desses profissionais trabalhando aqui dentro?

DANIELLE MAYER: No Espaço do Saber as crianças são acompanhadas por outros profissionais, além dos professores. Isso acontece **para garantir o desenvolvimento pleno e saudável dos alunos**. A fonoaudiologia é uma área responsável pelo diagnóstico, prevenção e tratamento de problemas relacionados à comunicação, linguagem, fala, voz e audição. A presença de fonoaudiólogas na escola pode auxiliar crianças que apresentem dificuldades nessas áreas, indicando terapias específicas e orientações aos professores sobre como lidar com cada caso. Já a nutricionista tem um papel importante na promoção de uma alimentação saudável entre os estudantes. Ela trabalha na preparação de cardápios balanceados, bem como realiza ações educativas sobre alimentação, incentivando hábitos saudáveis e uma boa nutrição para ajudar no desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. É essencial que, além dos professores, outros profissionais estejam envolvidos na educação e no bem-estar dos alunos, para que cada aspecto

Acervo pessoal



Danielle Mayer, diretora da Escola Espaço do Saber

do seu desenvolvimento seja acompanhado de forma completa. Dessa forma, a escola se torna um ambiente propício para o crescimento integral das crianças.

LG: Vários estudos fazem uma associação de problemas de visão com o baixo rendimento escolar. Aqui na escola você já teve algum caso que comprove essa relação?

DM: De fato, a visão desempenha um papel crucial no aprendizado e no desempenho escolar. **Problemas de visão não corrigidos podem afetar diretamente o desempenho acadêmico de uma criança**. Alunos com problemas de visão podem ter dificuldade em ler textos ou até mesmo em acompanhar as anotações feitas em sala de aula. Além disso, crianças com visão deficiente podem ter dificuldades de concentração, fadiga ocular e dores de cabeça, o que acaba prejudicando seu desempenho acadêmico. Aqui no Espaço do Saber tivemos alguns casos que, após diagnosticado o problema de visão, e que efetivamente foram acompanhados pelo profissional de saúde oftalmológico, as dificuldades de aprendizagem e até comportamental foram sanadas. É importante que as escolas também desempenhem um papel ativo nesse processo, **incentivando os pais a levarem seus filhos para avaliações oftalmológicas regulares** e oferecendo suporte aos alunos que apresentam problemas de visão. No Espaço do Saber promovemos exames oftalmológicos em parceria com profissionais de saúde, a fim de identificar problemas visuais em estudantes. Portanto, a associação entre problemas de visão e o baixo rendimento escolar é relevante; e é necessário que haja um trabalho conjunto entre a família, a escola e os profissionais de saúde para identificar e tratar precocemente essas questões visuais, a fim de garantir um melhor desempenho acadêmico e bem-estar geral dos alunos.

LG: Ultimamente temos visto mais crianças usando óculos. Aqui na escola, a quantidade de crianças usuárias de óculos é grande? Como é o rendimento delas?

DM: É verdade que existe um aumento na incidência de crianças que precisam usar óculos nos últimos anos em nossa instituição. Isso pode ser atribuído a vários fatores, como mudanças nos hábitos de vida, maior exposição a dispositivos eletrônicos e menor tempo gasto ao ar livre. Quanto ao rendimento dessas crianças, **usar óculos pode ser extremamente benéfico para melhorar a sua visão e, consequentemente, ajudar no desempenho escolar**. Quando a visão não está nítida, as crianças podem ter dificuldade em enxergar o quadro, ler textos e acompanhar as atividades em sala de aula.

LG: Antigamente existia um grande preconceito com crianças que usavam óculos. Elas eram sempre ridicularizados e sofriam bullying por seus coleguinhas. Nos dias de hoje, como é a relação das crianças que usam óculos com as que não usam?

DM: O bullying é um problema sério, que pode afetar a vida de muitos estudantes. Promover a conscientização sobre as dificuldades enfrentadas pelas pessoas que precisam usar óculos e destacar exemplos de pessoas de sucesso que usam óculos pode ajudar a mudar a percepção negativa associada ao uso dos óculos, mostrando que eles são apenas uma parte normal da vida de muitas pessoas. Contudo, o uso dos óculos por crianças menores, da educação infantil e anos iniciais, não é motivo de bullying no ambiente escolar. As experiências vivenciadas por crianças que começam a utilizar os óculos, no Espaço do Saber, são sempre tranquilas e tratadas de forma respeitosa. **Hoje, as armações de óculos coloridas e diferentes são sempre valorizadas, para tornar o momento inicial de introdução ao uso mais leve e divertido**.

Neste bate-papo com a diretora Danielle, pude perceber a importância de que as crianças devem ser acompanhadas de perto pela família e pela escola para o seu desenvolvimento saudável. Uma sinergia entre a criança, os professores e os pais é a fórmula para uma boa educação e um desenvolvimento social adequado. Claro que uma escola bem estruturada ajuda bastante, mas, se ela não for composta por uma equipe interdisciplinar profissional e comprometida com as crianças, o resultado pode não ser tão bom. Na hora de escolher onde colocar seus filhos para estudar, procure escolas focadas e preocupadas com o desenvolvimento por completo da criança.

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



VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,
bairro Anchieta







Espaço para todos os tipos de eventos.

DA Redação
FOTOS Alexandre Coutinho

CONFRATERNIZAÇÃO ADRIANA CARAM

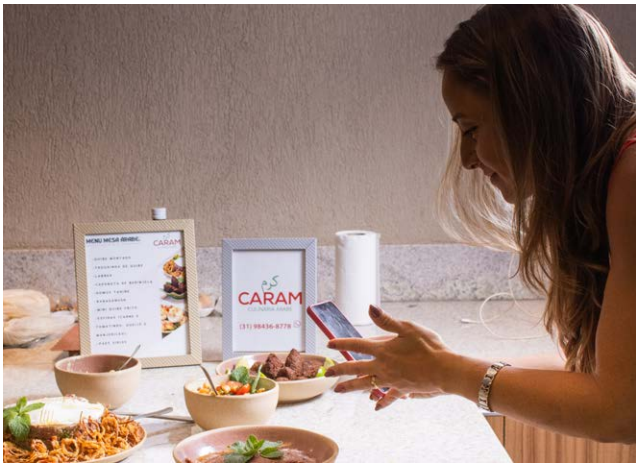
Dia 27 de novembro foi dia de encher a mesa com amigos e um bom árabe! Em um espaço reservado cheio de afeto e delícias, Adriana Caram ofereceu uma mesa irresistível, preparada e ornamentada por esta. “Como me enche o coração poder servir e ver nos olhos e trejeitos de quem come a satisfação da boa comida! Carinho, cuidado e muito amor é o que busco levar a cada mesa que monto para cada cliente em seus momentos especiais junto à Caram”, ressalta a chef. Esse foi um momento de confraternização com a Caram, levando a "chef em casa" e tornando o momento e a mesa posta irresistíveis.



























GALERIA

DA Redação
FOTOS Divulgação/HAVA

Só vem, 2024!

Novos tempos, novos ares – e, claro, um novo look. Verdade seja dita: não dá para passar a virada de ano com look velho, né? Exatamente por isso, chamamos a HAVA para nos dar uma *help* na *Galeria* desta última edição de 2023. A ideia é ajudar a mulherada a decidir o que usar, mas já nos adiantamos nas desculpas caso você fique mais na dúvida ainda, querendo todos. Confira!





















FOTOS Andrade Fotografia

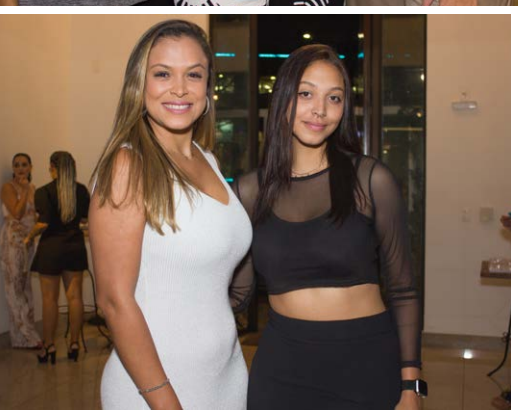
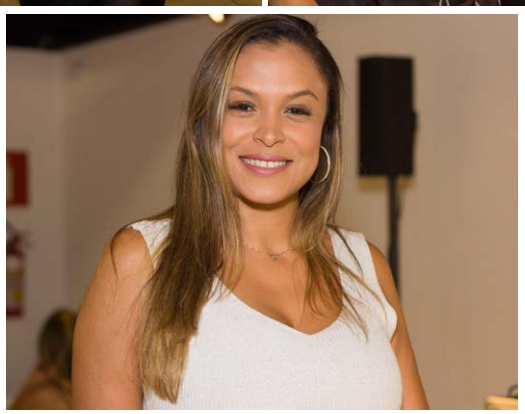
2ª EDIÇÃO DO EXCLUSIVE + SORORIDADE

No fim de de outubro, ocorreu a segunda edição do Exclusive + Sororidade, na Villa Torino, também o último do ano. As diretoras do Comercial e Redação desta revista, Aline Matos e Letícia Pimentel, receberam grandes empreendedoras de Minas, que aproveitaram o momento para fazer bons networkings, apreciar o bufê árabe Adriana Caram e o chope Läut – tudo ao som, claro, do DJ Lucas Camarano. A palestrante da vez foi a CEO da marca de vestidos Insânia, Stephanie Carvalho, que compartilhou sua trajetória de sucesso, bem como deu importantes dicas sobre empreendedorismo on-line.



















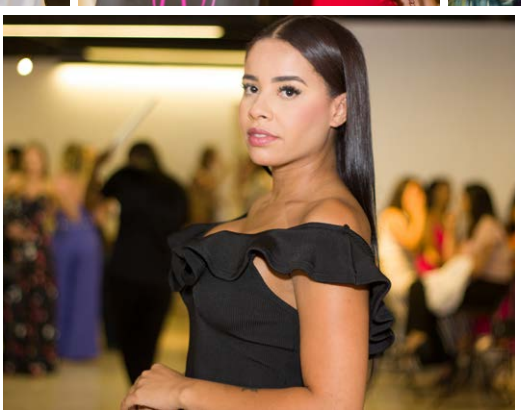
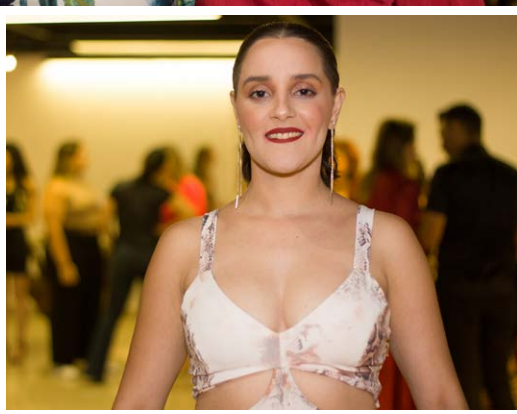








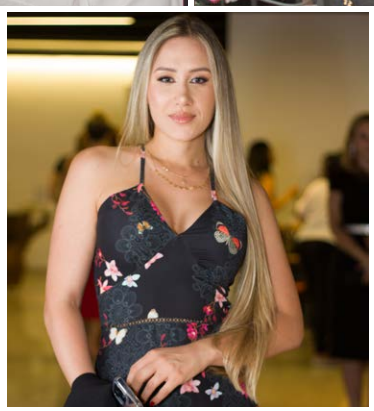














FOTOS Flávio de Castro

NINO CUCINA EM BH

O renomado restaurante italiano Nino Cucina chegou a Belo Horizonte. Instalada no bairro de Lourdes, a casa do Grupo Alife Nino tem uma proposta de cozinha tradicional italiana, com um cardápio repleto de clássicos e receitas especiais. Além de rótulos de vinhos escolhidos a dedo, o Nino também oferece uma coquetelaria que conta com drinques dos mais conhecidos a opções autorais.

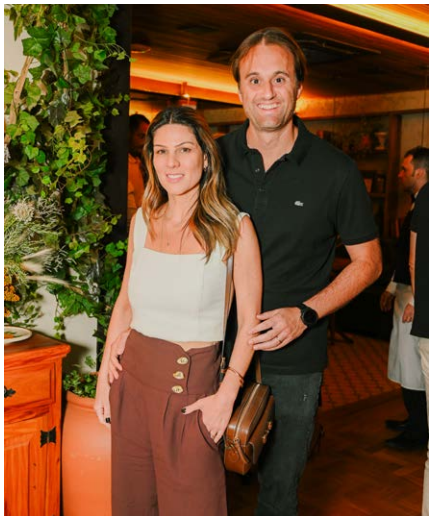





























FOTOS Flávio de Castro

ESPAÇO LIBER WINES INAUGURA EM BH

Uma experiência singular. Essa é a proposta do Espaço Liber Wines, a mais recente novidade da capital mineira quando o assunto são bons rótulos. Recém-inaugurado, o local – que simboliza um novo momento da importadora de mesmo nome – reuniu convidados, imprensa e influenciadores para um brunch concorrido no primeiro domingo de dezembro. Ocupando um ambiente único de mais de 800m² no coração da Zona Sul, o negócio foi projetado para ser bem mais do que uma loja de bebidas e é gerido pela vanguardista empresária mineira Patricia Tobias, anfitriã da vez. Convidando tradição e modernidade a se misturarem em mais de 206 rótulos disponíveis para venda, o espaço conta com estacionamento, além de uma confraria montada para promover experiências enogastronômicas, uma área externa batizada de Via Chiantigiana. Esta, ao ar livre, convida à apreciação de uma bela taça de vinho e uma loja que respira arte e cultura enológica. Completando o Espaço Liber Wines, um armazém reúne 80 mil garrafas adequadamente refrigeradas.


















DESCUBRA
O SABOR
DESTA
PARCERIA

DOLCE&GABBANA











FOTOS Alexandre Coutinho

INAUGURAÇÃO DO NOVO ESPAÇO MARIANA BRUMATTI

A biomédica Mariana Brumatti abriu as portas do seu novo espaço no bairro Buritis, e a ocasião especial foi celebrada com uma festa de inauguração que contou com a presença de pacientes (que a acompanham há mais de uma década), novos pacientes e parceiros, influencers digitais e amigos, que tornaram a data inesquecível. Com mais de 12 anos de mercado – e uma experiência comprovada pela felicidade de seus pacientes –, Mariana Brumatti oferece o que há de melhor em tratamentos estéticos corporais e faciais no mercado nacional.



















Mariana
Brumatti






Mariana
Brumatti


Mariana
Brumatti


Mariana
Brumatti

FOTOS Robson Lopes

ENCONTRO TÔ RICA

No dia 23 de novembro, ocorreu mais um encontro de networking feminino do grupo Tô Rica. Houve palestra de Claudia Bueno, fisioterapeuta que atua ensinando massagem facial e ginástica corporal, aumentando a confiança e autoestima das mulheres. Regado a um excelente vinho, o jantar das Ricas é sempre um momento leve, de descontração; e o principal: com muito networking! O grupo, criado em janeiro de 2023, já conta com inúmeras parcerias, vendas e conexões. "Amamos receber essas mulheres! A cada encontro, percebemos que literalmente a união faz a força", ressaltam Renata e Daniela, irmãs idealizadoras do grupo.













CERVEJARIA

Loba

DELIVERY

Chopp



31 99246-0505

FOTOS Alexandre Coutinho

LANÇAMENTO DO LIVRO *SALVE SEU NEGÓCIO*

No dia 20 de novembro ocorreu, em Belo Horizonte, o lançamento do livro *Salve seu Negócio*, um caminho para empreendedores que querem expandir, vender, faturar mais, aumentar o lucro, aperfeiçoar a liderança e transformar a empresa num negócio autogerenciável. O lançamento do livro foi realizado no encontro trimestral de empreendedores O Sócio, promovido pelo autor do livro, Sidney Vanelli (@sidneyvanelli). Nos encontros, os empreendedores expandem a mentalidade, aprofundam a conexão com Deus, criam novos relacionamentos, fazem muitos negócios e recebem estratégias valiosas para mais resultados relevantes. O livro já é um sucesso, pois apresenta o que separa uma empresa fracassada de uma empresa próspera e lista os 20 principais erros que um empresário pode cometer – e o que fazer para evitá-los. O livro é vendido para todo o Brasil e, no próximo ano, também nos Estados Unidos.



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.

Tia Lia
LANCHES

FOTOS Alexandre Coutinho

LANÇAMENTO DO LIVRO *ETARISMO E DIVERSIDADE NO MERCADO DE TRABALHO*

O etarismo e a diversidade no mercado de trabalho são questões importantes que devem ser abordadas para criar ambientes profissionais mais justos, inclusivos e produtivos. A valorização da diversidade, que inclui a idade, pode resultar em benefícios significativos tanto para os colaboradores quanto para as empresas. Com essa temática, o livro *Etarismo e Diversidade no Mercado de Trabalho*, da Editora BOC (Books of Citizens – Cidadãos Comuns Transformando Vidas), foi lançado no dia 18 de novembro, em Belo Horizonte, Minas Gerais, na livraria Portal Psic, com a presença de coautores de todo o Brasil, incluindo as coordenadoras Júlia Pazzini (técnica) e Roberta Chaves (editorial).






















A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.
DJ LUCAS
CAMARANO
31 98741-8884
djlucascamarano_
lucascamarano@gmail.com

FOTOS Barbara Dutra

NOVO RASPADINHA® CHEGA AO MERCADO MINEIRO EM VOLTA TRIUNFAL

O Consórcio Mineira da Sorte Loteria (CMSL) impressionou os convidados presentes no lançamento da nova Raspadinha®. O evento ocorreu no dia 5 de dezembro, no Espaço Contemporâneo, em Nova Lima, e contou com um show da banda Jota Quest, além da apresentação de ilusionismo dos mestres Henry e Klauss. Com presença de autoridades como o secretário de Desenvolvimento Econômico de Minas Gerais, Fernando Passalio; o vice-prefeito de Nova Lima, Diogo Ribeiro; o deputado federal Marcelo Álvaro Antônio; o vice-presidente da Câmara de Comércio Italiana de São Paulo, Rosario Zaccaria; representantes da Loteria do Estado do Paraná, entre outros, o evento celebrou também os 100 anos da Loteria do Estado de Minas Gerais (LEMG). A noite contou ainda com convidados de imprensa, personalidades mineiras, empresários e um time robusto de influenciadores da nova operação. O CEO do Consórcio CMSL, Roberto Quattrini, apresentou oficialmente a nova Raspadinha®, que marca um novo momento para o setor de loterias no estado.




WWW.CASALYZ.COM
REFÚGIO GOURMET - PROJETO: ARQUITETA BÁRBARA ANTUNES - FOTO: OSVALDO CASTRO
casa LYZ
Modernidade, requinte e sofisticação para sua casa.
Av Nossa Sra. do Carmo, 2.906- Santa Lúcia- Belo Horizonte/MG
31 9 9662.5717
@casalyz_

FOTOS Alessandra Malachias e Carla Costa

CHEFS CONTRA O CÂNCER

A nona edição do Chefs contra o Câncer reuniu sete chefs do país em uma noite de solidariedade e alta gastronomia. Encabeçado por Leonardo Paixão, o jantar beneficente ocorreu no Museu Inimá de Paula, em Belo Horizonte. Além de Leo, assinaram o jantar os chefs Felipe Caputo (Belo Horizonte/MG), o casal Julia Tricate e Gabriel Coelho (São Paulo/SP), Cadu Evangelisti (Trancoso/BA) e outro casal, Guilherme Furtado e Gabriela Guimarães (Belo Horizonte/MG). O evento contou ainda com show de Aline Calixto e um leilão beneficente.
















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

LANÇAMENTO OFICIAL DA BP SEGURADORA

O lançamento da BP Seguradora ocorreu no dia 12 de dezembro, no Expominas, com os shows do cantor Bruno, da dupla Bruno & Marrone, e participação de Gusttavo Lima. A BP Seguradora é dos empresários mineiros Ismael Nascimento e Gleidson Soares, em parceria com o cantor Gusttavo Lima. A empresa faz parte do Grupo Bem Protege, corporação especializada em soluções de seguros no âmbito nacional.














Delimassa®
PÃO DE QUEIJO

www.delimassaalimentos.com.br

Combina com tudo inclusive com o Natal!



ACESSE E SAIBA MAIS

FOTOS Carolayne Silva Fotografia

INAUGURAÇÃO DA EMBAIXADA DO CLUBE DELLAS NO CIDADE NOVA

No dia 23 de novembro, ocorreu a inauguração da Embaixada do Clube Dellas no Cidade Nova, um marco para o empreendedorismo feminino local. Sob a liderança de Kelly Novaes, jornalista e empreendedora à frente da Sem Fronteiras Comunicação e Marketing, uma nova era de oportunidades se abriu para as mulheres empreendedoras da região. Kelly, conhecida por sua paixão e comprometimento, aceitou o desafio de guiar outras mulheres empreendedoras a impulsionar seus negócios por meio de uma rede de contatos poderosa. Juntando forças com a consultora Anna Amorin, da DTN Clean, especializada em limpeza e impermeabilização de estofados, deram o pontapé inicial para um movimento que promete fortalecer o empreendedorismo feminino no bairro Cidade Nova. A Embaixada do Clube Dellas no Cidade Nova não é apenas um espaço físico, mas um símbolo de solidariedade, colaboração e crescimento conjunto. "Se você é uma empreendedora do Cidade Nova, junte-se a nós nesta jornada de crescimento e realização. A Embaixada do Clube Dellas está de portas abertas, pronta para acolher e fortalecer o empreendedorismo feminino na comunidade. Juntas, somos imparáveis!", ressaltam Kelly e Anna.












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

deslimites & Carlos de Campos


O GRUPO AVANTE DESEJA UM
2024
REPLETO DE SUCESSO E REALIZAÇÕES.
CONTINUAMOS JUNTOS, SEMPRE AVANTE!
Visite nosso site e redes para conhecer mais sobre nossos pilares, ações e propósito.
@gsmmineracao
@ferropuromineracao
www.grupoavante.com.br
GRUPO AVANTE
PESSOAS
SEGURANÇA
MEIO AMBIENTE
COMUNIDADE
PAS
PROGRAMA AVANTE DE SUSTENTABILIDADE