

revista

EXCLUSIVE

JANEIRO 2024 - #128

Especial **carnaval**
2024

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

Foto: @gopaulcoolen

CARNAVAL **DOS SONHOS:**

SAIBA TUDO
SOBRE A FESTA

ALINE CALIXTO

*Cantora promete arrastar mais de 450 mil foliões no
Bloco da Calixto, com temática dos anos 80 para este Carnaval*

AMARELINHA DO CARNAVAL

Carnaval é mais gostoso
com Lambe Lambe



Tangerina, limão e sal.
Alcoólica na medida certa.

BEBE COM MODERAÇÃO

4 BELEZA & SAÚDE



10 CAPA

16 EDITORIAL DE MODA

14 FESTAS



BRILHE NO CARNAVAL SEM PREJUDICAR SUA SAÚDE OCULAR

Carnaval é tempo de brilhar e se divertir, mas também é o momento oportuno para intensificar o cuidado com os olhos. Descubra como usar maquiagem carnavalesca sem maiores danos

Purpurina, cílios postiços, adereços adesivos e glitter parecem inofensivos, mas, se forem usados sem critérios e os devidos cuidados, a folia do Carnaval pode resultar em lágrimas depois dele. A minha intenção aqui, como oftalmologista, não é que você deixe de lado as maquiagens carnavalescas, mas que as utilize a favor da sua beleza sem colocar sua saúde ocular em risco.

Infelizmente, a purpurina e o glitter, apesar do efeito belíssimo, podem causar desde desconforto até danos mais graves, como lesões nos olhos. Partículas sólidas, por menores que sejam, são capazes de ferir os tecidos mais sensíveis. Se, combinado a isso, for usado um pincel contaminado, a região pode infeccionar e agravar o quadro, gerando sérias consequências. Daí a importância de aliar cuidados antes, durante e depois da maquiagem de Carnaval.

Quais cuidados adotar para evitar danos?

Tanto para evitar irritações quanto para prevenir lesões, é in-



dispensável que você **priorize o uso de produtos confiáveis e de qualidade**. Sob hipótese alguma, use glitter escolar ou de artesanato. Invista unicamente em produtos que são específicos para maquiagem, ok? O glitter de uso comum costuma ser composto por pedaços de papel, plástico e, até mesmo, vidro.

Quando possível, troque o famoso glitter aplicado por sombras fluorescentes ou metalizadas, que também possuem um ar carnavalesco, mas oferecem menor risco à saúde ocular. Se, ainda assim, você preferir o uso de glitter e purpurina, recomendo que o faça com cautela e moderação. Caso você use lentes de contato no seu dia a dia, estas devem ser colocadas antes da maquiagem.

Deposite a purpurina e o glitter na região dos olhos calmamente, sempre mantendo fechado o olho em que o produto esteja sendo aplicado. Resista à curiosidade para que partículas indesejadas não caiam dentro do olho e arranhem sua córnea, por exemplo. Outro passo importantíssimo consiste em **usar um fixador poderoso**. Esse cuidado impede que o glitter e a purpurina acabem parando onde não devem.

Delicadamente, use um pincel removedor de pó para retirar os resíduos ao redor dos olhos. Para finalizar, aplique um colírio lubrificante e utilize um cotonete no cantinho dos olhos, para limpar qualquer vestígio de produto que tenha caído ali.

Mesmo com esses cuidados, caiu glitter dentro do olho?

Se mesmo adotando cuidados antes e durante a maquiagem de Carnaval, o glitter cair no seu olho, saiba que **coçar é terminantemente contraindicado**, pois pode piorar a situação. Ao perceber qualquer irritação na região, para o alívio imediato, **use um lubrificante ocular ou lave abundantemente os olhos com soro fisiológico ou água mineral**. Caso o incômodo persista e você fique com a sensação de areia nos olhos, lacrimejamento e vermelhidão, procure seu oftalmologista de confiança rapidamente. Não deixe de buscar ajuda especializada.

E sobre os cílios postiços e adesivos, doutora?

Os cílios postiços, inclusive com penas e LED, também se tornaram um adereço possível no Carnaval; e, aqui, **o maior ponto de atenção é a cola**. Em alguns casos, a cola de cílios contém componentes que são tóxicos e podem causar irritação e queimadura química na córnea.

Indico que, se você vier a usar cílios postiços, priorize que um maquiador experiente os aplique. Além disso, é essencial que o produto seja de boa procedência. Ao removê-los, aplique demaquilante e puxe suavemente. Finalize lavando suas pálpebras com água morna e sabão neutro, para evitar o risco de inflama-



ção. Sei que muitos sugerem a reutilização dos cílios, mas eu aconselho que os descarte, para evitar futuras contaminações.

Já os adesivos podem ser divididos em duas categorias: há os adesivos de strass específicos para maquiagem, cujo principal cuidado é a atenção à fixação, para que nenhuma pedrinha caia dentro dos olhos; e existe, também, o adesivo para pálpebras.

Primeiramente, essa história de “blefaroplastia adesiva” ou “blefaroplastia sem cirurgia” não existe. O resultado proporcionado pelo adesivo é parcial, superficial, artificial e temporário. Como uso pontual, esse recurso pode ser útil para disfarçar a flacidez das pálpebras superiores. Entretanto, se você deseja atenuar queixas como excesso de pele e bolsas de gordura que pesam e envelhecem o seu olhar, o mais recomendado é **buscar soluções efetivas, como a blefaroplastia**.

Se você busca tratar questões como ptose palpebral, bolsas de gordura, flacidez e excesso de pele nas pálpebras, converse com um cirurgião especialista em oculoplástica. E lembre-se: você não precisa de fantasia para ficar linda um dia apenas. Você pode, sim, ficar bela sempre.

NATHALIA CAIAFFA

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



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



CARNAVAL

Celebrando com foco na saúde mental

O Carnaval é uma festa celebrada por milhões de pessoas ao redor do mundo, conhecida por suas cores vibrantes, fantasias criativas e energia contagiante. Embora seja um momento de alegria e descontração, é importante considerar como essa festividade pode promover benefícios à saúde mental, transformando-a em uma experiência revigorante e positiva para todos os envolvidos.

Desconexão controlada

O Carnaval oferece uma oportunidade única para se desconectar do estresse do cotidiano. Permitir-se um tempo para se envolver nas festividades, criar figurinos diferentes, dançar e se envolver na atmosfera festiva pode ser terapêuticamente libertador. É um momento para deixar de lado preocupações e se entregar à celebração, proporcionando uma pausa revigorante para a mente.

Socialização e pertencimento

Esta festa é um convite para socializar. A interação com outras pessoas, sejam conhecidas ou estranhas, promove um senso de pertencimento e comunidade. **Criar laços durante o Carnaval pode contribuir significativamente para a saúde mental**, fortalecendo relações sociais e diminuindo sentimentos de solidão ou isolamento. Outro ponto importante é saber sair de situações de conflitos que possam gerar danos físicos ou mentais, uma vez que o álcool pode alterar o bom senso das pessoas.

Exercício e bem-estar físico

Engajar-se nas atividades carnavalescas, como dançar ou desfilar em blocos, é uma forma divertida de exercício físico. A liberação de endorfinas durante a dança pode melhorar o humor e reduzir o estresse. Além disso, o exercício físico associado ao Carnaval promove uma sensação de bem-estar físico, aliviando tensões musculares e proporcionando uma sensação geral de relaxamento.

Equilíbrio e autocuidado

Embora seja uma época de festa, **é crucial praticar o autocuidado**.

Estabelecer limites saudáveis, como moderar o consumo de álcool e garantir períodos adequados de descanso, é fundamental para desfrutar do Carnaval de maneira equilibrada. Importante o uso de protetor solar durante as atividades expostas ao sol, bem como hidratação adequada. O autocuidado não apenas promove a saúde mental durante as festividades, mas também facilita a transição para a rotina diária após o término do evento.

Celebrando de forma consciente

O Carnaval pode ser uma oportunidade para promover a saúde mental quando abordado com consciência e equilíbrio. Um dos pontos mais importantes é estabelecer os limites aceitáveis em relação a possíveis abusos sexuais que possam ocorrer. Respeitar o limite que o outro impõe, bem como não permitir que ninguém ultrapasse os limites impostos por você são meios fundamentais para que todos aproveitem a festa sem ter que passar por traumas desnecessários.

Ao celebrar de maneira consciente, podemos colher os benefícios emocionais e psicológicos que esta festividade tem a oferecer.

Portanto, que neste Carnaval possamos não apenas mergulhar na alegria das festividades, mas também priorizar nossa saúde mental, transformando essa experiência em uma celebração revigorante para a mente e o corpo.

Nota: este artigo enfatiza a importância de celebrar o Carnaval com atenção à saúde mental. Sugere-se sempre respeitar limites individuais e buscar ajuda profissional ou da polícia, se necessário.

SILVIA SALVADOR

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

📷 @saudenolarmg





QUANDO COME SE LAMBUZA PROMETE MEGADESFILE NO CARNAVAL DE 2024

Em celebração aos seus 10 anos, um dos principais blocos de BH fará a festa de milhares de foliões na Av. Afonso Pena. Com a contagem regressiva para o Carnaval 2024 ativada, um dos maiores blocos do país promete realizar uma linda festa.

O bloco Quando Come se Lambuza, que desfila no sábado (10 de fevereiro), mais uma vez fará história e arrastará milhares de foliões. A programação deste ano já está aquecida, e o QCSL acredita que o Carnaval e toda sua pluralidade são capazes de unir as mais diversas tribos e transformar diferenças.

Os ensaios técnicos e o geral, toda quarta-feira no bairro Lagoinha, com entrada a R\$ 10, começaram a folia antes mesmo do grande dia. Na última edição, o bloco arrastou 500 mil foliões, com dois megatrios. Foi o maior e mais bonito desfile de Carnaval de todos os tempos, com uma linda homenagem à rainha da sofrência Marília Mendonça, que faleceu tragicamente em 2021.

Com um **repertório totalmente brasileiro**, dos hits atuais aos grandes hinos retrô, o bloco traz 220 ritmistas, sendo parte dele composta por PCDs (pessoas com deficiência), uma ala de dança e *cheerleading* com 30 integrantes, bem como uma banda com músicos profissionais comandada por Amine, Fernanda e Gaby. Ao todo, são mais de 400 pessoas envolvidas entre celebridades, artistas, bateria, dança e produção, para fazer o Carnaval que a nossa cidade merece.



Desfile de Carnaval: 10 de fevereiro, sábado.

Local: Avenida Afonso Pena, 546 (entre Av. Amazonas e Rua São Paulo).

Horário da concentração: 9h.

Início do desfile: 10h.

Encerramento e dispersão: 15h.



Shumoff/iStockPhoto

CUIDE-SE (TAMBÉM) NO CARNAVAL!

Um dos períodos mais aguardados do ano está chegando: o Carnaval, que ganhou o coração dos belo-horizontinos e tem sido uma das atrações mais importantes do calendário da cidade. A revista **Exclusive** ajuda você a aproveitar bem este momento, com dicas simples e eficazes para que você curta com mais alegria, beleza e menos dor de cabeça. Se liga!

1 – Para a maquiagem não derreter

É bom preparar a pele antes de aplicar a maquiagem. Invista na limpeza, tonificação e hidratação (lembrando que existem diferentes hidratantes para os diferentes tipos de peles). Depois, aplique a base e o corretivo. Juntos eles uniformizam a tonalidade da pele e ainda seguram mais o blush e a sombra. **Prefira produtos em pó** e, para finalizar, borrife um pouco de água gelada a uma distância de 10cm do rosto. Esse truque ajuda a manter a maquiagem por mais tempo.

2 – O poder da água termal

A água termal gelada, quando aplicada por alguns minutos próxima às pálpebras e no rosto, ajuda a amenizar as olheiras e a devolver o brilho da pele.

3 – Filtro solar com FPS de 30 ou mais

Deve ser aplicado de 2 em 2 horas, não importa seu tom de pele. Use também um bom protetor labial.

4 – Proteja seus cabelos

Homens devem usar chapéu/boné para proteger a pele do couro cabeludo. Mulheres devem usar um *leave in* com proteção solar para os cuidados com o couro e os fios.

5 – Inchaço no rosto/pálpebras?

Faça compressas geladas de chá de camomila. Jamais durma de maquiagem. Use demaquilante de boa qualidade e lave o rosto. Se sua pele for ressecada, opte por cremes hidratantes; se for oleosa/mista, aplique serums ou loções hidratantes próprias para pele mais oleosa. Só use produtos próprios para maquiagem. Glitter de papelaria pode gerar irritação e ferir sua pele. Compre sempre os de uso cosmético (se biodegradáveis, ainda melhor!).

6 – Evite maquiagem de adultos nas crianças

Os cosméticos de adultos têm mais química, para maior fixação, que podem provocar dermatite irritativa ou alérgica (coceira, vermelhidão, inchaço). Existe maquiagem apropriada para as crianças.

Pollyana Ventura/iStockPhoto



AdobeStock



Lucashalle/iStockPhoto



7 – Recuperação das pernas

Coloque as pernas para cima ao fim do dia e use creme com substâncias calmantes, que são ótimos para relaxar as pernas.

8 – Bolhas nos pés por atrito de calçados

Evite furar a bolha, para que a pele cicatrize mais rapidamente. Não use sapato novo, muito apertado e de material que aumente muito a transpiração dos pés.

9 – Hidrate-se por dentro e por fora

Aumente o consumo de água. Calor, sol e bebidas alcoólicas aumentam a desidratação. Hidrate seus pés e corpo, pois uma barreira cutânea adequada evita problemas como irritação e infecções.

Agora, é só aproveitar!

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.



BLOCO DA CALIXTO 2024: UMA VOYAGE PELOS ANOS 80

Musa do carnaval de BH, cantora Aline Calixto deve arrastar uma multidão de mais de 450 mil foliões em seu trio, que sai no sábado, 10 de fevereiro

A década de 1980 é sinônimo de extravagância, cor, diversidade, profusão de ritmos e muita vibração. E é tudo isso o que a cantora Aline Calixto vai levar para o Bloco da Calixto na tarde do sábado de Carnaval (10/02), em Belo Horizonte. Com o tema *Carnaval Super Fantástico*, o cortejo promete agitar os foliões com clássicos para todo mundo cantar e curtir junto. Para este ano, são esperados mais de 450 mil foliões no Bloco da Calixto, que se concentrarão na Av. Getúlio Vargas, 792 (em frente à Sorveteria São Domingos), e desfilarão em direção à Praça da Savassi.

“Cresci no auge dos anos 80 e fui bastante atravessada pelo espírito dessa época, com os brinquedos, as músicas, a moda – da Xuxa e o Trem da Alegria às apresentações das transformistas no *Programa Silvio Santos*, e as maquiagens verde-limão com rosa-pink. Tem gente que chama de cafona, mas eu adoro e acho a cara do Carnaval”, conta a artista, que foi **a primeira mulher a comandar sozinha um dos maiores blocos do Carnaval da capital mineira**.



Fotos: @paulocolen



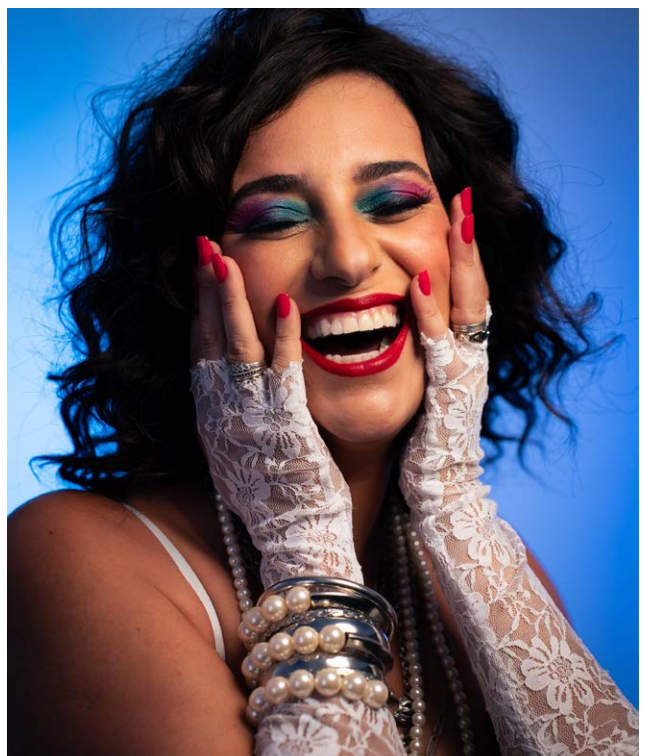
Aline selecionou um repertório supereclético, passeando por clássicos do rock nacional e de grandes nomes internacionais, com músicas que todo mundo sabe cantar. Durante 5 horas ininterruptas de festa, o público vai cantar e dançar sucessos de Titãs, Paralamas do Sucesso e Kid Abelha à Madonna, Michael Jackson, além de ritmos como a lambada, axé e ícones infantis, como *Lua de Cristal*, da Xuxa. “Fizemos uma pesquisa minuciosa **para contar os anos 80 em forma de música**. E construímos um arranjo especial para cada canção, respeitando sua essência original, mas com um tempero carnavalesco de samba, afoxé, axé, frevo e muito mais”, adianta.

Outro ponto alto será o figurino da artista, com produções inéditas e exclusivas assinadas pelo estilista mineiro Victor Dzenk. “Nos inspiramos no sucesso do cinema *Flashdance* para as criações de Aline em cima do trio. Ela sobe poderosa, com polainas

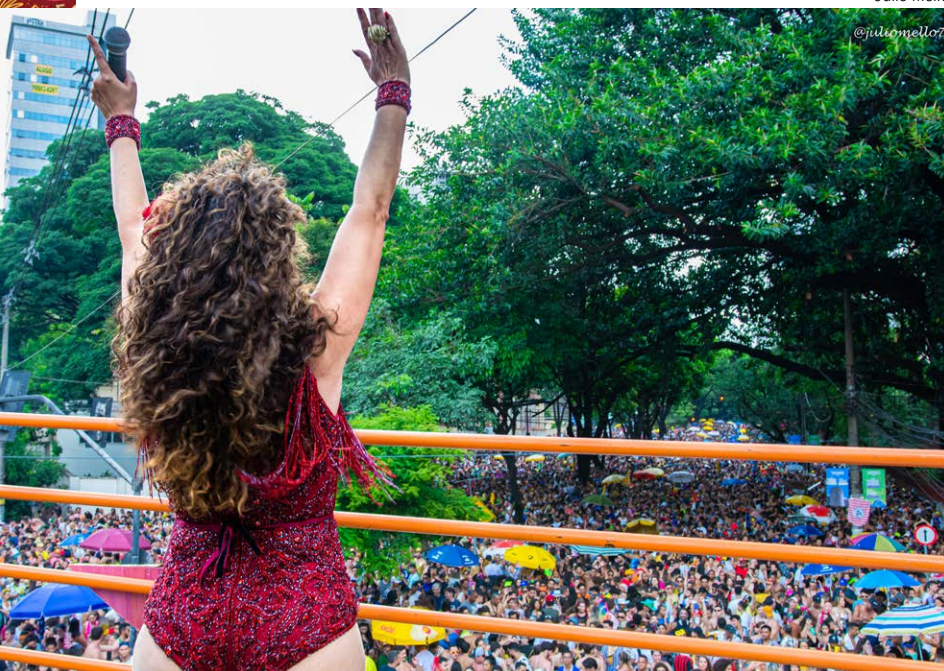
e tiara bordadas em tons de rosa, trazendo uma Aline oitontona e descolada para comandar a festa”, explica o estilista.

Já a direção musical do bloco é do premiado músico Rodrigo Torino, que também toca a guitarra na banda. Esta conta ainda com os músicos Luadson Constâncio, no teclado; Victor Mendes, na bateria; Verônica Zanella, no baixo; e, nas percussões, Robson Batata, Fábio Martins e Rodrigo Martins.

Quem conhece a Aline Calixto sambista vai se surpreender com uma faceta diferente da artista, mas com a mesma potência e energia já reconhecidas em seus shows. **“A Aline do Bloco da Calixto é a mesma que se apresenta com o show *Clara Viva e nas rodas de samba*. São partes diferentes da minha história e que me dão muito orgulho e prazer de trazer com música, com dança, com cena”, salienta.**



Julio Mello



Artista de alto rendimento

Tal qual um atleta às vésperas de uma competição, para aguentar o batido do Carnaval, Aline Calixto começa a se preparar meses antes, com acompanhamento de ortopedista, fisioterapeuta, personal trainer, fonoaudiólogo, nutricionista e dermatologista. Ela assume uma rotina pesada de treinos, com atenção especial para fortalecimento dos membros inferiores, que são os responsáveis por segurar o corpo e dar o ritmo da dança. O preparo também inclui alimentação equilibrada e com bastante hidratação, sessões de termoterapia, massagem no pescoço para relaxar as cordas vocais e um cuidado especial com a pele, visto que o Carnaval costuma ser durante o dia e, logo, com muita exposição solar.

“Além das 5 horas de Bloco da Calixto na avenida, desde o pré-carnaval nossa agenda

A cada ano, um novo Bloco da Calixto

O Bloco da Calixto assume uma nova direção temática a cada edição. Desde o primeiro cortejo, em 2014, já se inspiraram nos deuses africanos, na história do samba, em canções de amor, grandes divas da música brasileira etc. Aline Calixto conta que, assim que termina um Carnaval, já começa a produção do seguinte. Ela apresenta sua ideia de tema para a banda, e todos, juntos, começam a pesquisar histórias, estéticas, repertório e arranjos. “É sempre um tema marcante na minha vida, na minha trajetória, e que se conecta bastante com as pessoas. Desde a primeira edição, há 10 anos, temos muitos foliões que nos acompanham no dia do bloco e também nas várias apresentações que fazemos neste período de Carnaval”, aponta.

A diversidade é um ponto fundamental no Bloco da Calixto, que reúne públicos de várias idades, tribos, gêneros, orientações; e o respeito e igualdade são mensagens muito difundidas tanto no microfone como na avenida. **O bloco desenvolve também o projeto Corda Inclusiva, que destaca um espaço reservado especial para pessoas com deficiência ou necessidades especiais** curtirem o bloco com segurança e acessibilidade. “Temos um cadastro gratuito alguns dias antes do bloco, para podermos conhecer as necessidades das pessoas e nos preparar para melhor receber cada um. No dia do cortejo, todos são credenciados e acompanham de dentro da corda”, Aline destaca. Quem quiser participar da Corda Inclusiva pode se cadastrar até 6 de fevereiro por meio do link disponível pelo perfil da artista no Instagram (@alinecalixto).

de shows é intensa e preciso me cuidar para dar o melhor de mim. Começamos dia 21 de janeiro, com nosso pré-carnaval oficial – cujos ingressos esgotaram em pouquíssimo tempo – e, depois disso, nos apresentamos em todos os fins de semana até o Carnaval, todos os dias de Carnaval, e fecho com chave de ouro no Filhas de Clara, no domingo pós-folia”, completa a artista.

Ayala Melgaco



Filhos de Clara

O Bloco Filhas de Clara nasceu em 2019 com o intuito de homenagear uma das maiores artistas mineiras: Clara Nunes. Composto apenas por mulheres, na produção e na música, esse é um projeto coletivo em que Aline divide os vocais com cantoras de outras duas gerações: Tia Elza e Júlia Tizumba. O setlist passa por todo o repertório de Clara Nunes e, em 2024, vai focar em especial no seu disco *Alvorecer*, que completa 50 anos de lançamento. "É lindo de se ver todo mundo de branco, com colares vermelhos e azuis que remetem aos orixás de Clara Nunes: Ogum e Iansã. O Filhas de Clara é um jeito muito especial de fechar o Carnaval de Belo Horizonte, com muitas bênçãos e muito axé", Aline finaliza.

O cortejo do Filhas de Clara está marcado para o domingo pós-Carnaval, dia 18 de fevereiro, a partir das 13h30, na Av. Clara Nunes, 88, bairro Renascença.

Ayala Melgaco



BLOCO DA CALIXTO – CARNAVAL SUPER FANTÁSTICO

Data: 10 de fevereiro, sábado.

Horários: 13h, concentração; 14h, saída.

Concentração: Av. Getúlio Vargas, 792 (em frente à Sorveteria São Domingos).

Inscrições Corda Inclusiva:

<https://bit.ly/cordainclusiva2024>.

Mais informações: @alinecalixto.

AGENDA DE SHOWS

03/02 – Festival de Verão LayBack

Local: LayBack Park Belo Horizonte (Rodovia Januário Carneiro, 20 – Vale do Sereno, Nova Lima).
Abertura da casa: 18h.

Vendas: <https://www.pensanoevento.com.br/eventos/55468/festival-de-verao-bloco-da-calixto-e-juventude-bronzeada>.

04/02 – Carnaval do Minas Tênis Clube

Local: Av. Bandeirantes, 2.323 – Sion.
Horário: 13h30 | Grátis.

09/02 – Montê Insano

Local: Montê BH.

Horário: 20h.

Vendas: <https://www.sympla.com.br/evento/monte-insano/2279533>.

10/02 – Desfile Oficial do Bloco da Calixto - Super Fantástico

Horário: 13h, concentração; 14h, saída.

Local: Av. Getúlio Vargas (esquina com Rua Professor Moraes).
Grátis

11/02 – CarnaTerê

Local: Mercado de Santa Tereza – BH.
Horário: 17h.
Grátis

12/02 – Ritmos da Liberdade

Local: Cortejo do Filhas de Clara + OriSamba – sai da Praça da Liberdade e vai até a Praça Raul Soares, onde ocorrerá o show do Bloco da Calixto.

Horário: 10h30

Grátis

13/02 – Carnaval de Ouro Branco

Local: Praça de Eventos – Ouro Branco/MG.

Horário: 22h.

Grátis

18/02 – Desfile Bloco Filhas de Clara

Local: Av. Clara Nunes, 88 – Renascença/BH.

Horário: 13h30, concentração; saída, 14h30.

Grátis



CARNAVAL DOS SONHOS

Junção do We Love Carnaval e Carnaval do Mirante, festa terá grandes atrações, como Ivete Sangalo, Wesley Safadão e Ludmilla

Dois gigantes do Carnaval de Belo Horizonte se unem para oferecer cinco dias de muita alegria e fervor. O Carnaval do Mirante e o We Love agora serão uma única festa, de 9 a 13 de fevereiro de 2024, no Mirante Beagá – no bairro Olhos D'Água, com vista privilegiada da cidade. Em uma megaestrutura, o evento promete aquecer o Carnaval com um line-up diverso, que vai do axé ao sertanejo, do funk ao pagode. Grandes atrações estão confirmadas, como Ivete Sangalo, Jorge & Mateus, Wesley Safadão, Baile do Dennis, Sorriso Maroto e Ludmilla. O Carnaval dos Sonhos é produzido pela Box. Bold Xperiences, pela Trio Produtora e Tim Soier.

“O principal objetivo do Carnaval do Mirante realizar uma fu-

são com o We Love Carnaval foi potencializar a festa em Belo Horizonte. A Prefeitura da capital já conseguiu estruturar muito bem os blocos de rua, e a gente também busca colocar o evento privado em destaque a nível nacional. A soma desses dois nomes potencializa tanto o poder artístico quanto a questão estrutural, serviços e atendimento. **A intenção é deixar nosso Carnaval ainda mais robusto**, atraindo não só pessoas da região, mas turistas”, comenta Carlos Magno, um dos sócios da Box. Bold Xperiences.

“A junção do We Love e o Carnaval do Mirante une a experiência de grandes produtoras que trazem os maiores nomes que fazem o Carnaval do Brasil. Este será o mais representativo evento fechado da cidade, com atrações concorridas, estrutura única, conforto e qualidade. **E agora é, de fato, o ‘after oficial’, complementando a programação de rua da folia em Belo Horizonte**, contribuindo ainda mais para que a capital mineira se destaque entre os mais procurados carnavais do país”, acredita Claudio Martins, da Trio Produtora.

O line-up vem com força e promete marcar a história do Carnaval da cidade. A grande estrela do axé brasileiro, **Ivete Sangalo**,

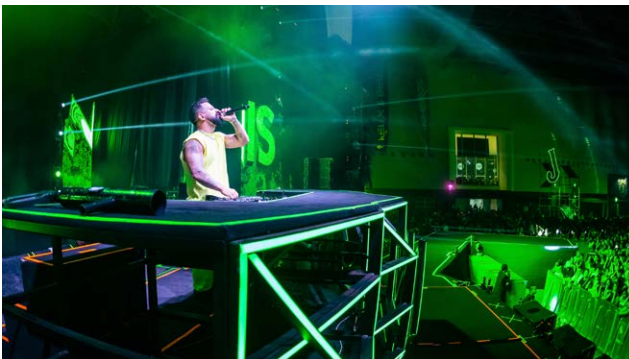


traz sucessos tradicionais do Carnaval (além dos hits *Cria da Ivete* e *Macetando*) assim como **Saulo**, autor de músicas que embalam essa época, como *Não Precisa Mudar*. Outro ícone, **Tuca Fernandes**, conhecido nacionalmente pela passagem pela banda Jammil e Uma Noites, traz sucessos como *Ê Saudade*, *De Bandeja*, *Praieiro* e *Tchau, I Have to Go Now*. O sertanejo também estará bem representado com a dupla **Jorge & Mateus** e o cantor **Gustavo Miotto**.

O carioca **L7nnon**, conhecido por hits como *Aí*, *Preto* e *De-senrola*, *Bate*, também anima a programação. Atrações que têm

marcado presença nas últimas edições do Carnaval do Mirante, como **Ludmilla**, **Wesley Safadão**, **Pedro Sampaio** e o **Baile do Dennis** também estão confirmadas. Fechando a diversidade de gêneros musicais da festa, o Carnaval dos Sonhos ainda apresenta **Kvsh**, um dos maiores nomes da música eletrônica nacional, e **Sorriso Maroto**, com a alegria do pagode brasileiro.

O Carnaval dos Sonhos será o after oficial da folia em Belo Horizonte, em ambiente seguro e estruturado, além de mais exclusivo, para quem quer curtir o Carnaval com conforto e qualidade.



Confira a programação!

9 de fevereiro

Baile do Dennis e L7nnon

10 de fevereiro

Ludmilla, Gustavo Miotto e Pedro Sampaio

11 de fevereiro

Jorge & Mateus e Saulo

12 de fevereiro

Wesley Safadão, Kvsh e Sorriso Maroto

13 de fevereiro

Ivete Sangalo e Tuca Fernandes

Local: Mirante Beagá – Olhos D'Água.

Mais informações: @carnavaldossonhosbh.

Monte-se de alegria!

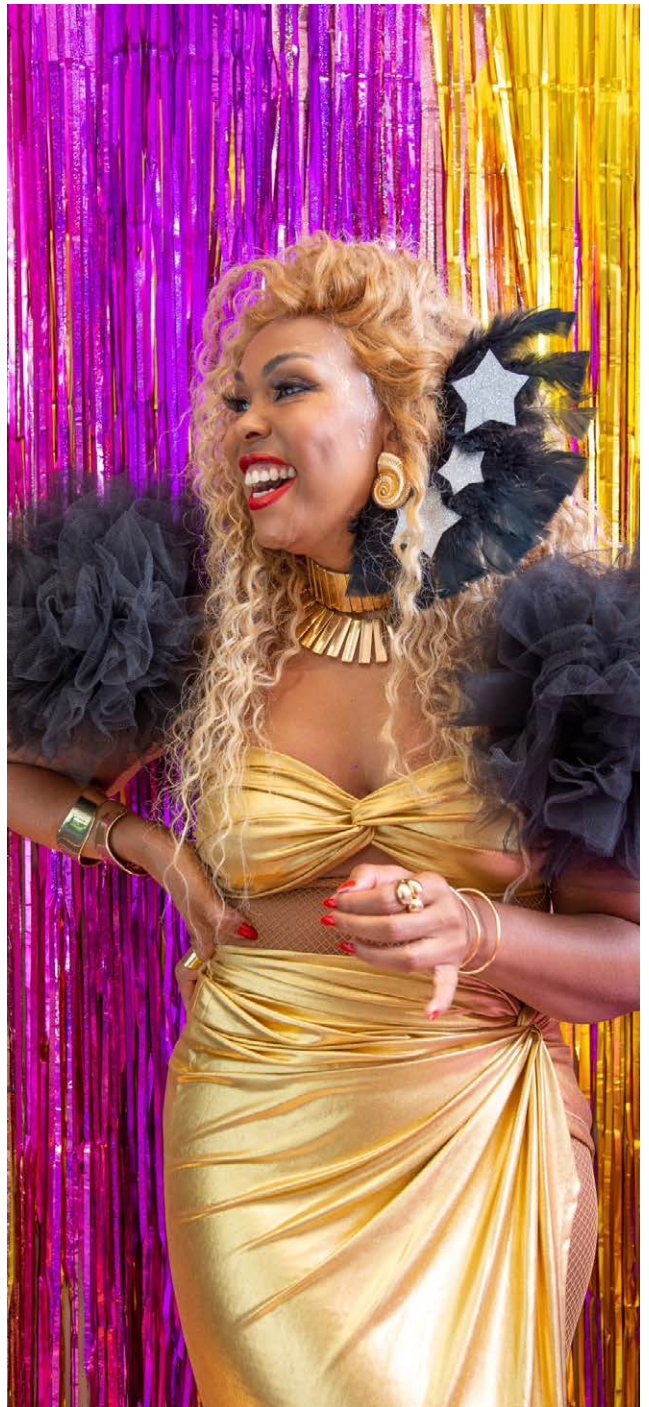
Ele chegou: o mais aguardado, mais alegre e festeiro Carnaval. E, como sempre, nossa Redação separou dicas para você arrasar nele. Nesta edição, Negalora retorna com suas peças – que são tudo! – para te dar uma ajudinha a se montar no clima da festa mais aguardada do ano. Confira e se jogue neste momento!

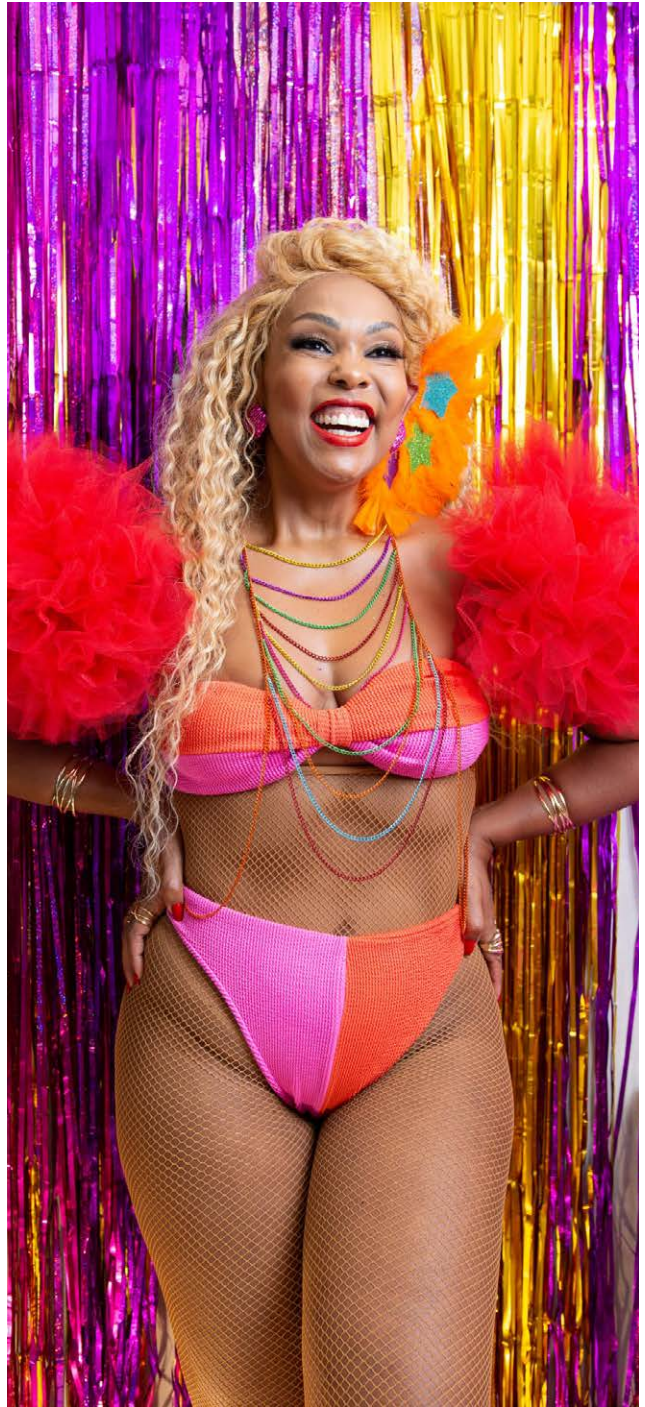




Special **carnaval**
2024











FICHA TÉCNICA

FOTÓGRAFO: Ton Nettos.

MODELO: Negalora.

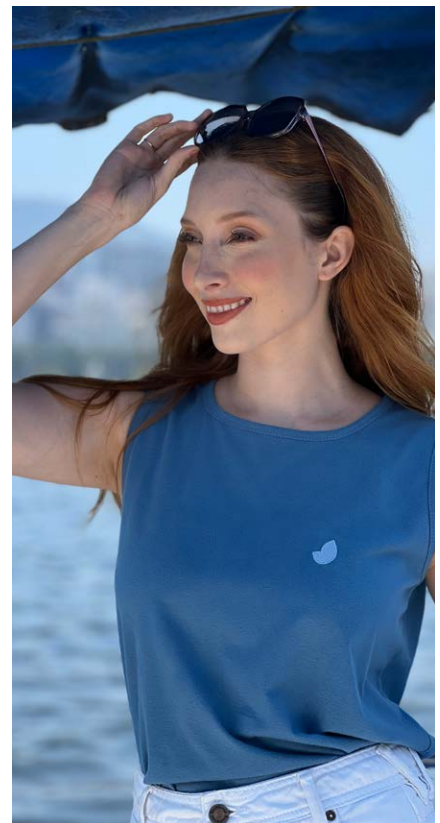
STYLIST: Nayan Freitas.

@negaloraacessorios

Carnaval combina com conforto

O Carnaval chega num momento de muito sol e altas temperaturas, o que pede, além de conforto, a beleza que o momento e o verão demandam. E a dica da Capim-Limão para a *Galeria* deste **Especial Carnaval** é: nesta temporada festeira, vista-se com a coleção de regatas da marca, as quais são produzidas em malha 100% algodão orgânico. Mais do que vestir confortavelmente, as peças (com lindos bordados!) são um manifesto de moda sustentável, que trazem autenticidade e elegância ao visual. Para completar, em cada compra, você ganha uma ecobag exclusiva, reforçando o compromisso da Capim-Limão com um planeta mais verde e sustentável. E mais: leitores da **Exclusive** têm 10% de desconto, usando o cupom EXCLUSIVE (cupom não acumulativo em peças que já estejam em promoção). Garanta a sua Capim-Limão em: www.capimlimao-tshirt.com.br. Siga @capimlimao.tshirts e fique por dentro de todas as novidades da marca.





DICAS DA NUTRI PARA CURTIR A FOLIA

O Carnaval vem aí, e a cidade de Belo Horizonte está repleta de atrações para os foliões. Pensando nisso, resolvi trazer algumas dicas para que você curta a festa sem perder o esforço do resultado que conquistou até hoje – e é completamente possível.

1 – Não se esqueça da água

A previsão é de muito calor. Então, a atenção quanto ao consumo de água deve ser dobrada. A água mantém sua temperatura corporal regulada, além de ajudar a controlar a fome e reduzir a retenção. Quando estamos na rua ou em eventos e festas, nós nos esquecemos completamente dela, principalmente se fizermos a ingestão de álcool. Por isso, fique atento a isso e tente beber, pelo menos, de 2 a 3 litros gradativamente no seu dia.

2 – Pode beber, mas tente fazê-lo com moderação

Esta é para a turma que adora uma cervejinha, drinques e coquetéis. Se você bebe, ok, beba, mas não se esqueça de que o mundo não está acabando. Tente fazer com consciência e moderação. Nunca comece a beber com sede, pois isso te fará beber mais. Beba água antes. Também intercale sempre uma bebida com uma garrafinha de água. Além disso, **tente optar por bebidas menos calóricas e/ou sem açúcar**. Hoje, o que mais temos são variadas opções no mercado: cervejas de baixa caloria, drinques sem açúcar, energéticos e misturas zero. Dê preferência a elas. Não se esqueça de que o álcool é prejudicial em várias esferas: tóxico para o nosso organismo, possui caloria (então pode atrapalhar no emagrecimento) e é catabólico (atrapalhando no ganho de massa muscular). Isso não significa que não possa ser consumido. **A palavra-chave é: moderação**. Para bebidas não alcoólicas, como refrigerantes e energéticos, opte sempre pelo zero açúcar, já que são bem menos prejudiciais.

3 – Alimente-se bem antes de sair de casa

Não é porque você ficará o dia todo na folia que pode acordar e já começar a comer errado desde cedo. Pelo contrário, **acorde e faça o café da manhã da sua dieta**; e, se for sair à tarde, almoce

também conforme seu plano. Não é preciso fazer tudo errado. Tente acertar e equilibrar sempre que puder. Caso não tenha uma dieta para seguir, opte por refeições nutritivas, completas e leves, como ovos, queijo, pão, iogurte sem açúcar e/ou protéico, frutas e “comida de verdade”, como arroz, feijão, legumes, salada e carnes magras. Se notar que vai ficar muito tempo na rua sem comer, **carregue sempre barrinhas de proteína e de frutas**, as próprias frutas e bebidas proteicas. Já ajuda muito.

4 – Fora do bloco

Se você seguir as orientações acima – se alimentar bem, beber com moderação e se manter hidratado –, esse já é um grande diferencial. Então, para finalizar com sucesso sua participação neste Carnaval, tente **descansar bem entre os dias de folia**. Dormir é restaurador e ajuda o corpo a se manter com energia, disposição e boa imunidade. Logo, tente descansar o suficiente. Além disso, ter mantido uma rotina de atividade física até aqui te ajudará a pular sem dores, desconfortos e com bom condicionamento físico. Se ainda conseguir manter os treinos entre a folia, perfeito. Mesmo que o rendimento não seja o mesmo, feito é sempre melhor do que perfeito.

Boa folia e, o melhor, sem atrapalhar na sua saúde e físico!

CARLA OLIVEIRA

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva e Funcional. Atende presencialmente em BH e on-line em todo o mundo. Sua missão é ensinar e mostrar às pessoas que fazer dieta não precisa ser difícil e que, por meio das especificidades de cada um, é possível amar a sua dieta. Acredita fielmente no poder que a nutrição tem de transformar vidas por meio da melhora na qualidade de vida, energia, disposição, composição física, saúde, autoestima e todos os infinitos benefícios que uma alimentação saudável e equilibrada pode trazer.



@carlaoliveira.nutri