

revista

EXCLUSIVE

JANEIRO 2024 - #128

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Jader Kald

*Fellipe Chiari,
engenheiro eletrônico e
especialista em automóveis*

CARROS ELÉTRICOS: UM FUTURO INCERTO

*Além da baixa autonomia e da demora na recarga,
o impacto ambiental é questionável*



**BOM MESMO É
LEVAR A VIDA LEVE...**

COM QUALIDADE E MUITA VARIEDADE.

Vem pro



@epasupermercados

WWW.EPA.COM.BR

O QUE SABEMOS SOBRE OS CARROS ELÉTRICOS?

Os veículos elétricos e híbridos (HEV) são agora muito comuns e estão se tornando cada vez mais importantes na era do aquecimento global. No entanto, o carro elétrico não é uma tecnologia nova; é bastante antiga, mas infelizmente tem evoluído lentamente.

Mesmo após décadas, ainda é necessário utilizar baterias de 500kg a 1.000kg para alcançar uma autonomia satisfatória. As redes elétricas de países de primeiro mundo não suportariam uma grande frota de carros elétricos, muito menos países em desenvolvimento.

Diante disso, fica o questionamento: está mesmo na hora de comprar um carro elétrico? Para esclarecer esta e outras dúvidas sobre o tema, convidamos o engenheiro eletrônico e especialista em automóveis Fellipe Chiari, que discorrerá sobre o assunto na nossa capa do mês. Vale a pena conferir!

JADER KALID
SÓCIO-DIRETOR

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Leticia Pimentel

COLUNISTAS

Adailton Soares, Alysson Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, 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 Leite, Luís Cláudio Chaves, Luiz Gustavo Soares, Marcela Mattos, Marcelo de Paula, Marcelo de Oliveira, Marcelo Soares, Mariana Borba, Nathalia Caiaffa, Norma Sena, Patrícia Alvarenga, Rachel Capucio, Rô Aguiar, Rodrigo Lopes, Sílvia Salvador, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Thayane Oliveira, 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

Diretoria: jader@revistaexclusive.com.br

Produtora Exclusive: thiago@revistaexclusive.com.br

Comercial: aline@revistaexclusive.com.br

Marketing: marketing@revistaexclusive.com.br

Administrativo: financeiro@revistaexclusive.com.br

Redação: leticia@revistaexclusive.com.br

Assinatura: geral@revistaexclusive.com.br

facebook.com/revistaexclusive

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

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

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Acesse o nosso site:





ADAILTON SOARES



ALYSSON RESENDE



AMARALINA LAS CASAS



BÁRBARA BRACARENSE



BRUNO CARNEIRO



BRUNO SANDER



CARLA OLIVEIRA



CARLOS LINDBERG



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



THAYANE OLIVEIRA



TÉO MASCARENHAS



VALÉRIA BAX

x // SUMÁRIO



22
CAPA

CINEMA

8

BELEZA

16

EVENTOS

66



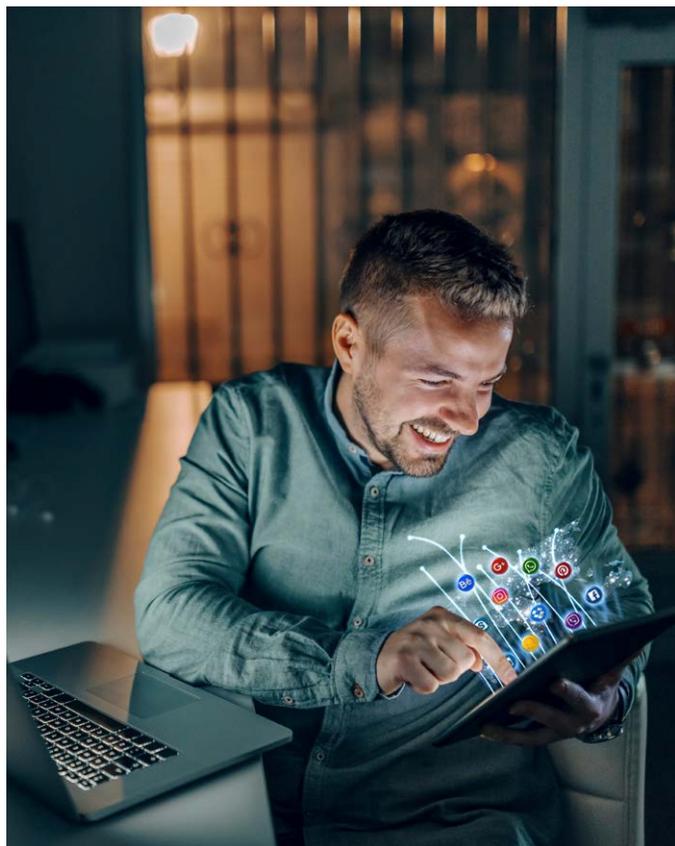
12 GASTRONOMIA

28 DUAS RODAS



52 MARKETING DIGITAL

62 PET





Oppenheimer

CINEMA 2024

Globo de Ouro, a principal prévia do Oscar

Chegou a época mais aguardada para os cinéfilos. Os grandes estúdios reservam os meses do fim e do início do ano para lançarem os principais filmes com pretensões às indicações ao prêmio máximo do cinema mundial: o Oscar. Várias premiações que antecedem o Oscar são consideradas um termômetro importante para determinar a força real dos futuros concorrentes. Para quem gosta dos tradicionais bolões, vale ficar atento ao Globo de Ouro e aos prêmios de melhores do ano oferecidos pelos sindicatos das diversas categorias técnicas, como figurinistas, técnicos de som, designers, fotógrafos e roteiristas.

O Globo de Ouro é uma premiação anual, entregue pela Associação de Imprensa Estrangeira de Hollywood (Hollywood Foreign Press Association, HFPA) aos melhores profissionais do cinema e da televisão. A primeira cerimônia foi realizada em 20 de janeiro de 1944, no Hotel Beverly Hills, em Los Angeles, na Califórnia.

Em 2022, a cerimônia foi boicotada por diversas celebridades e organizações de Hollywood, após uma série de escândalos e polêmicas – a HFPA foi acusada de racismo, pouca diversidade e, até mesmo, venda de votos pelos associados. Para tentar minimizar os problemas e salvar a premiação do ostracismo, o Globo de Ouro foi vendido para a Dick Clark Productions e Todd Boehly's Eldridge, enquanto a HFPA se tornou uma associação com fins lucrativos. Todos os seus 90 integrantes foram trocados, e o número de votantes saltou para 300, com a inclusão de jornalistas culturais de todo o mundo, incluindo brasileiros.

No dia 7 de janeiro, foram anunciados os vencedores de 2024. Os principais prêmios são divididos em duas categorias distintas: melhores filmes de drama e melhores filmes dos gêneros musical/comédia. *Oppenheimer* (★★★★★) foi o grande vencedor da noite, com cinco prêmios, e entra forte na disputa pelas principais categorias no Oscar.

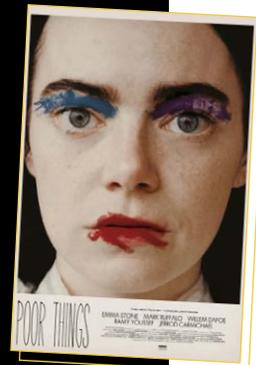
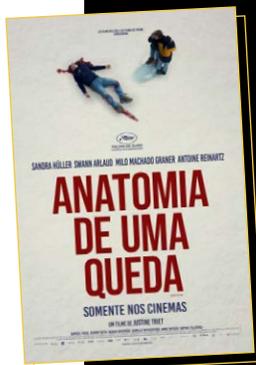
MELHOR FILME (DRAMA):*Oppenheimer* (★★★★★)**MELHOR FILME (MUSICAL OU COMÉDIA):***Pobres Criaturas***MELHOR DIRETOR:**Christopher Nolan, por *Oppenheimer* (★★★★★)**MELHOR ATRIZ (DRAMA):**Lily Gladstone, por *Assassinos da Lua das Flores* (★★★★★)**MELHOR ATOR (DRAMA):**Cillian Murphy, por *Oppenheimer* (★★★★★)**MELHOR ATRIZ (MUSICAL OU COMÉDIA):**Emma Stone, por *Pobres Criaturas***MELHOR ATOR (MUSICAL OU COMÉDIA):**Paul Giamatti, por *Os Rejeitados***MELHOR ATOR COADJUVANTE:**Robert Downey Jr., por *Oppenheimer* (★★★★★)**MELHOR ATRIZ COADJUVANTE:**Da'Vine Joy Randolph, por *Os Rejeitados***MELHOR FILME ESTRANGEIRO:***Anatomia de uma Queda* (★★★★★) (França)**MELHOR FILME DE ANIMAÇÃO:***O Menino e a Garça*, de Hayao Miyazaki**MELHOR ROTEIRO:***Anatomia de uma Queda* (★★★★★)**MELHOR TRILHA SONORA:***Oppenheimer* (★★★★★)**MELHOR CANÇÃO:***What Was I Made For?*, por Billie Eilish, de *Barbie* (★★★)**AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS**

SEGREDOS DE UM ESCÂNDALO – Um casal é colocado sob pressão quando uma atriz viaja até sua casa para pesquisar sobre o passado deles. Duelo de interpretações entre as superestrelas Natalie Portman e Julianne Moore, com direção de Todd Haynes, um dos mais importantes da atualidade – vide os excelentes *A Salvo* (★★★★★) e *Não Estou Lá* (★★★★★). Nota boa no IMDB (6,9/10) e excepcional Metascore (86/100). 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.

ANATOMIA DE UMA QUEDA (★★★★★) – Uma mulher é suspeita de ter assassinado o marido, e a única testemunha é seu filho cego. Vencedor da Palma de Ouro em Cannes e do Globo de Ouro nas categorias Melhor Roteiro e Melhor Filme Estrangeiro. Após esses prêmios, seria favoritíssimo ao Oscar de Melhor Filme Estrangeiro. Infelizmente, um dos melhores filmes do ano está fora dessa disputa, já que cada país só pode indicar um único filme para disputar esse prêmio, e a França preferiu indicar o drama *O Sabor da Vida*. Nota muito boa no IMDB (7,8/10,0) e excepcional Metascore (86/100).

VIDAS PASSADAS – Dois amigos de infância se separam após uma das famílias decidir se mudar da Coreia do Sul. Vinte anos depois, eles se reencontram em Nova York para uma semana com resultado fatídico. Sucesso asiático surpresa de 2023, está presente em várias listas de melhores do ano. Nota excelente no IMDB (8/10) e um dos melhores Metascore deste ano (94/100).

POBRES CRIATURAS – Nesta releitura do clássico *Frankenstein*, um cientista brilhante traz uma mulher de volta à vida. Dirigido pelo cultuado cineasta grego Yorgo Lanthimos, de *O Lagosta* (★★★★) e *Dentes Caninos* (★★★★), conta com um superelenco: Mark Ruffalo, Willem Dafoe e Emma Stone, vencedora do Globo de Ouro. Nota incrível no IMDB (8,5/10) e excelente Metascore (86/100).



TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

Principais indicações no grupo de WhatsApp “Clube do Filme” no último mês. Alerta 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: *Os Descendentes* (★★★★★), *Maestro* (★★★★★) e *Druk – Mais uma Rodada* (★★★★★).
- Amazon Prime: *Hannah e Suas Irmãs* (★★★★★), *A Pior Pessoa do Mundo* (★★★★★) e *Fale Comigo* (★★★★★).
- HBO Max: *Sindicato de Ladrões* (★★★★★) e *Gilda* (★★★★★).
- MUBI: *How to Have Sex* (★★★★★), *Tudo sobre Minha Mãe* (★★★★★) e *Pais e Filhos* (★★★★★).
- Globoplay: *A Princesa e o Plebeu* (★★★★★), *Apocalypse Now* (★★★★★) e *Kill Bill Vol. 1 e 2* (★★★★★).
- Star+: *O Contador de Cartas* (★★★★★) e *Butch Cassidy e Sundance Kid* (★★★★★).



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

- HBO Max: *A Salvo* (★★★★★).
- Mubi: *Dentes Caninos* (★★★★★).
- Plataformas de locação (VOD - Video on Demand, NOW, Apple Movie, Google Movie e Look): *O Lagosta* (★★★★★).

Para terminar, segue minha lista dos 20 mais importantes filmes disponibilizados nas plataformas de *streaming* do Brasil em 2023:

Filme	Streaming	Minha nota
<i>Afire</i>	Reserva Imovision	★★★★★
<i>Aftersun</i>	Mubi	★★★★★
<i>Air: A História por Trás do Logo</i>	Amazon Prime	★★★★★
<i>Assassinos da Lua das Flores</i>	Apple TV+	★★★★★
<i>Barbie</i>	HBO Max	★★★★★
<i>Beau Tem Medo</i>	Amazon Prime	★★★★★
<i>Blackberry</i>	Aluguel	★★★★★
<i>Close</i>	Mubi	★★★★★
<i>Entre Mulheres</i>	Amazon Prime	★★★★★
<i>Fale Comigo</i>	Amazon Prime	★★★★★
<i>How to Have a Sex</i>	Mubi	★★★★★
<i>O Assassino</i>	Netflix	★★★★★
<i>O Maestro</i>	Netflix	★★★★★
<i>Oppenheimer</i>	Aluguel	★★★★★
<i>Os Banshees de Inisherin</i>	Star Plus	★★★★★
<i>Os Fabelmans</i>	Globoplay	★★★★★
<i>Pearl</i>	Globoplay	★★★★★
<i>Retratos Fantomas</i>	Netflix	★★★★★
<i>Tár</i>	Globoplay	★★★★★
<i>Top Gun: Maverick</i>	Netflix	★★★★★

BRUNO CARNEIRO

Empresário e cinéfilo apaixonado. Ele cataloga e classifica obsessivamente todos os filmes que assiste. Mais de 5 mil até hoje.



@obrunocarneiro

E-mail: cinema@revistaexclusive.com.br

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



CAIPIRA XIQUE

Um pedacinho da roça em BH

Localizado na Pampulha, o Caipira Xique tem conquistado cada vez mais o paladar não só dos mineiros, mas dos turistas que passam por lá. É um restaurante comandado por uma família simples, mas que ama o que faz: cozinhar com amor e levar a essência de Minas para os pratos. “A gente cozinha com a alma, com o coração. Buscamos levar o melhor para os nossos clientes. Queremos que eles tenham a melhor experiência e se sintam como se estivessem na cozinha de casa”, ressalta Leonardo Cabral, chef e proprietário do restaurante.

E realmente é assim que quem entra pela porta do Caipira Xique se sente, como se estivesse entrando em uma casa de vó, daquelas de roça, onde **tudo remete ao interior de Minas**. Toda a atmosfera do lugar nos leva a fugir do estresse da cidade. Parece que estamos na roça. Móveis rústicos, árvores, canequinhas esmaltadas, café com broa, cozinha à mostra, enfim, um verdadeiro convite.

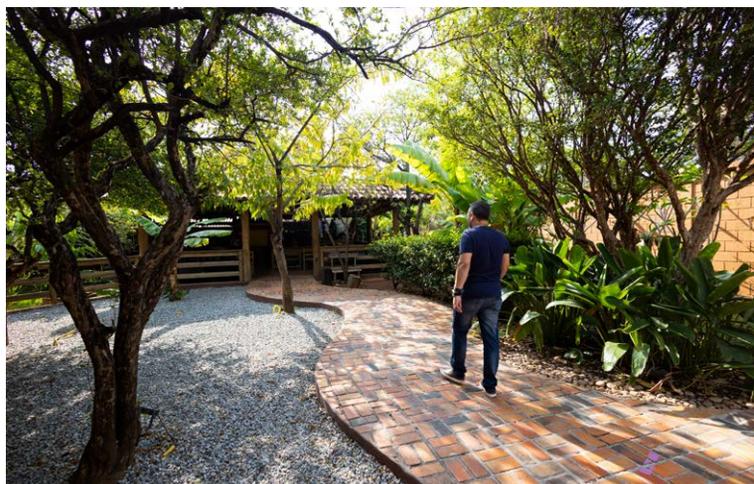
Os pratos saborosos feitos pelo chef e sua mãe, Dona Lena, conquistam os paladares mais exigentes. O restaurante oferece porções para quem quer petiscar, como o Caipira de Espora (polenta de fubá de moinho de pedra, ragu de costela bovina, linguiça caipira, torresmo de barriga, muçarela, pimenta biquinho e couve refogada na banha), a R\$ 84,90; e o jiló com queijo na chapa, a R\$ 36,90.

Nos pratos, destaque para a Costelinha Caipira (costelinha de porco marinada na cachaça frita e bem sequinha, acompanhada de lascas de mandioca frita, tropeiro, arroz e couve), a R\$ 119,90,



para duas pessoas; e o Lembranças do Sertão (alcatra serenada ao sabor do Norte de Minas, acompanhada de purê de banana-da-terra, arroz com alho-poró e mostarda refogada), a R\$ 136,90, também para duas pessoas. Há ainda os pratos feitos à base de frango que fazem sucesso, como o Frango do Jeca, que leva milho verde acompanhado de chuchu, angu, quiabo, couve, arroz e feijão; ou o frango ao molho pardo ou ainda a moranga de frango com requeijão.

A carta de bebidas oferece várias cachaças (que não podem faltar em um bom restaurante mineiro) e, claro, a famosa caipirinha. Por lá também tem área kids, para as crianças poderem brincar enquanto os pais almoçam.



A história

Tudo começou em 2011, quando Leonardo abriu o Caipira Xique numa pequena loja no bairro Céu Azul, em BH, onde fazia marmitas e servia refeições no próprio local. O lugar era pequeno, comportava apenas 14 pessoas sentadas, e todos os dias ficava cheio. Leonardo trabalhava de dia com o pai, no Caipira Xique; e, à noite, como garçom em um restaurante em que a mãe era cozinheira.

Em 2013, o sucesso das marmitas do Caipira Xique era tão grande que o estabelecimento já não conseguia suportar a demanda. Temendo não poder oferecer o serviço de qualidade que tornara o pequeno negócio famoso, Leonardo resolveu fechar as portas para se reorganizar e se aprimorar como cozinheiro. Então, matriculou-se no curso de Gastronomia da faculdade UNA, em BH.

Já se sentindo mais preparado, no fim de 2014, mais precisamente em novembro daquele ano, o empresário reabriu as portas do Caipira Xique; desta vez, num lugar um pouco maior e com uma nova proposta: servir comida mineira a la carte de altíssima qualidade, em um ambiente acolhedor que oferecesse **mais do que uma refeição, e sim uma experiência com a gastronomia mineira**. Assim, o Caipira Xique deu adeus às marmitas e começou a seguir no objetivo de se tornar referência na comida mineira. Neste novo projeto, toda família foi envolvida, além de Leonardo e o pai. Vieram seu irmão mais novo, com apenas 15 anos, e meses depois sua mãe, que, depois de 22 anos como cozinheira, foi empreender com a família.

A simpatia, a qualidade e o jeitinho mineiro foram conquistando os paladares e os corações do público. É literalmente **uma**



família trabalhando com amor e esmero para servir o melhor para seus clientes.

A casa foi só crescendo. Eram apenas 14 mesas, e a necessidade de ampliação foi surgindo. Já era comum, aos domingos, longas filas de espera para saborear o tempero de Dona Lena e do agora chef Leonardo – afinal, já estava graduado em Gastronomia e, apesar de novo, com muita bagagem.

Em 2018, todas as reformas e ampliações que o restaurante podia fazer já tinham sido feitas. O local já não comportava mais o público. Foi quando resolveram ir atrás de um terreno maior para construir uma nova casa, maior, mais confortável e que acolhesse melhor os clientes. Não foi fácil encontrar um local na região da Pampulha que pudesse comportar o sonho da família de ter um restaurante maior.

Depois de muita procura, encontraram o local ideal; e, com espírito empreendedor, começaram a construir. A obra tinha que ser rápida e bem-feita. E assim foi! Em setembro de 2018, com 11 meses de obra e ainda com detalhes a serem concluídos, abriram a nova casa. Foi um sucesso! Casa lotada e clientes satisfeitos.

Em 2020, em meio à pandemia e com muitas dificuldades, o restaurante, mesmo fechado, não demitiu nenhum funcionário. Depois de quatro meses totalmente fechado, iniciou o serviço de delivery, oferecendo os pratos do cardápio, além de outros criados especialmente para entrega.

Hoje, o restaurante continua um sucesso, cada vez mais consolidado no cenário gastronômico de BH e Minas Gerais. O segredo: amor pela gastronomia e qualidade inegociável. Assim, essa história continua sendo escrita e com muitos capítulos pela frente. E cada amigo, cada cliente e cada funcionário são partes dessa trajetória!



Dona Lena e Leonardo Cabral, mãe e filho, nomes à frente da cozinha do Caipira Xique

Caipira Xique

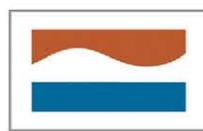
Onde: Rua Francisco Bretas Bering, 324 – Copacabana | Belo Horizonte/MG.

Funcionamento: de segunda a quinta-feira, das 11h às 15h30; sexta-feira e sábado: das 11h às 23h30; domingo, das 11h30 às 17h.

@caipira_xique_restaurante



Lotes a partir de 1000 m²



TERRA

P E N

Encontre seu

**SEQUÓIA**
LOTEAMENTOS

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



Condições especiais

amare

Í N S U L A

feito de viver

VENDAS:



D-FILIPPO
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931

E-mail: terramare@netimoveis.com

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

www.descubraterramare.com.br

BBB

Procedimentos de autocuidado antes de entrar na casa

Bom, a casa mais vigiada do Brasil deu start neste mês. Serão quase três meses de programa, e o cuidado com a pele é escasso. Se eu ou algum paciente meu fosse selecionado, a minha preocupação seria com a pele. Então, a ideia seria prevenir antes da entrada oficial.

Além dos peelings faciais para limpeza e rejuvenescimento da pele, vale a pena investir nos fios de PDO. Eles são capazes de promover o efeito de sustentação, puxando os tecidos e, portanto, acarretando um efeito imediato (porém leve) de lifting, amenizando a flacidez.

Destaco também a polidioxanona, o material que compõe o fio. É uma substância capaz de estimular a atividade das fibras elásticas e dos fibroblastos (células indutoras de colágeno) durante todo o período em que o fio estiver implantado nos tecidos.

Ou seja, o plano é: três meses de confinamento com a **pele radiante com a junção de peelings e fios de PDO**. Mas importante ressaltar que nada substitui também o cuidado diário com a pele, o uso do protetor solar e a alimentação rica em vitaminas. Até na famosa xepa tem alimentos considerados ricos em vitaminas. Não há desculpa.

Para quem não vai para o **BBB** e quer começar o ano com o pé direito, eu também recomendo essa junção. E 2024 pode ser o ano do sucesso e autocuidado!



DR^a 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

A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.

DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano_

✉️ lucascamarano@gmail.com

O VOLUME DO SEU ABDÔMEN PODE SER DIÁSTASE ABDOMINAL

Descubra as causas e os tratamentos para conter o afastamento dos músculos

A distensão abdominal é uma das principais queixas das clientes que buscam o meu atendimento, principalmente no pós-parto. Compreender cada caso e escutar as histórias da mulher é o grande direcionamento dos protocolos desenvolvidos na nossa clínica. A diástase abdominal consiste no afastamento do músculo reto abdominal, que pode ocorrer por diferentes fatores; e o excesso de peso é a principal motivação. Por isso, **a gestação e o excesso de peso na academia são os principais motivadores da diástase.**

Essa separação cria uma lacuna na linha média do abdômen, que pode variar em largura e profundidade. Embora seja mais comum em mulheres que passaram pela gravidez, **a diástase abdominal também pode afetar homens e pessoas que ganharam ou perderam peso rapidamente.** No mercado há muitas formas de tratamento, além de intervenção cirúrgica. Na nossa clínica, o grande diferencial é a criação de um protocolo que atua em todas as camadas, em todos os órgãos e em tudo que envolve a diástase.

O tratamento atua na pele, na gordura abdominal e na musculatura. Assim, como resultado, temos um abdômen harmonioso a partir de protocolo que visa ao fechamento da diástase sem a necessidade de intervenção cirúrgica, com manobras viscerais e eletroterapia estética. A diástase pode estar associada a afecções estéticas, como gordura localizada e flacidez de pele, e o tratamento pensado de maneira disruptiva entrega resultados de acordo com a necessidade de cada cliente.

As principais causas da diástase abdominal incluem:

- **Gravidez:** durante a gestação, o útero em crescimento exerce pressão sobre os músculos abdominais, levando ao estiramento e separação;
- **Ganho de peso rápido:** um aumento significativo de peso em um curto período pode sobrecarregar os músculos abdominais e contribuir para a diástase;
- **Exercícios incorretos:** executar exercícios abdominais de maneira inadequada, como fazer abdominais tradicionais com diástase abdominal pode piorar a condição;



- **Envelhecimento:** com o passar dos anos, os tecidos musculares e conjuntivos podem perder elasticidade, tornando os músculos mais suscetíveis à separação.

Os sintomas da diástase abdominal podem incluir:

- Uma protuberância ou "ponte" na linha média do abdômen;
- Fraqueza muscular na região abdominal;
- Dor nas costas;
- Problemas de postura.

Além disso, a diástase abdominal pode afetar negativamente a função dos músculos do assoalho pélvico, o que pode levar a **problemas como incontinência urinária e dor durante as relações sexuais.** O assunto requer atenção, e encontrar um profissional de confiança é fundamental para avaliar a gravidade da diástase e determinar o melhor plano de tratamento.

THAYANE OLIVEIRA

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



📍 @thayaneoliveiraestetica | @clinchathayaneoliveiraestetica

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.



A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA PELE NO VERÃO

Dicas para uma pele bonita e saudável

Com a chegada do verão, é hora de dar à nossa pele a atenção que ela merece. Nesta temporada ensolarada, trago dicas valiosas para garantir que sua pele brilhe com saúde e vitalidade. É sempre relevante destacar a importância dos cuidados diários e como uma pele bem cuidada pode impactar positivamente na sua autoestima.

Antes de mergulharmos nas dicas específicas, compreender que uma pele saudável é a base do nosso bem-estar é crucial. A pele é o maior órgão do corpo humano e nos protege de agentes externos, como poluição, temperaturas extremas e a radiação solar. Ela não é apenas nossa barreira protetora, mas também um reflexo da nossa saúde interna. Assim, priorizar os cuidados diários é essencial para manter a integridade e vitalidade da pele.

Implementar **uma rotina diária de cuidados com a pele é essencial para manter sua saúde e beleza**. Limpar, tonificar e hidratar são passos fundamentais que removem impurezas, equilibram a produção sebácea e proporcionam a hidratação necessária. A constância desses cuidados contribui para a prevenção a longo prazo.

Com os raios solares mais intensos no verão, os riscos com os danos à pele – como queimaduras, desidratação, manchas e o envelhecimento precoce – aumentam consideravelmente. A proteção solar se torna o principal recurso da sua rotina de cuidados. Escolher um protetor solar adequado ao seu tipo de pele e aplicá-lo regularmente e corretamente é uma ação poderosa para se proteger contra os danos solares, prevenir o fotoenvelhecimento precoce e reduzir o risco de doenças de pele.

Durante os meses mais quentes do ano, a rotina de cuidados com a pele deve ser ajustada para atender às suas necessidades. Aumentar a hidratação, tanto via oral como via cosméticos, escolher produtos leves e adicionar antioxidantes à rotina ajudam a enfrentar os desafios do clima quente. Não se esqueça dos cuidados pós-sol para acalmar e revitalizar a pele após a exposição solar.

Por meio de uma consulta a um profissional habilitado, as

necessidades específicas da sua pele podem ser adequadas à sua rotina de cuidados em casa, garantindo resultados eficazes e duradouros.

Além das dicas mencionadas acima, aqui estão alguns cuidados adicionais que você pode tomar para manter sua pele saudável no verão:

- Evite se expor ao sol entre 10h e 16h, quando os raios solares são mais intensos;
- Use roupas leves e de cores claras, que protejam a pele do sol;
- Use óculos de sol com proteção UV para proteger os olhos dos raios solares;
- Beba bastante água para se manter hidratado e evitar o ressecamento da pele;
- Coma alimentos ricos em frutas, legumes e verduras, que são fontes de vitaminas e minerais que ajudam a proteger a pele.

Sua pele é um reflexo do seu compromisso consigo mesmo.

Ao cultivar uma rotina de cuidados diários, você não apenas promove a saúde da sua pele, mas também fortalece sua autoestima. Deixe sua pele brilhar e aproveite cada momento do seu verão de forma consciente.

NORMA SENA

Formada em Massoterapia pela Escola de Formação do Governo do Estado de Minas Gerais, terapeuta integrativa, mestra em Reiki e graduada em Estética e Cosmética. Atua com as mais diversas terapias integrativas e complementares, além de atuar no ramo da estética. Traz pautas dentro do seu segmento no que se refere à saúde, beleza e bem-estar.



O desenvolvimento do seu filho é melhor com o Kumon.

Nosso método de estudo conta com planejamento individualizado, material autoinstrutivo e gradativo, que respeita o ritmo de cada aluno, na versão em papel ou no tablet. Porque a vida é feita de aprendizados diários. A de quem você mais ama é feita com Kumon.

Matricule seu filho.

Eduarda Costa
Aluna Kumon

MÉTODO INDIVIDUALIZADO
MATRÍCULA GRÁTIS
DE 22.01 A 20.03.2024
INGLÊS PORTUGUÊS MATEMÁTICA



Conheça
o Kumon
no tablet.

Quem faz
APRENDE
para *a vida*



Saiba mais.

Kumon Santo Agostinho
Rua Mato Grosso, 860.

31 3646-4066

Consulte disponibilidade de disciplinas na unidade.

KUMON

Você junto com seus filhos.
O Kumon junto com vocês.

X **CAPA**

POR Fellipe Chiari
FOTOS Reprodução internet

ESTÁ NA HORA DE COMPRAR UM CARRO ELÉTRICO?

Para esclarecer esta e outras dúvidas sobre o tema, convidamos o engenheiro eletrônico e especialista em automóveis Fellipe Chiari, que discorrerá sobre o assunto a seguir. Confira!





Os veículos elétricos e híbridos (HEV) são agora muito comuns e estão se tornando cada vez mais importantes na era do aquecimento global. No entanto, o carro elétrico não é uma tecnologia nova; é bastante antiga, mas infelizmente tem evoluído lentamente. Mesmo após décadas, ainda é necessário utilizar baterias de 500kg a 1.000kg para alcançar uma autonomia satisfatória. **As redes elétricas de países de primeiro mundo não suportariam uma grande frota de carros elétricos, muito menos países em desenvolvimento.**

Desvalorização do usado elétrico

A maioria dos carros elétricos oferecidos atualmente não valem a pena. Mesmo para alguém que percorre 50 mil quilômetros por ano, não compensaria, pois, na revenda, esses carros desvalorizam consideravelmente. Além disso, para evitar o gasto de combustível, o custo inicial e o seguro são significativamente mais altos, o que deve ser considerado nesse contexto.

A notícia da venda pela Hertz de Teslas alugados impactou o mercado. A gigante do aluguel anunciou que está aumentando o tamanho da frota de veículos a combustão para o futuro. A empresa diz que está ajustando os números em suas frotas, devido ao prejuízo na revenda e no custo de manutenção dos EVs (veículos elétricos), o que significa vender um terço de sua frota de veículos elétricos e substituir esses carros por modelos a gasolina.

“Na revenda, esses carros [elétricos] desvalorizam consideravelmente.”

Ecologicamente incorreto

Se todos os carros do mundo fossem elétricos, a quantidade de CO2 lançada na atmosfera continuaria praticamente a mesma. **A maior parte das emissões de CO2 não provém dos**



escapamentos dos carros, mas sim das usinas termelétricas que queimam carvão

– um dos combustíveis mais poluentes. Aproximadamente 40% da eletricidade mundial é gerada por usinas a carvão. Para fornecer a quantidade de energia necessária para uma frota mundial de 1 bilhão de carros, essa parcela de 40% de energia proveniente do carvão resultaria em aproximadamente 3 bilhões de toneladas adicionais de CO2 lançadas na atmosfera anualmente.

Estudos realizados por importantes montadoras, utilizando um modelo de carro elétrico e o mesmo modelo a combustão, revelaram que o veículo elétrico pode poluir até 70% a mais ao longo de seu ciclo de vida total se for utilizada energia não limpa (não renovável) para a recarga. Por outro lado, se a energia utilizada for limpa, os veículos elétricos são mais eficientes, liberando cerca de 32 toneladas a menos de CO2 na atmosfera em comparação a um veículo convencional. Se a matriz energética for menos limpa, um veículo elétrico pode exigir 160 mil quilômetros para se tornar mais ecológico do que um carro a combustão convencional. Além disso, um veículo convencional pode se beneficiar se usar combustível verde, como o etanol, ou alguma outra tecnologia futura.

As alterações climáticas emergiram como uma das questões mais críticas enfrentadas pela sociedade, e a necessidade de soluções sustentáveis e amigas do ambiente para o transporte de pessoas e produtos atingiu um ponto crucial. Costumo dizer que o mundo está superpovoado. Imagino daqui a 10 anos...

É preciso adotar um controle de natalidade muito antes de pensar em carros elétricos. Mas, voltando a eles, mesmo que o planeta pudesse absorver mais poluentes no seu frágil ecossistema, a escassez de petróleo natural é inevitável, uma vez que a procura continua a aumentar a um ritmo sem precedentes. O abastecimento mundial de petróleo convencional ficará em breve esgotado, e os países produtores de petróleo não poderão satisfazer a procura se o consumo continuar no seu ritmo atual.

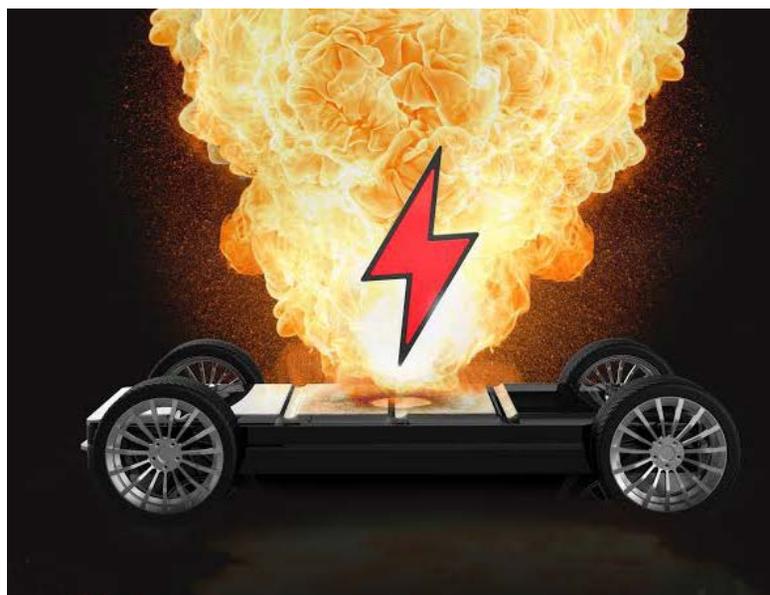
Pouca evolução

Como eu disse anteriormente, não há nada que torne o carro elétrico uma nova invenção, mas sim apenas uma nova aplicação de motores e circuitos elétricos em um veículo – exceto as funções de automação, mídias, displays... Contudo, na parte motriz, circuitos conversores, inversores, carregadores, motores de corrente alternada já existem há anos, apenas diferem porque hoje são bem menores, com um layout mais moderno, mas o princípio de funcionamento eletrônico é o mesmo. As baterias, sim, tiveram avanços.



Baterias explosivas

Os carros elétricos são mais baratos de manter, porque têm menos peças móveis que podem desgastar e quebrar; e são considerados mais confiáveis por esse motivo. Em termos de desempenho, um motor elétrico produz torque instantâneo, resultando em uma aceleração muito mais rápida do que pode ser alcançada até mesmo no veículo mais rápido movido a combustão. Entretanto, o grande problema dos carros elétricos são as baterias. Elas avançaram muito em relação às baterias de chumbo ou cobre, porém ainda estão longe de ser ideais. **São grandes, pesadas e ocupam todo o assoalho do veículo.**





“O grande problema dos carros elétricos são as baterias.”

Baterias sempre foram o calcanhar de Aquiles de qualquer dispositivo no quesito peso e tamanho. Basta pensar em um iPhone. Se ele tivesse uma boa bateria, teria três vezes o peso e tamanho. As baterias atuais de lítio carregam mais rápido, duram mais e têm maior densidade de carga. Mas, por outro lado, são explosivas. Não são apenas inflamáveis, são explosivas mesmo, como a pólvora. Não se consegue interromper seu

ciclo de explosão com água ou espuma.

A bateria dos carros elétricos é composta por células e as células de pequenas baterias, como estas em formato de pilhas grandes. Se uma dessas pilhas explodir, vai acender o resto todo em cadeia. O controle de resfriamento da bateria não pode falhar; e, se ele falhar, a proteção que as desligará também não pode falhar. Além disso, se forem perfuradas, a explosão é imediata.

Apesar de seu custo ter caído em comparação com 30 anos atrás, as baterias de lítio representam de 50% a 60% do custo de produção do veículo. Se um veículo apresentar problema, o custo de reposição pode tornar inviável o reparo; e será mais um carro abandonado, gerando uma enorme quantidade de baterias no meio ambiente.

Qualquer bateria, seja ela convencional ou de lítio, que tenha ficado em estado de zero carga por muito tempo, ou repetidas vezes, certamente estará condenada ou terá sua vida útil diminuída. Como saberemos esse histórico ao comprar um carro elétrico usado?

Mercado incerto

Se o motor de combustão interna for realmente banido, as pessoas comprarão um carro antes do banimento e o usarão por 10 ou 20 anos. Então, o dinheiro investido nas fábricas terá sido em vão; e isso seria uma catástrofe econômica. Grandes montadoras, como a Mercedes e a Ford, preferiram abandonar o Brasil por conta dos custos. Uma montadora chinesa será assim também? Fica a dúvida para quem quiser correr o risco.



Felippe Chiari

“Basta pensar em um iPhone. Se ele tivesse uma boa bateria, teria três vezes o peso e tamanho.”



Cena comum nos Estados Unidos: recarga móvel para pane seca elétrica em EVs

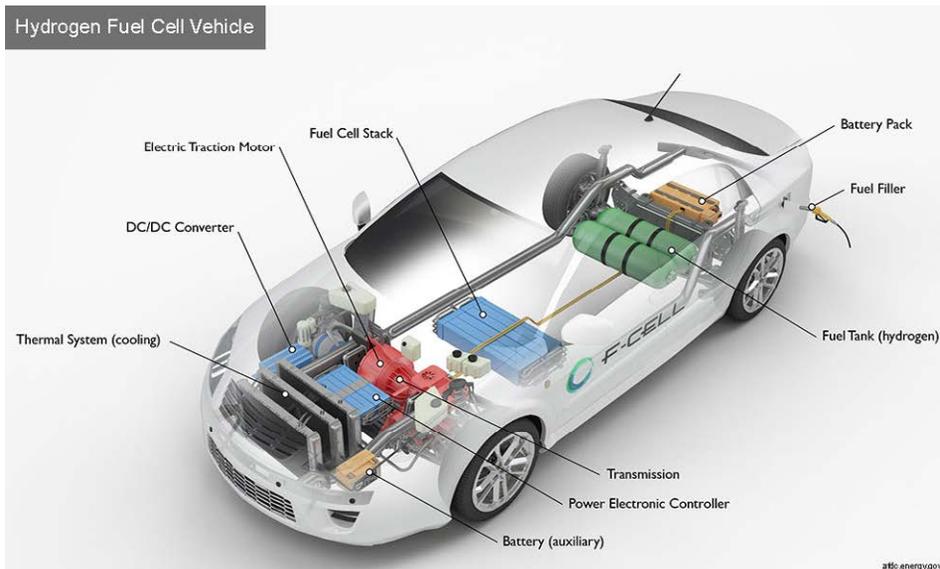


Pane seca elétrica pela baixa autonomia

Hidrogênio, o combustível do futuro

Além dos carros elétricos, outra tecnologia tem ganhado espaço em diversos países: os motores a hidrogênio. **O hidrogênio é uma alternativa viável à gasolina** como combustível para veículos equipados com um motor de combustão interna. Ou seja, a mecânica é a mesma, porém, em vez de queimar diesel, gasolina ou etanol, utiliza-se do hidrogênio para seu funcionamento.

O hidrogênio é o único combustível à base de água. Pode ser queimado em um motor de diversas misturas combustível-ar e reduz em praticamente zero a emissão de poluentes emitidos pelo escapamento do automóvel. Isto é, a combustão do motor não gera emissões de CO2.



FELLIPPE CHIARI

Engenheiro eletrônico, empresário e especialista em comercialização e manutenção de automóveis importados.



X DUAS RODAS

POR Téo Mascarenhas

FOTOS Yamaha/Divulgação



YAMAHA YZF-R15: PEQUENO FENÔMENO

Com visual atrevido e motor enfesado, a Yamaha YZF-R15 inaugura o segmento das pequenas esportivas, inclusive com versão própria para as pistas

Com recursos tecnológicos avançados, a pequena esportiva YZF-R15 se transforma em um foguetinho, apesar do motor de apenas 155cm³. O segredo é o comando de válvulas variável VVA (Variable Valve Actuation), normalmente presente em modelos maiores e mais sofisticados. O sistema controlado eletronicamente determina o tempo de abertura das quatro válvulas do motor de um cilindro, com refrigeração líquida e injeção eletrônica, distribuindo melhor o torque e a potência. O resultado são 18,8 cv de potência a 10 mil rpm e um torque de 1,5 kgfm a 8,5 mil rpm, em um câmbio de seis marchas com embreagem assistida e deslizante.

Os truques de engenharia também garantem o fôlego do motor, por meio de uma grande caixa do filtro de ar com 5,5 litros de volume, em uma tomada frontal da carenagem (desenvolvida em túnel de vento), em forma de "M", semelhante à moto YZR-



-M1 que compete no Mundial de MotoGP. Além disso, o cilindro é revestido de DiASIL Die cast Aluminum silicon, um componente obtido com a fundição do alumínio com silício, que reduz o atrito e o calor. O pacote técnico tem ainda quadro do tipo DeltaBox, como na badalada YZF-R1 de 1000cm³ e balança da suspensão traseira em alumínio.



Visual

A YZF-R15 – ou, simplesmente, R15 – parece uma superesportiva puro sangue em escala. Contribui no panorama, pneus mais largos, com medida de 100/80 na dianteira e 140/70 na traseira, em rodas em liga leve com aros de 17 polegadas. O garfo e a elegância estão distribuídos no duplo farol em LED com lampejador e na rabeta esbelta, também com iluminação em LED. O banco é dividido em dois níveis e bipartido. O tanque, com capacidade de 11 litros, tem a tampa estilo aviação. O painel digital tem indicador de marcha e luzinha *shift light* que indica o momento exato de trocar as marchas, além do computador de bordo.

A suspensão dianteira tem 130mm de curso. Entretanto, os tubos são robustos, com 41mm de diâmetro, mesma medida da Fazer FZ 25, com 250 cm³. Na traseira, o sistema mono, com 97mm de curso na roda, tem amortecedor fixado com links que multiplicam os movimentos. O freio dianteiro tem disco superdimensionado com 282mm de diâmetro e pinça de duplo pistão; na traseira, disco de 220 mm – ambos com sistema ABS. A R15 tem ainda a versão de pista para pilotos iniciantes, com peso aliviado sem os espelhos, farol, setas, descanso etc, pneus SuperCorsa e escape que acrescenta cerca de 2 cv.



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Motor de um cilindro equipado com comando de válvulas variável.
- Visual semelhante ao das superesportivas de grande porte da marca.
- Pneus mais largos, com medidas também usadas por motos maiores.
- Suspensão dianteira com 41mm, igual à FZ 25, com 250cm³.
- Versão de pista com menor peso e maior potência para iniciantes.

TÉO MASCARENHAS

Apaixonado pelo universo motociclístico, Téio Mascarenhas já atuou em veículos de comunicação impressos e on-line. Na **Exclusive**, testa as novidades do mercado e dá sua impressão sobre as motos mais modernas e potentes que encontramos por aqui.



CONSCIENTIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

*Janeiro Branco convida à
reflexão e ao planejamento de
autocuidado em 2024*



Uma humanidade doente espera por acolhimento e tratamentos eficientes, visando ao equilíbrio da saúde mental em busca de conter o colapso previsto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2030. Para se ter ideia, a previsão é de que, nos próximos anos, a depressão se torne a doença mais comum no mundo, incluindo cânceres e doenças cardíacas. Trata-se de uma epidemia silenciosa que afeta aproximadamente 70% dos brasileiros.

O pedido de socorro entoa em diferentes pontos do planeta, classes sociais e etnias, e fez com o que a Organização das Nações Unidas (ONU) acionasse o sinal de alerta. O movimento Janeiro Branco surgiu a partir da **necessidade de acolhimento**, com o objetivo de chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições humanas, de acordo com as definições do Governo Federal.

A escolha do mês tem uma definição simbólica e cultural, já que, no início do ano, as pessoas estão mais propensas à definição de metas e planejamentos gerais com foco no cuidado das emoções e da existência. Inclusive, sempre falo aos meus pacientes que o momento é a oportunidade de escrever relatos da nova história em uma folha ou tela em branco.

É assim que a campanha Janeiro Branco surgiu – como uma oportunidade de lembrar a todos de que a nossa saúde mental é fundamental – e visa **eliminar o estigma em torno das doenças mentais** e encorajar as pessoas a buscarem ajuda quando necessário. Em um mundo cada vez mais acelerado e repleto de desafios, é comum que as pressões cotidianas afetem nossa saúde mental.

Estresse, ansiedade, depressão e outros transtornos podem se tornar problemas significativos se não forem tratados adequadamente. Por isso, cuidar da nossa mente é uma necessidade de sobrevivência e que materializa o verdadeiro autocuidado. Mas você sabe como começar?

Como cuidar da saúde mental?

- Cuidado com as expectativas. Evite planejar metas que peçam uma mudança no seu estilo de vida ou envolva outras pessoas, o que pode gerar frustrações e sofrimentos emocionais.
- Estabeleça metas dentro de prazos e divida essa construção a partir de etapas.

- Seja leve. Você não precisa se martirizar se algo der errado e tampouco viver baseado em autocobranças. Seja generoso(a) com você!
- Saiba que mudar de rota é normal. Respire e respeite os seus limites quando houver necessidade de mudar a rota.
- Busque a sua satisfação. Tenha momentos de lazer, faça atividade física e descanse. Sua mente vai agradecer o ócio!
- Tenha rotina de horário para deitar e levantar. Evite o uso de equipamentos eletrônicos, pelo menos, 1 hora antes de ir para a cama.
- Tenha consciência sobre seus sentimentos. Identifique suas emoções e cuide dos seus pensamentos.
- Dê atenção ao momento presente. Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão acontecer é um grande desencadeador de angústia.

Em resumo, CUIDE-SE. O Janeiro Branco é uma campanha fundamental que nos lembra da importância da saúde mental em nossas vidas. Cuidar da nossa mente é preciso, para vivermos uma vida plena e equilibrada. Mas esse autocuidado é uma experiência individual e depende apenas da sua escolha.

Viver bem é uma escolha que promove diretamente o bem-estar psicológico. Neste janeiro e ao longo do ano, vamos abraçar essa causa e cuidar da nossa saúde mental para vivermos uma vida mais feliz e saudável. Procure um profissional de saúde mental, saia desse ciclo vicioso, medite, faça atividade física, encontre com amigos e se divirta com coisas simples. Encontre o autoamor, tenha metas de viagens, tenha um hobby e busque formas de melhorar seu dia a dia. Minha agenda está aberta e posso te ajudar! Vamos conversar?

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





INSTITUTO SIMAN

Centro de Medicina Integrada com um novo conceito de saúde e estética

É notório que, a cada ano que passa, aumenta o número de pessoas que prezam pela saúde e buscam cuidar da sua qualidade de vida de forma integral. E o Instituto Siman, do qual faço parte, destaca-se como uma referência no estado de Minas Gerais e na cidade de Belo Horizonte, promovendo um novo conceito de medicina integrada.

Esse centro de especialidades apresenta um novo paradigma, indo além dos tratamentos convencionais e trazendo consigo uma visão inovadora que abrange bem-estar, emagrecimento, qualidade de vida, fisioterapia, medicina do esporte, cirurgia plástica, estética avançada e nutrição especializada. Por aqui, abraçamos a filosofia de que o verdadeiro bem-estar não é apenas a ausência de doença, é sim a presença de vitalidade e equilíbrio. A abordagem individualizada adotada pelos profissionais da clínica visa não apenas tratar sintomas, mas **promover um equilíbrio global entre corpo, mente, estética e autoestima**.

O Instituto Siman conta com uma equipe multidisciplinar de médico nutrólogo, cirurgiões plásticos, nutricionistas, fisioterapeuta, enfermeira e especialistas em medicina esportiva, que oferecem abordagens personalizadas que não só auxiliam na perda e manutenção do peso, mas também na saúde.

A nutrologia é uma especialidade que se dedica ao estudo da nutrição humana, focada em avaliar as carências nutricionais e promover a saúde por meio de uma alimentação e suplementação adequada. Já a cirurgia plástica vai além da busca pela perfeição estética; ela é também uma ferramenta poderosa para a reconstrução física e emocional. Entendo que a autoestima desempenha um papel crucial na saúde mental, afinal, os pacientes que passam por procedimentos estéticos e mudanças na rotina habitual relatam um aumento significativo em sua autoconfiança e uma mudança positiva em sua qualidade de vida.

A melhoria na imagem corporal pode catalisar uma transformação interior, redefinindo o relacionamento consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor. Nosso trabalho por aqui é oferecer aos pacientes mais autoestima e bem-estar, com resultados eficazes e personalizados. Acreditamos que cada um possui suas características singulares e merecem ser cuidados de acordo com elas. Isso compreende ainda mais o papel do Instituto Siman no mercado, que preza pela individualidade em cada atendimento, seja em qualquer setor. Na foto que ilustra esta coluna, estão: ao meu lado esquerdo, dr. Maicon Chiodi, fisioterapeuta; ao meu lado direito, Grasiela Nires, nutricionista; Thássio Siman, nutrólogo; Sthaell Siman, cirurgiã plástica; Yvis Dias, nutricionista; Ana Luiza, enfermeira; e Thiago Xavier, nutricionista.

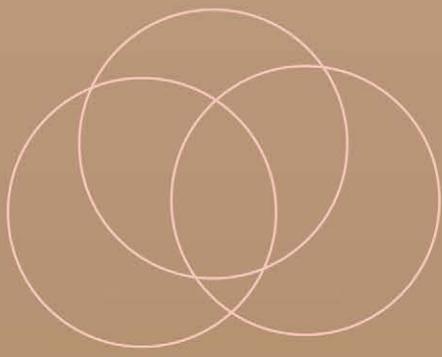
Caro leitor, se você se interessou em conhecer um pouco do nosso trabalho, será um prazer recebê-lo aqui! Estamos te aguardando.

DR. RODRIGO LOPES

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



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

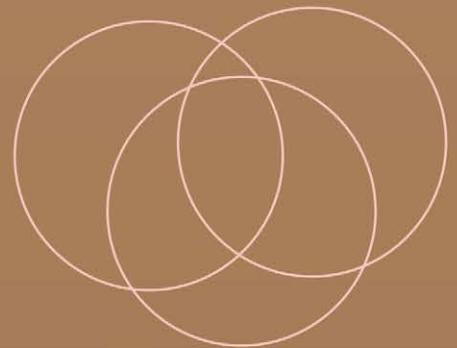
Av. Afonso Pena, 1.967 - Funcionários / Belo Horizonte



(31) 99471-7541



@visagebeautyexperience





SORRISO INFANTILIZADO

Saiba como aumentar dentes pequenos

Conquistar um sorriso bonito envolve diversos fatores, incluindo a cor, tamanho dos dentes e características individuais. Quando os elementos dentários são pequenos demais, há uma referência de aspecto infantil ao sorriso, além de parecerem desproporcionais.

No entanto, aumentar o tamanho dos dentes, sem um planejamento de harmonização orofacial, não é a solução adequada. Por isso, trabalhar de acordo com a estruturação do sorriso com foco na individualidade é nosso compromisso para o resgate da autoestima.

Compreender a história de cada paciente é fundamental, até porque dentes pequenos podem ser resultado de diversas causas, como fatores genéticos ou desgaste causado pelo bruxismo, que envolve o ranger dos dentes. Contudo, em alguns casos, a aparência de dentes pequenos é uma ilusão causada pelo excesso de gengiva. Nesses casos, há a cobertura dos dentes, tornando-os visualmente menores do que realmente são.

O que fazer para mudar o sorriso infantilizado dos dentes pequenos

Independentemente da causa dos dentes pequenos, existem opções acessíveis e eficazes para aumentá-los, como veremos a seguir:

1. Restauração

A restauração é uma das maneiras mais simples e econômicas de aumentar dentes pequenos. Nesse procedimento, o dentista utiliza resina ou outros materiais duráveis, como porcelana, para aumentar o tamanho dos dentes. O processo geralmente pode ser concluído em uma única consulta e já proporciona uma notável melhora na aparência do sorriso. Contudo, é importante observar que, embora seja uma opção acessível, materiais como resina podem perder o brilho e amarelar com o tempo, em comparação com alternativas mais duradouras, como as lentes de contato.

2. Cirurgia na gengiva

Em alguns casos, a razão por trás dos dentes pequenos está no excesso de gengiva que os cobre. Nesses cenários, o dentista pode realizar uma pequena cirurgia conhecida como gengivoplastia para remover o tecido gengival em excesso. Além disso, o profissional pode redesenhar o contorno da gengiva, para que fique harmonioso com o sorriso do paciente. Esse procedimento é relativamente simples, geralmente realizado em uma única consulta; e os pacientes podem retomar suas atividades normais sem grandes restrições após a cirurgia.

3. Lente de contato

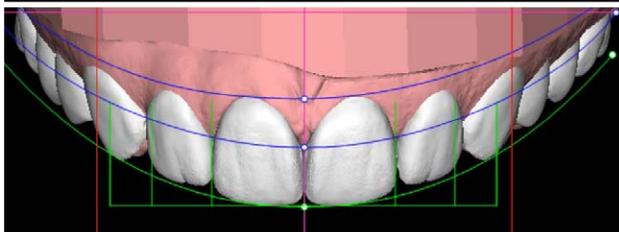
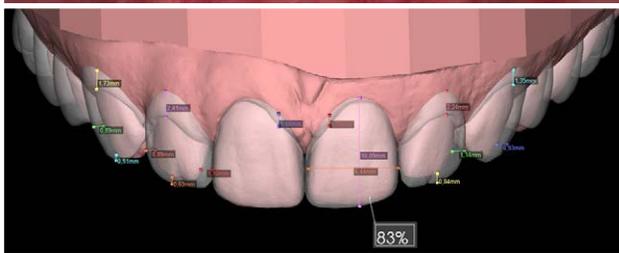
A colocação de lentes de contato dentais é um procedimento um pouco mais complexo, pois envolve a criação de um molde e a confecção do material personalizado. Porém, esse método oferece resultados naturais e duradouros. As lentes de contato são finas capas aplicadas sobre os dentes pequenos, aumentando seu tamanho de forma esteticamente agradável. Esse procedimento também é capaz de corrigir pequenas imperfeições, como problemas de oclusão ou espaçamento excessivo entre os dentes.

4. Faceta de porcelana

As facetas de porcelana são semelhantes às lentes de contato, porém são fixadas apenas na face externa dos dentes. Esse tratamento é uma excelente opção para corrigir problemas mais significativos, como alinhamento inadequado ou espaçamento excessivo entre os dentes.

Qual o tratamento mais adequado?

Para pacientes com dentes pequenos, aumentar o tamanho a partir do uso das facetas de porcelana é um processo relativamente simples, que pode ser concluído em uma única consulta odontológica. Além disso, esse tratamento tende a ser mais econômico do que as lentes de contato e produz resultados naturalmente atraentes.



Para entender qual o procedimento adequado, na nossa clínica não abrimos mão da conversa e compreensão da realidade. Em resumo, quem tem dentes pequenos pode contar com uma variedade de opções para aumentá-los e conquistar um sorriso mais harmonioso.

A escolha do tratamento mais adequado depende das necessidades e expectativas individuais de cada paciente, mas todos esses procedimentos são capazes de proporcionar uma notável melhora na estética do sorriso, elevando a autoestima e a confiança dos pacientes em sua aparência.

DR. ALYSSON RESENDE

Atuando como dentista há mais 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

DESVENDANDO O PRAZER MÚTUO

Explorando as zonas erógenas e a satisfação sexual dos casais

Nos tempos atuais, a intimidade, o amor e o sexo nos relacionamentos têm evoluído de maneiras fascinantes. Os casais buscam conexões mais profundas e satisfação sexual não apenas como um ato físico, mas como uma expressão de amor e cumplicidade. Neste mês, vou explorar o segredo para manter a chama acesa em um casamento, descobrindo as zonas erógenas e a importância de inovar na busca do prazer.

As zonas erógenas: o mapa do prazer

Para muitos, a sexualidade é um território misterioso, com vastas áreas inexploradas. As zonas erógenas são pontos estratégicos nesse mapa do prazer. Elas incluem não apenas as áreas mais óbvias, como os lábios e genitais, mas também **lugares menos convencionais**, como o pescoço, as orelhas, o interior dos braços e coxas. A chave para desbloquear o prazer é a exploração sensível e a comunicação aberta com seu parceiro. Compreender as zonas erógenas de cada um pode levar a experiências prazerosas e intensas.

Casais dos tempos atuais: conectados e comunicativos

Os casais modernos têm uma vantagem incrível sobre gerações anteriores: a comunicação mais aberta. É o que sugiro de melhor para uma relação satisfatória para ambos. Lembrando que a comunicação aberta não é o suficiente, pois **é fundamental a compreensão do que o outro sente e pensa**. Ouvir o outro para compreender, e não para defender seus sentimentos e pensamentos. Toda conversa com respeito e compreensão é valiosa para o casal. Discutir desejos, fantasias e limites é fundamental para manter a satisfação sexual e a intimidade. É importante se lembrar que todos têm necessidades diferentes e, ao dialogar com seu parceiro, vocês podem descobrir novas maneiras de se satisfazerem mutuamente. Manter a comunicação transparente é o alicerce de um relacionamento saudável e satisfatório.

Inovação no casamento: evitando a mesmice

Um dos desafios que muitos casais enfrentam ao longo do tempo é a rotina na vida íntima. A monotonia pode extinguir a chama da paixão. Para evitar isso, **a inovação é a palavra de ordem**. Ex-

perimentar coisas novas – como jogos sensuais, fantasias ou até mesmo a introdução de brinquedos na relação – pode trazer um frescor ao quarto. A novidade desperta a curiosidade e mantém a chama acesa. Em resumo, a satisfação sexual de casais modernos está enraizada na exploração das zonas erógenas, na comunicação aberta e na disposição para inovar. À medida que os tempos mudam, nossa compreensão do prazer evolui, permitindo que casais desfrutem de relações íntimas mais ricas e gratificantes para ambos. A busca pelo prazer e pela satisfação sexual é uma jornada contínua; e, com a abertura e a criatividade, os casais podem manter viva a chama da paixão em seus casamentos. Portanto, explorem, conversem e não tenham medo de inovar na busca do prazer. Seu relacionamento e sua vida sexual só têm a ganhar.

Dicas para apimentar a relação e inovar na hora H

- **Comunicação aberta:** comece pela base, conversando com seu parceiro sobre suas fantasias, desejos e limites. A comunicação é fundamental para garantir que ambos estejam confortáveis com as mudanças na intimidade. **Relação saudável é aquela que se faz o que está em comum acordo**, jamais invadindo os limites de cada um. Respeitar um ao outro nesse aspecto também é essencial para que não haja desequilíbrio na relação.
- **Jogos sensuais:** experimente jogos sensuais, como dados do amor, jogos de cartas sensuais ou qualquer outro que aumente a excitação e a diversão.
- **Fantasias:** realizar fantasias é uma maneira emocionante de inovar. Discutam juntos o que gostariam de experimentar e como podem tornar essas fantasias realidade. A imaginação ajuda muito. Lembre-se: **o orgasmo começa no cérebro**. O que você pensa durante a relação sexual vai interferir em seu prazer.
- **Lugares inusitados:** ter relação sexual em locais diferentes da rotina pode ser empolgante. Desde um quarto de hotel em um local diferente da rotina até explorar novos ambientes dentro da própria residência pode intensificar a paixão.
- **Brinquedos sexuais:** introduza brinquedos na relação para experimentar sensações diferentes. Lembre-se de discutir com seu parceiro sobre quais tipos de brinquedos vocês gostariam de experimentar juntos. Existem cosméticos que podem aflorar o prazer também.
- **Massagens sensuais:** aprender a fazer massagens sensuais pode ser uma ótima maneira de se conectar e relaxar antes de se entregarem ao prazer.



Preliminares: a chave para uma intimidade verdadeira

Dê um novo significado às preliminares, reservando um tempo especial para explorar as zonas erógenas da sua parceira e do seu parceiro. Esse momento é crucial e merece ser desfrutado sem pressa. Vale destacar que as mulheres e homens têm ritmos distintos, tornando essencial compreender o corpo da parceira para garantir sua satisfação plena.

Atenção redobrada: homens, estejam conectados!

A atenção dedicada às preliminares não é apenas um capricho; é uma necessidade. Muitas mulheres perdem o interesse nas relações porque seus parceiros não investem o tempo necessário para proporcionar prazer genuíno. Esse é um ponto que merece reflexão, pois **o prazer não é apenas um desejo feminino, mas uma peça-chave para o bem-estar e satisfação de ambos**.

A importância do conhecimento mútuo

Compreender as preferências e desejos da sua parceira é um investimento valioso. Ao explorar as preliminares de maneira dedicada, não apenas você a satisfaz, mas também fortalece os laços de intimidade e aprofunda a conexão emocional.

O prazer como prioridade

Entender que o prazer é uma prioridade para ambos os parceiros é o primeiro passo para construir uma intimidade verdadeira e duradoura. Ao dar atenção a esse aspecto fundamental, não apenas atende às necessidades da sua parceira, mas também promove um ambiente no qual ambos podem experimentar a plenitude do prazer compartilhado. Não subestime o poder das preliminares. Dedique tempo, esteja atento e **faça da busca pelo prazer mútuo uma prioridade**. O resultado será uma conexão mais profunda e gratificante para ambos.

Surpresas e antecipação

Surpreenda seu parceiro com pequenos gestos sensuais durante o dia, criando uma atmosfera de antecipação para a noite. Lembre-se de que o mais importante é manter a comunicação constante e garantir que ambos se sintam confortáveis e respeitados em todas as situações. A **inovação na intimidade** deve ser uma experiência positiva e enriquecedora para ambos os parceiros.

X SEXUALIDADE & RELACIONAMENTO

DESCUBRA O PODER DA SEDUÇÃO COM A NOSSA LINGERIE EXCLUSIVA

Transforme seus momentos íntimos e surpreenda seu parceiro com a irresistível coleção de lingerie da marca Mulher Salto 15. A missão dessa marca é, mais do que simplesmente oferecer peças, elevar a experiência da intimidade.

Por que escolher Mulher Salto 15?

Escolher Mulher Salto 15 é optar por sensualidade, conforto e qualidade incomparável. Com rendas sofisticadas e cuidado no acabamento, ao vestir as lingerie, você não apenas se envolve em elegância, mas valoriza seu amor próprio e investe em sua autoconfiança. Acredito que **a mudança na aparência é uma ferramenta poderosa para reatender a paixão**. Desfrute de uma experiência inesquecível, celebrando não apenas sua sensualidade, mas também fortalecendo a confiança que existe em você. Você compra on-line, com frete grátis para todo o Brasil, por meio do site www.lingeriemulhersalto15.com.br.

Explore nossa coleção exclusiva

Visite o site descubra modelos deslumbrantes. Desde espartilhos completos com cinta liga e meia até camisolas confortáveis, oferecemos **qualidade e sensualidade** em cada detalhe.

Potencialize sua autoestima

Nossas lingerie são mais do que simples peças de vestuário; são aliadas na construção e fortalecimento da sua autoestima. Cada modelo foi cuidadosamente projetado para realçar sua beleza e promover o **autocuidado diário**.

Veja com seus próprios olhos



Aqui, uma prévia da lingerie que mudará seus momentos especiais



Invista no seu bem-estar

Além de despertar a paixão, nossas lingerie contribuem para o seu bem-estar emocional. Descubra o prazer de se sentir confiante e irresistível em cada peça escolhida especialmente para você. Não deixe a oportunidade de elevar sua experiência íntima passar.

Visite nosso site agora e descubra o mundo de possibilidades que a Mulher Salto 15 tem para oferecer: www.lingeriemulhersalto15.com.br

LÍCIA ARANTES

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



www.lingeriemulhersalto15.com.br

Instagram: @mulhersalto15 | @ligeriemulhersalto15

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



EMPREENDER COM ANSIEDADE

Desafios e estratégias pessoais

Começo esclarecendo que não sou psicóloga nem profissional de saúde mental, mas compartilho um pouco da minha experiência, mesclada com dados e estatísticas de especialistas. Empreender nunca é fácil, especialmente quando a jornada é solitária, não é mesmo?

É preciso lidar com organização pessoal, gestão financeira, manter a criatividade em alta, estar atualizado sobre as tendências de mercado e ainda atender os clientes. A lista é longa, mas vou parar por aqui. **Quem escolhe esse caminho sabe bem o preço dessa decisão.**

Agora, some a isso o cenário atual de pandemia. Sem entrar em questões políticas, sabemos que as perspectivas não estão muito favoráveis e, a cada dia, uma nova notícia surge para desanimar. O resultado? Ansiedade, depressão, bloqueio criativo, burnout e outros transtornos psicológicos.

Pesquisas indicam que pelo menos 20% da população sofre com algum transtorno mental, e esse quadro se mantém cres-

cente desde o início da pandemia. Diante desse desafio, compartilho algumas práticas e dicas que podem contribuir para enfrentar essa missão:

1. Buscar ajuda profissional

- Encontrar um psicólogo é crucial; manter o acompanhamento é ainda mais vital.
- Em meu caso, consultar um psiquiatra trouxe suporte adicional, com intervenção medicamentosa, melhorando a rotina durante a pandemia.
- Importante: busque ajuda profissional, evitando soluções de "gurus" da internet.

2. Manter uma rotina saudável

- Mesmo sendo óbvio, manter uma rotina saudável é fundamental.

- Atividade física, alimentação regular e saudável fazem diferença significativa.
- Encontrar atividades que não sejam uma carga pesada para corpo e mente é essencial.

3. Desligar-se das notícias

- O excesso de notícias negativas pode gerar mais ansiedade.
- Momentos de desconexão – seja assistindo séries, filmes, lendo ou praticando o ócio – são formas de escapar das preocupações constantes.

4. Não se cobrar tanto

- Após seguir os passos acima, avalie se está se cobrando demais.
- Encontrar o equilíbrio entre ser exigente e não se cobrar excessivamente é essencial.
- Ajuda profissional é crucial para esse processo.

5. Evitar a autossabotagem

- Identificar sinais de autossabotagem, como achar que nada está bom, é essencial.
- Peça feedbacks e aprenda a entregar tarefas que estão "boas o suficiente para agora".
- Reconheça quando está sendo muito crítico consigo mesmo.

6. Ligar o "fod-s&":

- Importar-se demais com a opinião alheia é comum.
- Entender que cuidar da saúde mental não deve ser motivo de vergonha é crucial.
- Enxergar as questões mentais como doenças tratáveis é o primeiro passo.

Então é isso. Empreender com ansiedade é um desafio, ainda mais em tempos de pandemia. A jornada é difícil, mas, se você escolheu esse caminho, há uma razão única para isso. Manter o foco nesse propósito, aliado a estratégias pessoais e ajuda profissional, pode fazer toda a diferença. Sorte e "fod*-s&" para todos nós que enfrentamos esses desafios!

Curtiu e quer saber como empreendo mesmo tendo ansiedade? Acompanhe-me no Instagram: @lucianaleitte.



LUCIANA LEITTE

Empresária, produtora cultural e especialista em marketing e tecnologia. Lidera o Grupo LL Comunica, que inclui a produtora cultural e agência de marketing LL Cultural, bem como a empresa especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets Massai Tech.



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



PROVAS DIGITAIS NO PROCESSO DO TRABALHO

Eventos físicos se esgotam dentro do tempo e espaço: e, para que se possa estabelecer contato com esses eventos, é imperativo o uso de evidências que os descreverão. Assim, a declaração que atesta a ocorrência de um fato é a sua prova. Nesse sentido, as provas, elementos fundamentais para formação da convicção do magistrado, ganham uma nova dimensão no universo digital. Atualmente, as provas não são apenas documentos em um papel, mas abrangem uma variedade de formas que inclui desde mensagens enviadas no WhatsApp até registros em sistemas complexos de informação.

Imperativo evidenciar que a rápida evolução da tecnologia trouxe consigo uma revolução nos processos judiciais, especialmente no contexto do trabalho. Desse modo, **o direito fundamental à prova é essencial para a busca da verdade judicial no processo do trabalho**, já que, cada vez mais, a utilização de e-mails, mensagens eletrônicas, fotos e vídeos

desempenham um papel central no cotidiano laboral.

Apesar de incontestável a necessidade da incorporação dessas novas provas ao processo do trabalho, essa mudança paradigmática traz desafios e preocupações quanto à autenticidade e a integridade das provas digitais, afinal, a adulteração ou falsificação das provas digitais é uma possibilidade real. O uso de provas digitais muitas vezes envolve informações pessoais e sensíveis, levantando questões substanciais relacionadas à privacidade e à conformidade com regulamentos de proteção de dados. Assim, o armazenamento seguro e a acessibilidade contínua das provas digitais ao longo do tempo são elementos essenciais para garantir sua disponibilidade para futuras referências e apreciação por partes envolvidas.

Nesse viés, a autenticidade diz respeito à certeza de que uma determinada evidência é, de fato, o que alega ser, garante a origem e a fonte da informação. Para assegurar a auten-

ticidade das provas digitais, é necessário estabelecer com precisão a identidade das partes envolvidas na criação, para confirmar se uma entidade é, realmente, quem alega ser.

Um método eficaz de atestar a autenticidade é a utilização de assinaturas digitais. Essas assinaturas são geradas a partir de chaves criptográficas exclusivas para cada usuário e garantem a autoria e a integridade de um documento digital. Além disso, os certificados digitais, emitidos por entidades confiáveis, desempenham um papel crucial na autenticação de identidades on-line, garantindo a validade das comunicações e transações digitais. Ademais, é imperativo estabelecer procedimentos de autenticação confiáveis, como carimbos de data e hora, assinaturas eletrônicas e métodos de criptografia robustos para assegurar a integridade das provas.

Enquanto isso, a integridade se refere à garantia de que as evidências não foram modificadas ou corrompidas. Assegura que informações não tenham sido manipuladas para favorecer uma das partes envolvidas no processo. A integridade está relacionada à garantia de que os dados não foram alterados de forma não autorizada durante o armazenamento, transmissão ou processamento.

Para assegurar a integridade das provas digitais, é essencial registrar minuciosamente o processo de coleta, ou seja, manter uma cadeia de custódia dessas evidências. Isso inclui identificar os envolvidos, a data, a hora e o local da coleta – um registro cuidadoso das pessoas que tiveram acesso às evidências digitais e quando esse acesso ocorreu. Manter um histórico detalhado da cadeia de custódia estabelece a autenticidade das provas ao longo do tempo.

Outra técnica comum e eficaz para assegurar a integridade é o uso de funções de *hash*. Essas funções geram uma sequência única de caracteres, conhecida como *hash*, com base nos dados originais. Qualquer alteração nos dados resultará em um *hash* totalmente diferente. Comparando o *hash* original com o atual, é possível determinar se houve alguma modificação nos dados.

Ademais, a criptografia desempenha um papel importante na proteção da integridade dos dados digitais. Ela pode ser aplicada para proteger as informações tanto durante o armazenamento quanto durante a transmissão. Outrossim, algoritmos criptográficos asseguram que apenas as partes autorizadas tenham acesso aos dados, contribuindo assim para a preservação de sua integridade.

Seguramente, a admissibilidade das provas digitais no processo de trabalho está intrinsecamente ligada à legalidade de sua obtenção. Portanto, **é fundamental que as provas digitais sejam coletadas e apresentadas da forma que melhor ateste a sua autenticidade e integridade, de forma a conferir a sua credibilidade**. Importante mencionar que a legalidade das provas digitais vem sendo garantida por meio de diversos dispositivos legais que dispõem sobre a sua legalidade, integridade e autenticidade, e garantem que todas as evidências respeitem os direitos fundamentais de todas as partes envolvidas, contribuindo para a criação de um ambiente jurídico adequado para a aceitação dos documentos eletrônicos como evidências nos processos trabalhistas.

Destaca-se a importância de seguir diretrizes rigorosas para garantir que as evidências sejam autênticas, íntegras e admissíveis em tribunal. Posto isso, a coleta detalhada de metadados, preservação da integridade, manutenção da cadeia de custódia e o cumprimento das leis e regulamentos locais e internacionais são essenciais nesse contexto. Por conseguinte, a gestão adequada da tecnologia no ambiente de trabalho é crucial para maximizar seus benefícios e minimizar os riscos associados ao uso das evidências digitais.

Por fim, as provas digitais estão redefinindo o cenário do processo de trabalho. Embora tragam consigo uma série de desafios, **adotar melhores práticas na coleta e preservação dessas evidências é crucial**. A atenção meticulosa aos detalhes, o cumprimento rigoroso de diretrizes e a compreensão das complexidades associadas às provas digitais são essenciais para assegurar a integridade do processo legal e a confiabilidade das provas apresentadas. Em uma era cada vez mais digital, garantir justiça requer adaptação e comprometimento com os mais altos padrões éticos e legais.

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.



@marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz

AMBIENTE PROFISSIONAL TÓXICO

O local de trabalho é onde passamos a maior parte do nosso tempo. Vem de lá grandes conquistas e realizações, e também pressões, esgotamento. Mas, geralmente, não é a atividade em si que estressa o indivíduo, e sim um ambiente ruim. Um local onde o clima é de ameaça, por exemplo, é extremamente nocivo. Há empresas que acreditam, equivocadamente, que manter os funcionários com medo de serem demitidos traz mais produtividade. O efeito é justamente o contrário. **Um indivíduo que vive sob ameaça, ainda que velada, torna-se inseguro, desanimado, desmotivado e improdutivo.**

Outra situação comum é quando a empresa estimula tanto a competitividade que acaba espalhando a inimizade entre os colegas. Um enxerga o outro não como aliado, mas como adversário, gerando um mal-estar absoluto e um clima hostil de constante desconfiança.

As jornadas intensas, além do que é devido, também têm sido um grande problema; e os smartphones facilitam muito. Alguns chefes exigem que os funcionários atendam ao telefone ou respondam e-mails à noite, de madrugada, fins de semana; enviem relatórios e façam minireuniões. Esse comportamento vira um padrão, fazendo com que o funcionário que não se enquadre não seja bem-visto na empresa.

As injustiças que ocorrem no ambiente corporativo também deixam o clima ruim. É muito comum um funcionário ser promovido sem ser por meritocracia, e sim por interesses diversos: parentesco, relacionamentos afetivos, solicitação de amigos ou troca de favores. Isso gera um desgaste emocional intenso naquele que empenha esforços e acredita que a empresa valorizará sua dedicação.

Outra questão que promove um ambiente negativo no trabalho é quando o chefe é crítico e nunca fica satisfeito com nada. Reclama e põe defeito em tudo. Uma hora é a ideia que está ruim, outra hora é o local que não está bom ou a letra que não está



legível. Sempre haverá algo do que reclamar. **Pessoas críticas valorizam muito mais o que falta do que o que tem.** Com isso, acabam com a autoestima do funcionário, que fica sempre com a sensação de que está deverdor.

Igualmente ruim é o chefe quando sente inveja daquele funcionário que se destaca. O sentimento é tão nocivo que ele nem consegue ficar feliz quando alguém da sua equipe tem uma ideia brilhante, ao contrário, ele desqualifica. Sua vaidade é tão grande que ninguém pode brilhar, só ele. Pessoas assim criam um clima tão pesado que acaba terminando em desânimo por parte da equipe – para que se empenhar se só há espaço para o ego do chefe?

Cada vez mais as empresas estão atentas ao clima organizacional, sabendo que este é responsável pela felicidade de seus funcionários, logo, mais produtividade. Da mesma forma, funcionários de boa qualidade não estão tolerando ambientes tóxicos. Precisamos todos evoluir.

SIMONE DEMOLINARI

Psicanalista clínica com mestrado e dissertação em Anomalias Comportamentais. Pós-graduada em Marketing e em Gestão Empresarial, pela Fundação Getúlio Vargas. Consultora, palestrante, professora de Gestão de Pessoas e apresentadora de programas das rádios 102.9 FM e 98 FM. Entusiasta do comportamento humano e do espírito livre.





VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.

MUNDO DIGITAL

EM EVOLUÇÃO

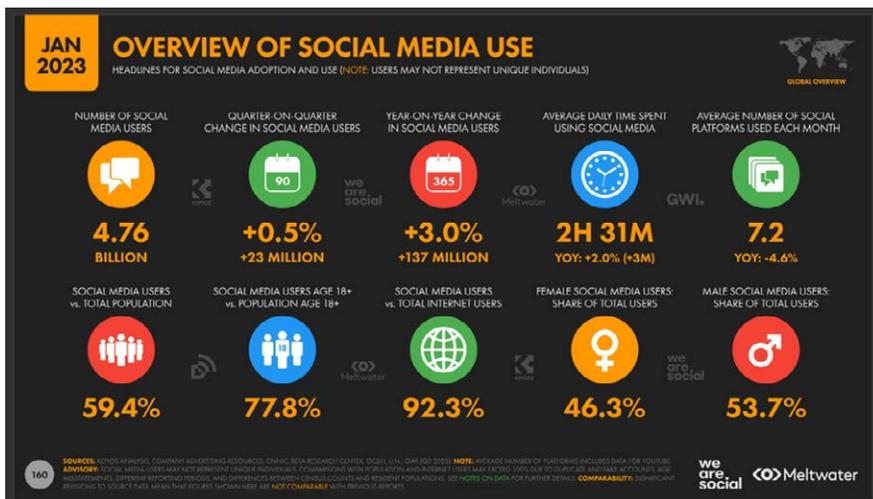
*Tudo que você precisa saber sobre
redes sociais x CEO*

Na edição anterior, tratamos da humanização por trás do “empreendedorismo digital”. Exploramos a importância da presença do CEO como próprio e principal influenciador digital de uma marca ou empresa. Na era digital, as redes sociais – conhecidas como sites e aplicativos usados por pessoas e organizações que se conectam com clientes – têm se transformado em ferramenta influente, moldando tendências, influenciando consumos, decisões e até mesmo estilos de vida.

Na coluna deste mês, seguiremos tratando ainda desse assunto, que aparenta ser tão natural, mas que, sim, tornou-se forte destaque de credibilidade, renda, fonte geradora de resultados e retorno financeiro. Vamos destacar e explorar como a tecnologia e o marketing digital têm ajudado as empresas no

cenário atual do país. Afinal, segundo o *Global Entrepreneurship Monitor* (GEM), o Brasil está no topo do ranking mundial de empreendedorismo, à frente de nações como China, Estados Unidos, Reino Unido, Japão e França.

Começamos então por entender que estar conectado com pessoas e empresas é muito fácil e simples. Até mesmo quem não entende todo o potencial que a web oferece pode criar um perfil dentro de uma das principais redes e manter contato com seus familiares, amigos, empresas e principalmente com produtos que almejam consumir. **O desejo de se conectar com outras pessoas de qualquer lugar do mundo tem feito com que todos nós e as empresas estejamos cada vez mais imersos nas redes sociais.**



Visão geral do uso de mídias sociais

Fonte: <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/digital-2023/>

A maneira mais cotidiana e convencional de usar a internet atualmente é por meio das redes sociais. Qualquer marca pode divulgar seu trabalho nesses espaços com o objetivo de vender mais. Já ficou claro para o mercado que a área de marketing é o coração das empresas quando falamos em geração de receita. Com o avanço do digital, ela mudou de status: se antes era a área responsável por simplesmente divulgar a marca e ativar diferentes canais, agora ela vai além, garantindo a atração do público para efetivar novas vendas. E nada melhor do que este impulsionamento partir de **quem muito entende do produto ou da marca: o próprio CEO**.

Conforme a maturidade das empresas ao redor do mundo vai aumentando em relação ao uso do ambiente digital para gerar receita, as estratégias e ações utilizadas passam a ficar mais segmentadas e personalizadas, principalmente no que tange à construção da marca. Quando se contrata um influenciador digital, este é avaliado pelas metas alcançadas e pelo número de pessoas que estão convertendo (que impacta diretamente na geração de receita). Isso fica “ainda melhor” se temos à frente da divulgação o CEO ou o fundador da marca, que, com certeza, divulgará seu produto ou serviço como um veículo de transformação, dando autenticidade aos olhos de seu público.

Nesta geração de valor vamos criando o tão conhecido “marketing de relacionamento”: um conjunto de estratégias de construção e disseminação de marca, prospecção, fidelização e criação de autoridade no mercado. O seu principal objetivo é ajudar as empresas a conquistar e fidelizar clientes, além de fazer com que eles se tornem defensores e divulgadores da marca – explicação simples e perfeita contida no site resultadosdigitais.com.br.

A empresa precisa criar um relacionamento em que oferece vantagens para seus clientes e *prospects* por meio de ações de comunicação bem estruturadas. Se a linguagem de quem co-

munica é vista do outro lado da “tela” com sinceridade, autoridade e credibilidade, dando uma “causa” aos seus clientes, eles conseguem ter algo a acreditar e a almejar, uma visão de futuro em si. A empresa entregará tanto valor para os clientes que **eles se transformarão em uma máquina de receita recorrente**, criando uma comunidade em torno do seu negócio.

Ainda no marketing de relacionamento, entendemos que a conquista pelo cliente vai além da entrega de um produto de qualidade e que supre sua necessidade. O cliente gosta

de ser bem tratado e de se sentir especial, saber que pertence àquela “comunidade” de consumo. **Imaginar que o próprio dono da marca está falando com você e até mesmo dividindo o próprio dia a dia aproxima o cliente da empresa.**

Por isso, essa forma de conquista no marketing digital não se limita apenas a conquistar clientes, **mas sim novos fãs**, transformando as redes sociais em uma “comunidade digital” em que a geração de valor pode chegar, sim, em um verdadeiro ativo de marketing e vendas, de olho no *lifetime value* (LTV). Ou seja, nutrir a sua base de clientes com tanta qualidade e oferecendo uma experiência tão boa que a fidelização passa a ser praticamente garantida.

Uma via de mão dupla: para alcançar esse resultado, é preciso oferecer algo único, que seu cliente não pode obter em nenhum outro lugar, com um *storytelling* verdadeiro que cativa a credibilidade do seu “amigo/cliente”. Isso beneficia não só o cliente – que ganha respostas mais rápidas e personalizadas –, mas também a empresa, que recebe feedback e tem a possibilidade de aprender com sua audiência, para melhorar continuamente suas soluções.

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

X MERCADO

POR Jussara Naves,
com colaboração de Ícaro Ambrósio

FIT

Num país com 32.011 academias ativas e 21% da população ativa nesses espaços, como é o caso do Brasil em relato da Cortex, ter estratégias e planos de negócios é essencial para a expansão da marca. Nesse contexto, a Allp Fit anuncia a inauguração de sua primeira unidade no Shopping Vale do Aço, em Ipatinga (MG). A unidade está sendo projetada para atender aproximadamente 4 mil alunos e será a primeira estrutura para prática de esportes da rede em um mall. Com a nova casa, a Allp Fit fundamenta a expectativa de se consolidar não apenas como uma opção fitness, mas também com um operacional que impacte positivamente a qualidade de vida dos habitantes, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

Divulgação



Anderson Franco é o empreendedor por trás da Allp Fit

BH AIRPORT

O BH Airport tem no ESG um pilar estratégico e está atento às práticas ambientais, sociais e de governança oferecidas no mercado. Nesse sentido, investiu cerca de R\$ 36 milhões na implantação do projeto 400Hz (energia elétrica) + PCA (ar-condicionado para aeronaves). A iniciativa consiste em acoplar nas pontes de embarque equipamentos para fornecimento de energia elétrica de fonte renovável e ar-condicionado às aeronaves durante os serviços de solo. Até 2022, eram utilizados o querosene de aviação e os geradores a diesel. Hoje, Azul, Latam e Gol contam com a solução, que está disponível em 20 posições no pátio do aeroporto.

NANO-Z

A Nano-Z, empresa israelense especializada em nanotecnologia, trouxe para o Brasil uma solução para a redução de poeira causada por grandes indústrias, dentre elas mineradoras, agroindústrias e siderúrgicas, a Ecoplataform. Para apresentar o produto, foram realizados testes em duas mineradoras com operação em Minas Gerais, e os resultados mostram que a redução da poeira alcançada superou os limites mínimos fixados pelo Conama (Conselho Nacional de Meio Ambiente). As concentrações controladas nos dois primeiros dias estiveram abaixo dos 240µg/m³, preconizados como padrão de qualidade do ar em território brasileiro (Resolução Conama 491 de 2018), sem a necessidade de aplicação de água. Fundada em 2011 em Israel, a Nano-Z Coating LTD. é líder mundial em pesquisa, desenvolvimento e fabricação de materiais, aplicações e revestimentos de nanotecnologia avançada.

PIC



Réveillon no PIC

A virada de ano no PIC foi marcada pela beleza e exuberância, como ocorre tradicionalmente. Cerca de 2 mil pessoas curtiram a virada de ano, numa festa maravilhosa com muita alegria e esperança de um ano próspero e feliz. Os ambientes charmosos e aconchegantes deixaram a noite ainda mais agradável. Ao lado da sua elegante esposa Moema, o presidente do PIC, Antonio Eustáquio da Rocha Soares, anfitrião para os convidados com muita alegria. Logo na entrada, os participantes eram recebidos com taças de espumante. Em seguida, deslumbravam-se diante da bela decoração. Sobre cada mesa, um abajur, personalizado, iluminava os ambientes com fios de anjo de LED, conferindo ainda mais charme e estilo. Além disso, lounges confortáveis, iluminação cênica nos jardins e luzes de todas as cores refletidas na piscina e nos demais espaços valorizavam e destacavam ainda mais a beleza do clube.

YOU SAÚDE

De Minas Gerais para Pernambuco. Esse é o caminho que a operadora de planos de saúde You Saúde traçou em 2023 e continua para os próximos anos. Isso porque a empresa acabou de anunciar que está criando novas estruturas de atendimento em Recife, para que os beneficiários tenham mais facilidade e atendimento prioritário nesses hospitais parceiros. O objetivo final é expandir em 50% os negócios na cidade. Hoje atendendo cerca de 20 mil pessoas na capital pernambucana, a operadora está desenvolvendo um projeto arrojado de fidelização, que deve proporcionar o crescimento de todos de suas atividades no município. Para isso, a empresa acabou de tornar três hospitais do município como rede preferencial.

Rodolfo Guilherme



Rodrigo Felipe, presidente do Grupo First, responsável pela operadora

LEITE A2

Em Minas Gerais, o leite A2 – produto que favorece consumidores que têm certos tipos de desconfortos e até mesmo alergias ao consumo de leite – já rende bons artigos artesanais. Um exemplo está na Fazenda GrotadasA2A2, de Santo Antônio do Monte, cidade do centro Oeste mineiro. O proprietário, Tomáz de Aquino Resende, investe há mais de dez anos nesse gado especializado e iniciou, em setembro de 2022, a produção comercial de leite tipo A, A2 (leite sem a beta caseína A1, produzido na própria fazenda e processado sem qualquer contato com o ar). Além do leite A, pasteurizado e envasado em sacolas plásticas, a Queijaria e Laticínios GrotadasA2A2 produz também queijos (queijo Minas artesanal, queijo Minas frescal e queijos muçarela), iogurte natural, doce de leite, Manteiga e ricota. Válido lembrar que o leite é livre da betacasomorfina-7 (BCM-7), ou beta caseína A, proteína tida como principal responsável por desconforto digestivo e manifestações alérgicas nas pessoas.

Divulgação/Passo Avanti



O empresário e autor Alberto Junior

INÚTEIS E MILIONÁRIOS

O livro *Como Ser um Inútil e se Tornar Milionário* (2022), do empresário Alberto Junior, bateu a marca de 12 mil cópias vendidas na última semana e conquistou o terceiro lugar entre os mais vendidos da categoria de negócios no Brasil. A obra trata sobre um dos segredos do sucesso para a riqueza: tornar-se um "inútil" competente, ganhar credibilidade e estar disposto a se tornar substituível. Esta é a quinta obra do executivo, que tem mais de 30 anos de experiência em fazer negócios e atualmente é CEO de três empresas dedicadas à expansão empresarial, proteção patrimonial e crescimento financeiro.

CONTA SIMPLES

2024 mal começou, e a *fintech* Conta Simples já agitou o mercado de capitais. Dedicada à emissão de cartões corporativos e à gestão de despesas corporativas, a empresa levantou R\$ 200 milhões em uma rodada de captação tipo Série B (quando a startup já superou a fase de desenvolvimento e iniciou um ciclo de expansão e eventual consolidação do mercado). Segundo a empresa, quase todos os investidores que participaram da Série A (fase de desenvolvimento) também estão nesta série. A liderança veio da empresa de investimentos americana Base10 Partners, que já investiu em empresas brasileiras como NuBank e Brex. Também participaram investidores como Valor Capital, Jam Fund, Y Combinator, Big Bets, Broadhaven e Domo.

JUSSARA NAVES

Pós-graduada em ESPM e B.I International, é empresária nas áreas de comunicação e educação, e tem bom acesso ao mercado. Por aqui, apresenta as principais novidades empresariais do estado.



[@jussaranaves](#) | [@navescoelhocomunicação](#)

SER UM LÍDER NÃO É PARA QUEM QUER, MAS PARA QUEM PODE

Vivenciamos diariamente no universo corporativo uma completa disrupção e muitas mudanças, seja nos processos, no *modus operandi* do que fazemos, seja na adoção de tecnologias ou mesmo nas próprias pessoas. Para ser um bom líder, é preciso se relacionar bem com qualquer pessoa. Além disso, precisamos aprender a ser liderados, pois quem não respeita a sugestão e orientação de alguém mais experiente, dificilmente, conseguirá criar empatia com os outros.

Se você não consegue ter um bom vínculo com seu líder, minha sugestão é que busque desenvolver isso o quanto antes, não só para conseguir transitar em sua carreira e tarefas diárias de forma mais fluida, como também para quando for líder e tiver de fazer a gestão de um time diverso. Além disso, gosto sempre de lembrar as pessoas de que elas podem **liderar mesmo não tendo uma posição de comando**. Um bom líder é aquele que conduz bem a si mesmo. Cria estratégias para a sua carreira, aprimora-se quanto às suas competências e habilidades, e se desafia a cada dia, estando ou não em posições de gestão.

O comportamento de liderança começa muito antes do que imaginamos e pode ser exercido em qualquer papel e momento das nossas vidas, seja com amigos, seja com colegas da faculdade ou pares do ambiente de trabalho e até mesmo na famí-

lia. Em qualquer posição em que esteja, você pode liderar, ser propositivo, ousado, criativo, questionar o *status quo*; criar novos caminhos, envolver as pessoas no seu projeto e dar ideias para fazer diferente aquilo que faz todos os dias. Sabia que agir dessa maneira é uma forma de inovar? Porém, ainda há quem acredite que a inovação seja apenas aplicar tecnologia a processos. E você? Já avaliou como tem liderado a sua vida e a sua carreira?

Líderes humanizados fazem a diferença

Mais do que nunca, é preciso humanizar as relações, em meio à intensa agenda dentro das organizações. Com novas formas e modelos de trabalho, você, que é líder, já perguntou para os seus liderados como eles estão, como está a família deles ou se precisam de algo em especial? Quando você faz isso, cria conexão e, sobretudo, mostra que se importa com o outro, exercendo a chamada empatia. Ao mesmo tempo, pode obter informações preciosas que sirvam para impulsionar os resultados ou mesmo afetar negativamente a performance do colaborador. Sabendo disso, é possível agir assertivamente.

A escuta ativa é uma habilidade crucial na comunicação entre líder e liderado, que envolve prestar atenção completa e genuína ao que a outra pessoa está dizendo, demonstrando compreensão

e interesse pelo que está sendo compartilhado. Isto é o básico da relação humana: entender, perguntar e apoiar o outro são iniciativas que transcendem o ambiente empresarial.

É importante nos lembrarmos de que é por meio das pessoas que entregamos nossos resultados; sendo assim, **praticar a empatia é primordial**. Assim como você gosta de ser compreendido, as demais pessoas também. Independentemente se você é líder ou não, praticar a empatia e a conexão com o outro certamente são atitudes que te colocam em evidência e melhoram sua empregabilidade.

Equilíbrio é importante

Mais do que direcionar o time para o alcance dos resultados da empresa, o líder precisa criar um ambiente de perenidade da organização, alinhando os objetivos estratégicos da companhia ao propósito dos profissionais. Para que consiga dar conta de tantas demandas e entregas, seja para a empresa seja para os seus liderados, ele precisa estar bem. Por isso, **controle emocional é fundamental**, sobretudo por meio do autoconhecimento. Somente conhecendo suas competências, habilidades, potencialidades e seus pontos a melhorar é possível criar planos de ação para si e para sua equipe. Por meio de terapia ou de um processo qualificado de *coaching*, é possível compreender melhor o que te motiva e o que te estressa no âmbito profissional. Esses são pontos que você pode e deve usar ao seu favor.

Além disso, **bem-estar emocional é essencial para lideranças**. Afinal de contas, quem exerce esse papel precisa se policiar para manter o equilíbrio e lidar com pessoas diversas. Somente assim poderá ajudá-las a se desenvolverem. Se está cansado, pare e descanse. Não sabe a resposta? Não tem problema, pois ninguém sabe tudo. A colaboração e a cocriação nunca estiveram tão em alta em nossa sociedade. E como ninguém tem todas as respostas, o trabalho está sendo construído e reconstruído em equipe, olhando para o passado e criando um novo mundo, que já é presente. É a tal da colaboração.

Todos nós precisamos exercer o autocuidado, uma vez que sempre lidamos e apoiamos outras pessoas. Se cada um dá o que tem, é interessante nos encher de empatia, resiliência, escuta ativa e maturidade emocional, para então impactarmos nossa sociedade. O que seria legado, se não isso?

É possível ter humildade e ambição?

Você sabia que humildade e ambição podem andar juntas; e, com essas características, é possível ter destaque em sua carreira profissional como líder? Afinal, somente aqueles que desenvolvem suas competências e habilidades – as tão famosas *soft skills* – terão relevância e conquistarão melhores posições.

Todos temos vulnerabilidades, e não há o menor problema em

demonstrar isso para as pessoas, mesmo para os liderados. **É importante ter a capacidade de construir um ambiente colaborativo e estar aberto a aprender sempre**. Dentro das empresas, a incerteza e a imprevisibilidade serão cada vez mais presentes. Logo, ninguém sabe o que vai acontecer. Por isso, ter humildade para dizer “não sei” é vital, além de criar um ambiente colaborativo e criativo. Não há mais espaço para líderes prepotentes, arrogantes e que acham que sabem tudo, dominam os processos e têm todas as respostas. Líderes mais humildes inspiram o trabalho em equipe, o aprendizado rápido e o alto desempenho de seus liderados.

Para atingir o sucesso, seja ele pessoal, seja profissional, é preciso ter ambição, pois correr atrás de seus objetivos é fundamental para alcançar resultados concretos. A palavra “ambição”, quase sempre associada a algo negativo, é usualmente atrelada à ganância. Mas acredite: ela tem pontos positivos. Especialmente quando instiga o alcance de metas acima da média, pode proporcionar a elevação da motivação e da autoestima das pessoas. Ou mesmo quando faz com que o profissional queira melhorar seu plano de carreira e aproveite as oportunidades, a ambição é uma característica excelente. Por outro lado, se ela prende a pessoa no egoísmo, fazendo com que busque metas individuais e gerando comportamento oportunista ou amoral, é extremamente danosa. Lembre-se de que, para se ter destaque, o equilíbrio entre estes dois fatores, humildade e ambição, é essencial.

Por fim, lembre-se de que sempre impactaremos as pessoas ao nosso redor. Por isso, ter a sensibilidade de disponibilizar tempo para elas é de suma importância, pois, somente dessa forma, as conexões genuínas poderão ser criadas, uma vez que as pessoas se conectam. Quanto mais se cuida das pessoas com respeito, atenção e reciprocidade, maior é o faturamento da organização, uma vez que estar feliz onde se trabalha impacta positivamente na produtividade, no bem-estar de todos e no clima organizacional.

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

TENDÊNCIAS DO

verão 2024

Cores inovadoras e shorts versáteis

Apesar do clichê, o verão de 2024 surpreendeu com inovações marcantes no universo da moda. O destaque desta temporada vai para as cores, que, longe de serem as vibrantes habituais, ganham uma nova roupagem. A palavra-chave é sutileza, com a **predominância de tons mais claros e desbotados**, além de algumas incursões nas nuances mais escuras, característicos do inverno.

Laranja suave, rosa-pastel – um convite à nostalgia da "Barbiecore" –, cinza escuro e amarelo desbotado emergem como protagonistas dessa paleta de verão, trazendo uma abordagem fresca e sofisticada aos visuais típicos da estação. A proposta é romper com os padrões tradicionais, proporcionando uma experiência visual única e inovadora.

A delicadeza dessas tonalidades cria uma atmosfera de suavidade e elegância, transportando os entusiastas da moda para um universo onde a ousadia se encontra com a sofisticação. É uma celebração da individualidade, incentivando a expressão pessoal por meio de escolhas cromáticas distintas e contemporâneas. Essas cores, apesar de mais suaves, carregam consigo uma intensidade singular, refletindo a busca por uma moda que transcende o efêmero, deixando uma marca duradoura na estação mais quente do ano.

A revolução dos shorts de tecido

No quesito vestuário, uma das grandes tendências do verão 2024 são os shorts de tecido. Essas peças, além de frescas e versáteis, são a escolha ideal para os dias quentes, oferecendo conforto e praticidade para o dia a dia agitado. A grande vantagem reside na sua capacidade de adaptação, permitindo uma variedade de combinações para diversas ocasiões.

Com estilos que vão desde estampados, evocando a alegria das estampas florais tropicais, até lisos, conferindo uma elegância minimalista, e cortes que variam entre mais soltinhos para um ar descontraído e justos para um toque mais moderno e refinado, os shorts de tecido se tornam uma peça curinga no guarda-roupa da estação. Essa diversidade de opções permite que cada pessoa imprima sua personalidade no visual, adaptando-se a diferentes ocasiões e preferências de estilo.

Além de serem estilosos, **os shorts de tecido são uma opção versátil** para quem busca praticidade sem abrir mão do bom gosto. Seja para um passeio à beira-mar, em que sua leveza e frescor se harmonizam perfeitamente com a brisa marítima, ou para uma noite animada, em que sua adaptabilidade permite transições entre o descontraído e o elegante, essa tendência promete ser o ponto alto dos guarda-roupas neste verão, unindo estilo e conforto de forma única.

A textura suave do tecido proporciona uma experiência agradável ao toque, enquanto os cortes modernos e as opções de estampas e cores oferecem uma infinidade de possibilidades para expressar a personalidade de quem os veste. Seja para uma escapadela diurna ou uma festa noturna, os shorts de tecido assumem o papel de protagonistas, elevando o visual a um patamar de sofisticação casual, caracterizando-se como a escolha ideal para todos os momentos sob o sol escaldante do verão.

RACHEL CAPUCIO

É advogada com foco em fashion law e empreendedorismo na moda, além de escritora, redatora e curadora de arte. 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 colunista das mídias: revistas *Conexão Moda*, *Mercado Comum*, *Salto* e *Official Chic*; e do jornal *MG Turismo*.



@rachelcapucio



tete

beleza
capilar



Terapia capilar
um cuidado que transforma.



Nossos cabelos
contam histórias.

E mais:

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

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte

TONTURA DOS CRISTAIS

Caro leitor, como você já sabe, esta coluna tem abordado sobre os diversos fatores que podem afetar o nosso equilíbrio. Como sempre gosto de relatar, viver em equilíbrio vai além do fato de não estar com tontura, mas, falando especificamente sobre o equilíbrio corporal, vou começar este texto te fazendo uma pergunta:

Você sabia que a tontura é um dos sintomas mais comuns que o ser humano pode vivenciar?

Tenho certeza de que você conhece alguém que já sentiu tontura ou, quem sabe, esse alguém é você mesmo. Neste momento, você pode estar pensando: “Mas, doutor, é claro que é comum. Basta abusar um pouco do álcool”.

Acredite, quando estou falando na alta incidência desse sintoma, nem estou incluindo a tontura provocada pelo uso de bebida alcoólica. A tontura é um sintoma bem frequente, e isso se deve ao fato de que dezenas de doenças se manifestam com esse sintoma. A tontura pode estar relacionada desde algo mais simples, como uma intolerância a um alimento, até algo complicado ou grave, como um tumor.

Diante de tanta complexidade, hoje em dia já existem profissionais médicos que são especialistas em diagnosticar e tratar das

doenças que se manifestam com tontura. Cada pessoa costuma descrever a tontura de uma maneira. Alguns relatam sensação de estar girando, outros queixam de desequilíbrio, sensação de cabeça oca, desorientação ou até como um mal-estar mal definido. O simples fato de a tontura se manifestar de formas diferentes já demonstra a complexidade de se avaliar um paciente com esse sintoma. **A tontura pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum nos idosos.** Estudos da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF) indicam que 45% dos idosos convivem com o problema.

Por conta de grande parte dos problemas relacionados ao equilíbrio estarem relacionados ao sistema vestibular, em que se encontra uma estrutura do ouvido chamada labirinto, as pessoas costumam chamar as tonturas de labirintite. Por acreditar que se trata apenas de uma doença, ou seja, labirintite, grande parte das pessoas acabam acreditando também que o tratamento é o mesmo para todos.

De acordo com a Associação Americana de Distúrbios Vestibulares, **os pacientes com tontura de origem vestibular demoram em torno de três a cinco anos para receberem um diagnóstico preciso.** Esse número é assustador e demonstra como a maioria das pessoas com tontura não está sendo avaliada como deveria.

Outro aspecto que chama a atenção é o grande número de pessoas utilizando “medicamentos para labirintite” indicados por colegas, balconistas de farmácia, parentes, vizinhos etc.... Não é novidade para nenhuma a orientação para que ninguém faça uso de medicamentos sem prescrição médica.

Outro fator lamentável é encontrarmos pacientes com quadro de tontura utilizando medicamentos prescritos por médicos que não são especialistas neste tipo de problema e fizeram um diagnóstico de “labirintite”. Infelizmente não é raro ouvirmos os colegas médicos chamarem a grande maioria das tonturas de labirintite.



Aqui, realizo exame para detectar quadro de VPPB



Aqui, realizo uma manobra de reposicionamento de cristais

E para reforçar esse grande problema que encontramos no nosso dia a dia, vou falar outro fato impressionante. Não se assuste, mas **a principal causa de tontura relacionada com o nosso labirinto não é tratada com medicamento.** Estou falando da Vertigem Posicional Paroxística Benigna (VPPB), chamada popularmente de “Tontura dos Cristais”. Diversos estudos científicos destacam que em torno de 40% das disfunções no nosso labirinto se relacionam à VPPB.

O nosso labirinto é dividido em diversas partes, e uma delas é chamada de utrículo. Existem cristais de cálcio dentro dessa estrutura que são importantes para percepção do equilíbrio em determinadas posições. Porém, esses cristais podem se deslocar para outras estruturas do labirinto, chamadas de canais semicirculares. E aí surge o problema. Como os canais semicirculares também são estruturas sensoriais do equilíbrio, os cristais do utrículo, quando se deslocam para dentro dos canais, provocam uma verdadeira bagunça nas informações geradas pelo labirinto, ocasionando um quadro de tontura. A tontura da VPPB costuma ocorrer quando a pessoa movimenta a cabeça para um dos lados, fazendo com que esses cristais soltos nos canais gerem falsas informações para o nosso cérebro. Esse deslocamento só é possível porque as estruturas do labirinto são interligadas e banhadas por líquidos.

E o mais interessante é que o tratamento dessa disfunção não é feito com medicamentos. O tratamento é realizado por meio de manobras, as quais chamamos de manobras de reposicionamento, em que os cristais são deslocados para sua origem. Por meio

de manobras específicas com a cabeça e corpo do paciente, conseguimos reposicionar os cristais de volta para o utrículo. Quando isso ocorre, os sintomas do paciente desaparecem.

Apesar de parecer algo simples, diagnosticar e tratar a VPPB requer habilidade e conhecimento. Tanto o diagnóstico quanto o tratamento devem ser feitos por profissionais especialistas. Infelizmente, temos observado diversas pessoas não aptas realizando manobras em pacientes

com tontura. Os cristais podem se deslocar para diversos locais dos canais, e é imprescindível saber onde os cristais estão localizados, pois de acordo com o local é que determinamos qual o tipo de manobra deve ser feita, visto que existem diferentes manobras para os diferentes tipos de VPPB. Além disso, as manobras não são isentas de riscos de complicações; e somente o médico está apto para identificar e tratar tais complicações.

Ah! E você se lembra de que, no início do texto, falei que existe um profissional adequado para avaliar os pacientes com tontura? Então, esse profissional é o médico otorrinolaringologista especialista em Otoneurologia. Portanto, se você está tonto, segue a dica: **não fique tonto, procure um otoneurologista.**

DR. MARCELO HENRIQUE DE OLIVEIRA

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



 @drmarcelo.otoneuro | (31) 3055-3224

ESCOLHI VIAJAR COM MEU PET

Se você resolveu viajar com seu pet para um lugar *pet friendly*, seja praia, sítio ou casa de campo, fique atento a alguns cuidados, para evitar que seu cão viaje de forma insegura, desconfortável; e você acabe infringindo a legislação de trânsito. Antes de tudo, independentemente do meio de transporte que você utilizará, leve seu cachorro ao veterinário, a fim de que o profissional verifique a saúde dele, atualize as vacinas e possa orientar (ou não) algum medicamento, para ele ter uma viagem mais tranquila. **O veterinário também poderá emitir um atestado sobre a saúde do cão.** Em viagens para outros estados, por exemplo, esse documento poderá ser solicitado. E se for viagem aérea, esse documento é indispensável para a liberação do transporte.

Se for para o campo, trilhas, montanhas, é imprescindível que seu pet esteja protegido contra pulgas e carrapatos, para evitar infestação e doenças que esses ectoparasitas podem transmitir. Em uma viagem de carro com seu cão, ele não poderá viajar no banco da frente, muito menos no colo. Se for pequeno, pode ser transportado de forma mais segura, em uma caixa de transporte, por exemplo, ou em uma cadeirinha própria para pets – ambas devem estar presas no cinto, no banco de trás. **O bichinho também precisa estar afivelado confortavelmente e com peitoral.**

Os cães maiores também devem usar peitoral com guia de encaixe adaptado para prender na trava do cinto de segurança do carro. Não pode viajar solto no banco nem com a cabeça para fora da janela. Além de ser muito perigoso, com grande risco de acidente, a cabeça para fora da janela pode culminar em problemas nos olhos dos cães, como ressecamento e até algo mais grave – além de você infringir o Código de Trânsito Brasileiro.

Para viajar de avião com seu pet, a exigência é bem maior e pode variar de acordo com o regulamento de cada companhia. Então, antecipe-se! Passagens, documentação exigida, reservas, autorização e agendamentos de inspeção... **tudo isso deve ser feito com muita antecedência**, porque a companhia não libera

viagens de animais em qualquer voo. Ela tem suas restrições e pode até impedir seu amigo de patas de viajar se não estiver dentro dos critérios que exige. O pet precisará do atestado de saúde, comprovação das vacinas e estar acomodado em uma caixa de transporte homologada, isto é, com as características da companhia e normas da Anac.

As empresas de ônibus intermunicipais e interestaduais também têm suas regras. Além dos requisitos de saúde e atestado, o pet deverá viajar dentro da caixa ou bolsa de transporte homologadas, ter peso dentro do especificado e, durante a viagem, o animalzinho não deve ser retirado da caixa nem poderá colocar a cabeça para fora – **lembrando que existe legislação específica para transporte de cães-guia e para animais de assistência emocional.**

De toda forma, avalie se realmente é imprescindível que seu bichinho vá com você. Leve em conta a dificuldade do transporte, o estresse, a idade e o perfil do seu cão. Procure sempre pensar o que seria melhor para ele. Será que ele gostaria de fazer essa viagem? Às vezes, você só está querendo uma companhia ou pode se tratar de uma necessidade emocional. Então, pense de forma madura, e não egoísta. Seu melhor amigo merece esse respeito!

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.


Provencal
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

www.provencalgourmet.com.br

JANEIRO VERDE

A campanha Janeiro Verde quer alertar sobre a prevenção e a conscientização do câncer do colo do útero, que afeta, anualmente, em todo Brasil, mais de 17 mil mulheres, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca). A data também é mais uma oportunidade para ampliar as informações sobre outros tipos de tumores ginecológicos, entre eles, os de corpo do útero (endométrio) e ovário. De acordo com o Inca, para Minas Gerais são estimadas 1.670 novas ocorrências do câncer do colo uterino para cada ano do triênio 2023-2025.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o câncer do colo do útero é considerado passível de erradicação por meio da vacinação contra os tipos do HPV (Papiloma Vírus Humano) oncogênicos mais presentes. Para acelerar a eliminação da doença até 2030, a OMS propõe as seguintes metas: 90% das meninas totalmente vacinadas contra HPV aos 15 anos; 70% das mulheres submetidas a um teste de rastreamento de alta performance aos 35 e aos 45 anos; e 90% das mulheres identificadas com lesões e câncer recebendo tratamento.

Durante o mês de conscientização, ressaltar a importância da vacina HPV para meninos e meninas entre 9 e 14 anos, além das mulheres até 25 anos, torna-se primordial. O oncologista do Cancer Center Oncoclínicas em Belo Horizonte, Pedro Ribeiro, explica que **o HPV é uma infecção sexualmente transmissível, que pode levar ao surgimento de um câncer**. “Existem vários subtipos do HPV, e alguns estão mais associados ao desenvolvimento do câncer. Atualmente, sabemos que a grande maioria das neoplasias do colo do útero estão associadas a uma infecção prévia por HPV. A vacina veio justamente para tentar reduzir a infecção; e, dessa maneira, diminuir a incidência desse tipo de câncer”, observa.

O oncologista explica ainda que a vacina foi desenvolvida com os tipos de HPV mais associados ao câncer. “Dessa maneira, quando a mulher toma a vacina antes de uma exposição ao vírus, ela tem uma chance muito grande em não desenvolver o câncer do colo uterino. Então, esse é o racional por trás da vacina: tomar antes de iniciar a vida sexual, para que não tenha infecção pelo o vírus HPV. Por isso, é extremamente importante que as famílias coloquem essa vacina como prioridade para seus filhos entre 9 e 14 anos.”



O oncologista do Cancer Center Oncoclínicas em Belo Horizonte, Pedro Ribeiro

Uma pesquisa conduzida na Suécia e publicada no *The New England Journal of Medicine*, em 2020, um dos mais respeitados periódicos científicos do mundo, evidenciou como a vacina contra o HPV está associada a um risco reduzido de as mulheres desenvolverem o câncer do colo do útero. O estudo, financiado pela Fundação Sueca para Pesquisa Estratégica, acompanhou durante 10 anos mais de 1 milhão de mulheres vacinadas e não vacinadas contra o HPV, com idades entre 10 e 30 anos. Os resultados mostraram que, entre as meninas e as mulheres que não tinham tomado o imunizante, foram registrados 538 casos de câncer de colo de útero, enquanto apenas 19 casos foram observados naquelas que tinham sido vacinadas.

Vacina disponível no SUS

Desde 2014, **a vacina contra o HPV é oferecida gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde no Brasil** e está disponível atualmente para todas as crianças e adolescentes de 9 a 14 anos, segundo informações do Ministério da Saúde. Vale lembrar que a vacina também é indicada para pacientes com câncer, HIV e transplantados (até os 45 anos nas mulheres; e 26, nos homens).

E como é feita a prevenção para as mulheres adultas? O oncologista do Cancer Center Oncoclínicas em Belo Horizonte explica que,

nesses casos, é realizada a prevenção secundária com os testes de rastreamento. No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda o exame citopatológico, o Papanicolau, indicado para mulheres entre 25 anos e 64 anos que têm ou já tiveram atividade sexual.

“Os dois primeiros exames de rastreamento são feitos em intervalo de um ano e, a partir dos resultados, podem ser feitos a cada três anos. A mulher que tiver alguma queixa ou sintoma deve procurar o ginecologista. Em mulheres com mais de 64 anos, o exame poderá ser interrompido quando houver, pelo menos, dois resultados normais nos últimos cinco anos.”

Dr. Pedro Ribeiro complementa dizendo que mulheres entre 25 a 65 anos podem fazer a combinação de realizar o teste do HPV com o exame do Papanicolau. **“É muito importante que as mulheres façam consultas periódicas com seu ginecologista.** O médico é quem irá avaliar caso a caso e fazer um plano de rastreio individualizado”, finaliza.

Como identificar tumores ginecológicos

Considerado grave e silencioso, em 75% dos casos o câncer ginecológico é descoberto em estágio avançado. Contudo, alguns sintomas podem indicar que algo está errado com o corpo. Por isso, fique de olho se houver:

- Sangramento vaginal anormal;
- Febre que persiste por mais de sete dias;
- Inchaço abdominal;
- Gases;
- Dor pélvica ou pressão abaixo do umbigo;
- Dor de estômago;
- Alterações intestinais;
- Mamas sensíveis, com secreção, nódulos, inchaço ou vermelhidão;
- Fadiga;
- Vulva e vagina com feridas, alteração da cor ou bolhas;
- Perda de peso sem motivo (10kg ou mais).

Fatores de risco

- **Câncer do colo do útero:** HPV, ter tido cinco ou mais partos, HIV, tabagismo e constante troca de parceiros.
- **Câncer de ovário:** menarca precoce (antes dos 12 anos) ou menopausa após os 52 anos, mulheres que nunca tiveram filhos ou que possuam histórico da doença na família.

- **Câncer de endométrio:** menarca precoce (antes dos 12 anos) ou menopausa após os 52 anos, mulheres que nunca tiveram filhos, idade acima dos 50 anos, obesidade, diabetes; ou que realizaram terapia de reposição hormonal de maneira inadequada após a menopausa.

A Oncoclínicas&Co. – maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina – tem um modelo especializado e inovador focado em toda a jornada do tratamento oncológico, aliando eficiência operacional, atendimento humanizado e especialização, por meio de um corpo clínico composto por mais de 2,7 mil médicos especialistas com ênfase em oncologia. Com a missão de democratizar o tratamento oncológico no país, oferece um sistema completo de atuação composto por clínicas ambulatoriais integradas a cancer centers de alta complexidade.

Atualmente possui 143 unidades em 38 cidades brasileiras, permitindo acesso ao tratamento oncológico em todas as regiões que atua, com padrão de qualidade dos melhores centros de referência mundiais no tratamento do câncer. Com tecnologia, medicina de precisão e genômica, a Oncoclínicas traz resultados efetivos e acesso ao tratamento oncológico, realizando aproximadamente 615 mil tratamentos nos últimos 12 meses. É parceira exclusiva no Brasil do Dana-Farber Cancer Institute, afiliado à Faculdade de Medicina de Harvard, um dos mais reconhecidos centros de pesquisa e tratamento de câncer no mundo. Possui a Boston Lighthouse Innovation, empresa especializada em bioinformática, sediada em Cambridge, Estados Unidos, e participação societária na MedSir, empresa espanhola dedicada ao desenvolvimento e gestão de ensaios clínicos para pesquisas independentes sobre o câncer. A companhia também desenvolve projetos em colaboração com o Weizmann Institute of Science, em Israel, uma das mais prestigiadas instituições multidisciplinares de ciência e de pesquisa do mundo, tendo Bruno Ferrari, fundador e CEO da Oncoclínicas, como membro de seu *board* internacional.

Para mais informações, acesse:
www.grupooncoclinicas.com

BAR DA LORA NA SAVASSI

Tradicional bar do Mercado Central, onde foi fundado há 50 anos, o Bar da Lora chegou à Savassi. A nova casa tem como sócio Pedro Fonseca, irmão de Eliza, a “Lora”, que ficará à frente do empreendimento. Entre os destaques do cardápio, o famoso fígado com jiló e a galinhada. Em breve, o Bar da Lora da Savassi também servirá o tradicional PF no almoço.



DESCUBRA A ESSÊNCIA
DO ÊXTASE
DOUCE ENFANCE



A PRÉ-PÁSCOA

começa dia 1º de março.

É aquela espiadinha no que tá por vir,
tipo trailer de filme bom...

Vem provar e já vai se preparando
para o nosso show de sabores!

ENCONTRO TÔ RICA

O encontro de dezembro do grupo de networking feminino Tô Rica reuniu empresárias de Belo Horizonte no renomado restaurante Omilia, no Vila da Serra. Além do jantar, as participantes puderam assistir a uma palestra com a talentosa mentora de negócios Rachel Patrocínio, que abordou com excelência um tema extremamente relevante na atualidade: "Seja embaixadora de sua marca". Os jantares ocorrem mensalmente em restaurantes da Zona Sul da capital, e as participantes ainda contam com um grupo de WhatsApp para fortalecer os laços de networking.





*Pão de queijo
combina com tudo!*



ACESSE E
SAIBA MAIS

INAUGURAÇÃO SEU BIAS

Belo Horizonte ganhou um novo empreendimento gastronômico que promete cair no gosto dos moradores e turistas que passeiam pela cidade. Trata-se do Seu Bias, restaurante localizado em um charmoso casarão centenário, no alto da Av. Bias Fortes, próximo à Praça da Liberdade – um dos cartões-postais da capital mineira. Com gastronomia assinada pelo chef Mário Portella e drinques do mixologista Vitor Moretti, a casa tem tudo para virar o novo sucesso da Capital dos Bares.



revista

EXCLUSIVE

JANEIRO 2024 - #128

Especial **carneval 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



74 BELEZA & SAÚDE



80 CAPA **86** EDITORIAL DE MODA

84 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 cosmiaatria, 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.

SÍLVIA SALVADOR

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

Instagram [@saudenolarmg](https://www.instagram.com/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



Lucashallel/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

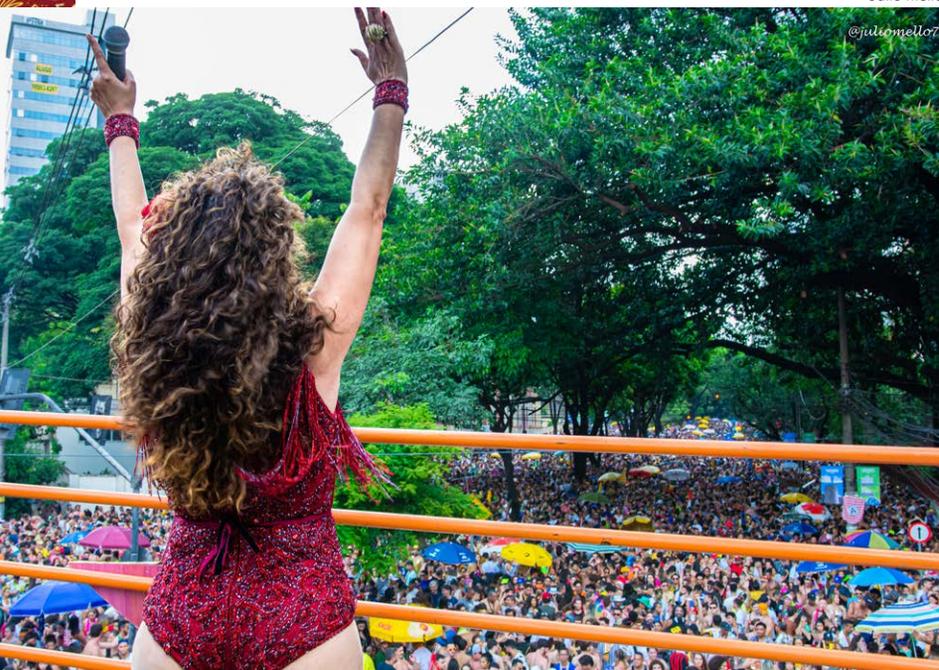
e tiara bordadas em tons de rosa, trazendo uma Aline oitentona e descolada para comandar a festa”, explica o estilista.

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

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



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).

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 | Gratuito.

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).
Gratuito

11/02 – CarnaTerê

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

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

Gratuito

13/02 – Carnaval de Ouro Branco

Local: Praça de Eventos –
Ouro Branco/MG.

Horário: 22h.

Gratuito

18/02 – Desfile Bloco Filhas de Clara

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

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

Gratuito



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!

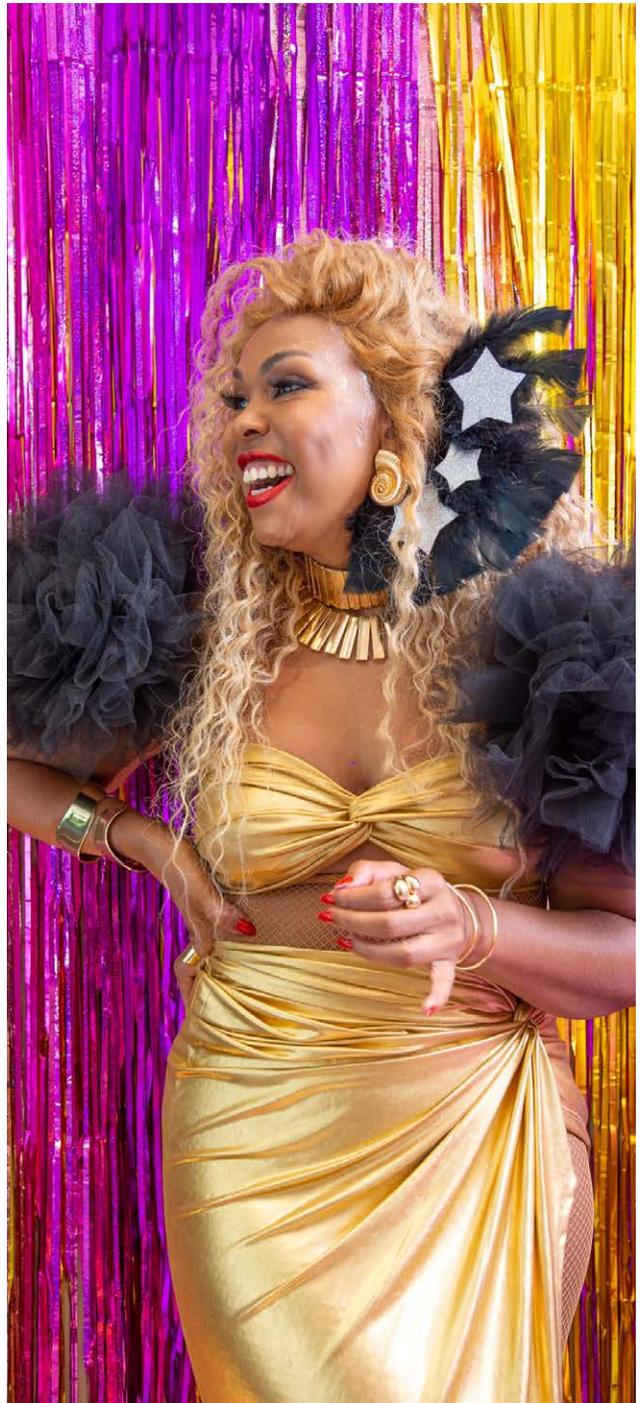
Ele chegou: o mais aguardado, mais alegre e festeiro Carnaval. E, como sempre, nossa Redação separou dicas para você arrasar nele. Nesta edição, Negalora retorna com suas peças – que são tudo! – para te dar uma ajudinha a se montar no clima da festa mais aguardada do ano. Confira e se jogue neste momento!

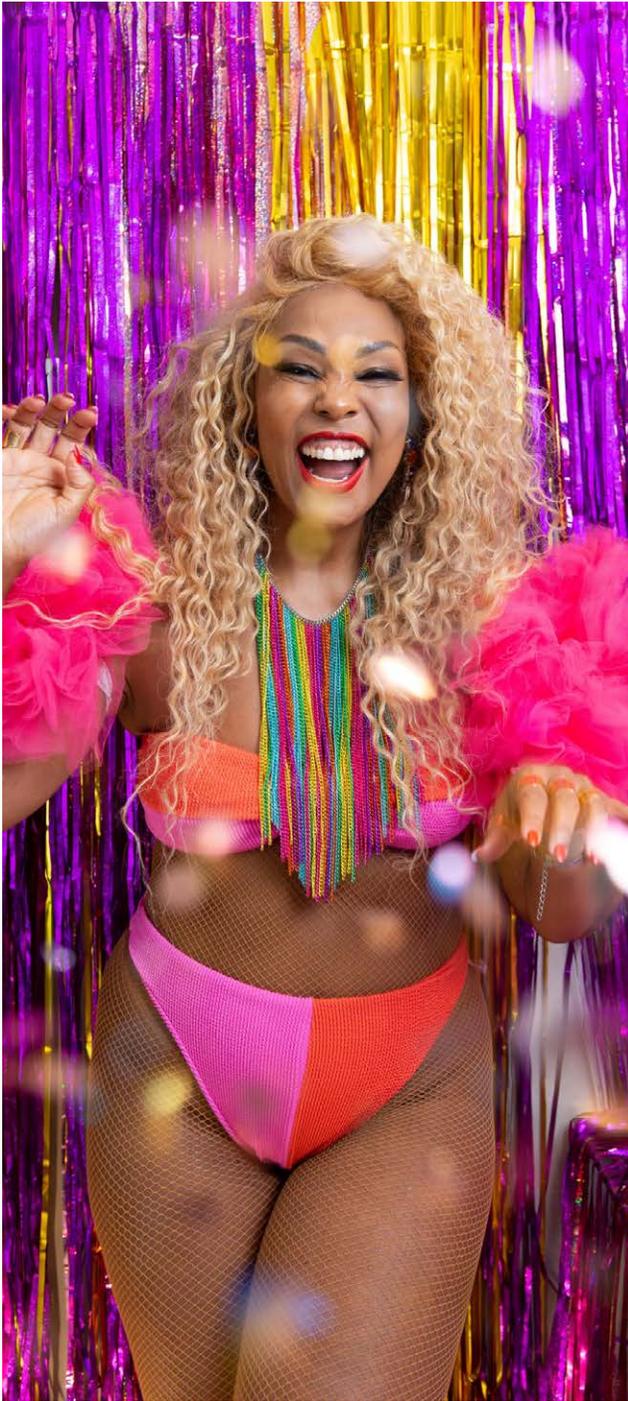




Special **car**naval 2024











FICHA TÉCNICA

FOTÓGRAFO: Ton Nettos.

MODELO: Negalora.

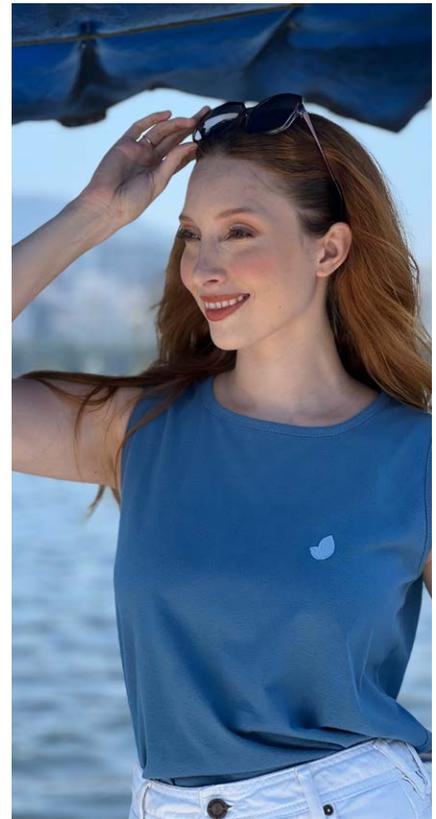
STYLIST: Nayan Freitas.

@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](https://www.instagram.com/carlaoliveira.nutri)

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

Siga a Rota Jaguara no Instagram!



 @rotajaguara

Descubra os encantos da região de Itabirito, Rio Acima, Ouro Preto e Santa Bárbara. Trilhas, cachoeiras, culinária local e muito mais!

Viva essa experiência única.



Rota Turística
Jaguara

Itabirito - Ouro Preto - Rio Acima
Santa Bárbara - Minas Gerais - Brasil



Escaneie o QRCode para seguir o perfil da Rota Jaguara nas redes sociais.