

revista

FEVEREIRO 2024 - #129

# EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Pedro Parzanini



## NOVA LIMA NO TOPO

*Comemorando 323 anos, cidade tem a maior renda per capita do Brasil e potencial para empreender em parcerias com indústrias locais*



**BOM MESMO É  
LEVAR A VIDA LEVE...**

**COM QUALIDADE E MUITA VARIEDADE.**

*Vem pro*



@epasupermercados

[WWW.EPA.COM.BR](http://WWW.EPA.COM.BR)

# ORGULHO DE MINAS

Nova Lima é uma cidade fascinante, conhecida por sua rica história, paisagens deslumbrantes e uma comunidade acolhedora. Com um Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de 0,813, está situada nas montanhas de Minas Gerais, muito próxima da capital, Belo Horizonte. Apesar de contar com uma população de apenas 112 mil habitantes, a cidade apresenta excelentes índices de educação. A proporção de crianças de 5 a 6 anos na escola é de 99,47%, e de crianças de 11 a 13 anos frequentando os anos finais do ensino fundamental é de 90,89%.

Além disso, é o município com maior renda média em Minas Gerais e se destaca como polo turístico, gastronômico e cervejeiro, sendo a cidade com a maior produção de cervejas artesanais em Minas. Contudo, não apenas os bons índices colocam Nova Lima como uma cidade mineira de destaque. Ter o desafio de manter esses bons indicadores para um crescimento ainda maior requer não só atenção constante do poder público, mas diálogo e parcerias com setores econômicos motores do desenvolvimento da cidade e região, responsáveis pela promoção da inclusão social e econômica da população.

Nossa capa do mês destrincha a história e o crescimento da cidade, os quais valem a pena conhecer.

**JADER KALID**  
SÓCIO-DIRETOR

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

**EDITORA-CHEFE**

Letícia Pimentel

**COLUNISTAS**

Adailton Soares, Alysso 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](mailto:jader@revistaexclusive.com.br)**Produtora Exclusive:** [thiago@revistaexclusive.com.br](mailto:thiago@revistaexclusive.com.br)**Comercial:** [aline@revistaexclusive.com.br](mailto:aline@revistaexclusive.com.br)**Marketing:** [marketing@revistaexclusive.com.br](mailto:marketing@revistaexclusive.com.br)**Administrativo:** [financeiro@revistaexclusive.com.br](mailto:financeiro@revistaexclusive.com.br)**Redação:** [leticia@revistaexclusive.com.br](mailto:leticia@revistaexclusive.com.br)**Assinatura:** [geral@revistaexclusive.com.br](mailto:geral@revistaexclusive.com.br)[facebook.com/revistaexclusive](https://facebook.com/revistaexclusive)

@revistaexclusive

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

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Acesse o nosso site:





**ADAILTON SOARES**



**ADRIANA CARAM**



**ALYSSON RESENDE**



**AMARALINA LAS CASAS**



**BÁRBARA BRACARENSE**



**BRUNO CARNEIRO**



**BRUNO SANDER**



**CARLA OLIVEIRA**



**CARLOS LINDENBERG**



**CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA**



**DANIELA E RENATA BARRA**



**DAVID BRAGA**



**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 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**

# X // SUMÁRIO



18  
CAPA

RECEITA

10

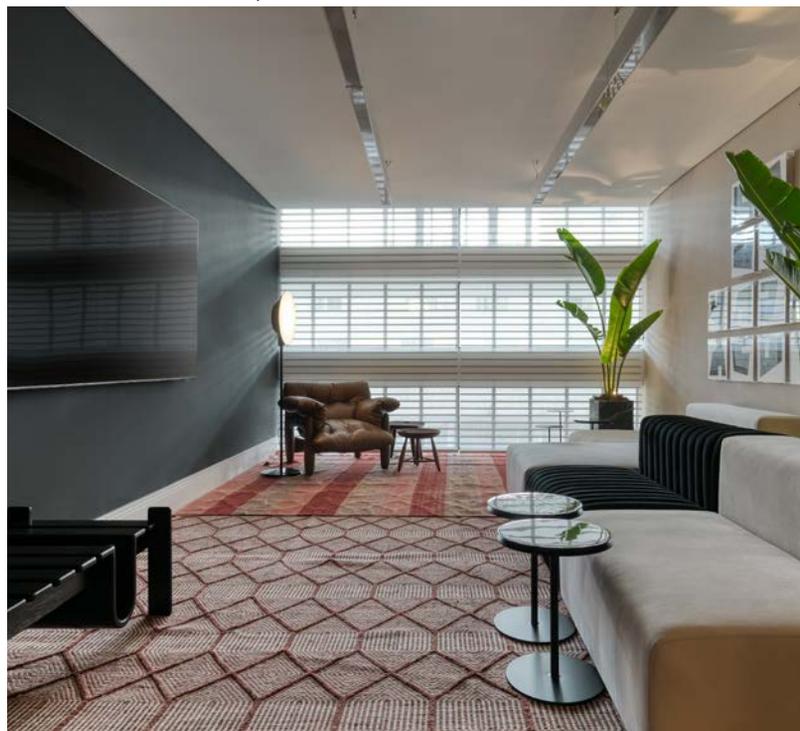
MERCADO

32

EVENTOS

50

# 30 ARQUITETURA



# 57 ESPECIAL MULHER

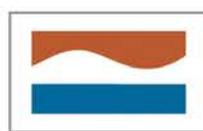
# 42 CAFÉ

# 40 SAÚDE





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



TERRA

P E N

Encontre seu

  
**SEQUÓIA**  
LOTEAMENTOS

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



Condições especiais

amare

Í N S U L A

feito de viver

VENDAS:



**D-FILIPPO**  
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931

E-mail: [terramare@netimoveis.com](mailto:terramare@netimoveis.com)

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

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

## X RECEITA

POR Alcici Cozinha Árabe

FOTO Samira Rodrigues

# ALCICI LEBANESE SALAD

## Ingredientes

- Mix de folhas (alface crespa, roxa e americana)
- 50g de pistache
- 30g de amêndoas laminadas
- 30g de uva-passa
- 50g de damasco picado em cubinhos
- 2 figos picados em cubos
- Queijo de cabra tipo *boursin* ou chancliche

## Modo de preparo

### Montagem

Faça uma cama com as folhas verdes e acrescente, salpicando por cima, o pistache, amêndoas, uva-passa, damasco, figos e, por último, o queijo de cabra ou chancliche. Uma dica é "esfarelar" o chancliche.

### Molho

- 50ml de aceto balsâmico
- 2 colheres (de sopa) de melado de tâmaras
- Zaatar a gosto

 @alcicicozinhaarabe





# VILLA TORINO

Eventos

Rua Laranjal, 441,  
bairro Anchieta



Espaço para todos os tipos de eventos.



*Cláudia Bueno e Zulmira Andrade, empreendedoras e membros do Grupo Tô Rica*

## CLUBE TÔ RICA: MUITO ALÉM DO EMPREENDEDORISMO

*Conheça o trabalho de mulheres que te ajudam a cuidar do corpo e da mente*

Olá, leitores! Somos Daniela e Renata Barra, empresárias e nomes à frente do grupo de empreendedorismo feminino Tô Rica. A partir desta edição, vamos compartilhar com vocês as histórias de várias empreendedoras, a fim de que essas trajetórias possam, sobretudo, inspirar.

Cláudia Bueno e Zulmira Andrade garantiram suas vagas e fazem parte desse seleto grupo de mulheres empreendedoras em Belo Horizonte. **Cláudia** é fisioterapeuta, especialista no cuidado e bem-estar da mulher em qualquer fase da vida. Por meio de cursos e aulas on-line, ela ajuda as mulheres a cuidarem do rosto e do corpo para envelhecerem melhor, de forma natural e com mais qualidade de vida.

Já validado por diversas mulheres no Brasil e no exterior, desde 2020, o Método Cláudia Bueno foi para o virtual, o presencial e pelo Zoom, trazendo a expertise de 39 anos de mercado dessa profissional competantíssima e muito atenciosa. Cláudia ainda ministra palestras e workshops sobre mudança de hábitos de vida, autoestima e autocuidado. Ela compartilha seu dia a dia no Instagram @claudiabueno...

**Zulmira** Andrade é especialista em transformar sonhos em realidade. Ela é dentista e, ao se aposentar, optou, aos 56 anos, por buscar seu sonho de fazer intercâmbio e estudar inglês na Inglaterra. Desde então, como sempre foi muito estudiosa, come-

çou a se dedicar em aprender sobre investimentos. Apaixonou-se pela área e pelo poder dos juros compostos e fez pós-graduação em Educação Financeira, além de vários cursos e livros sobre mentalidade. Resolveu então transbordar o seu conhecimento.

Assim surgiu a @zulfinancas, que tem o propósito de ajudar as mulheres 50/60+ a estarem no comando de sua vida financeira. Por meio de mentorias individuais ou em grupo, consultoria e palestras sobre educação financeira, ela auxilia as mulheres a realizarem uma imersão em uma mentalidade de investimentos.

Cláudia Bueno e Zulmira Andrade são mulheres que consagram suas vidas ao auxílio e à inspiração de outras mulheres, para que todas cresçam em múltiplas áreas da vida. Portanto, convidamos vocês a conhecerem o trabalho incrível destas mulheres e atingirem a sua melhor fase da vida por meio da mudança de corpo e mente.

### DANIELA E RENATA BARRA

Daniela e Renata Barra são duas irmãs que, após anos em profissões tradicionais, medicina e engenharia civil, decidiram mudar o rumo de suas vidas e empreender no ramo de semijoias. Apaixonaram-se por essa nova vida e descobriram, no networking, o melhor e mais rápido caminho para atingir o sucesso, criando assim o Grupo Tô Rica.



📷 @toricanapratica

A solução musical ideal  
para agregar qualidade  
ao seu evento.

# DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano\_

✉️ lucascamarano@gmail.com

## INTESTINO E OS TRATAMENTOS ESTÉTICOS

Os sinais do nosso corpo são claros e mostram diretamente quais os caminhos precisamos percorrer em busca da qualidade de vida. Você já percebeu como esses sinais ocorrem? Não? Então preciso te falar que falta **conexão** entre você e seu organismo, e compreender isso é o início do caminho em prol do autocuidado.

Na clínica, todos os dias, recebo mulheres com diferentes queixas, que vão muito além do processo da estética. A ponta do iceberg pode até ser a gordura localizada, mas a grande verdade é que a insatisfação camufla tristeza, solidão (mesmo estando em meio a mil pessoas), cólicas, obesidade, depressão, dores pelo corpo, entre outras.

Na maioria das vezes, essas pacientes **não conseguem compreender que os sinais do corpo são as mazelas escondidas por trás da falta de priorização**. Muitas dessas mulheres que chegam até à clínica já consultaram por um bom tempo com várias especialidades e passaram a conviver com o desconforto.

Mas, aqui na clínica, não acreditamos em dores isoladas. Por isso, valorizamos um olhar holístico para todo o corpo, porque vemos que todas as partes são interligadas e conversam entre si. Por isso, não abrimos mão de avaliar todo o corpo e escutar de forma acolhedora os processos vividos por cada mulher.

**O intestino, por exemplo, é o nosso segundo cérebro**, pois entre ele e o sistema nervoso existem milhões de conexões. Para se ter ideia da relevância do órgão, o intestino conta com um sistema nervoso próprio, que é chamado de sistema nervoso entérico. Portanto, não há exagero quando afirmo para cada mulher que confia no meu trabalho que a maioria dos problemas do corpo tem conexão direta com o intestino.

Dessa forma, a partir de uma conversa direta com diagnóstico do problema “mascarado”, consigo aliviar ou zerar as dores no corpo, proporcionar bem-estar contínuo, qualidade de vida, devolver a alegria e ânimo. Assim, quando o intestino está inflamado ou disfuncional, o corpo manifesta com sinais que devem ser ouvidos de diversas maneiras, inclusive com sintomas físicos. E não era para menos. O intestino é responsável pela produção de hormônios e neurotransmissores, absorção de nutrientes, produção de células de defesa, colabora para produção de algumas vitaminas, produção e, assim, elimina o bolo fecal.

Aquela tristeza, desânimo e ganho de peso podem revelar que o seu intestino está em desequilíbrio. Em casos de obesidade, o intestino atua na liberação de neurotransmissores e hormônios que controlam o movimento da comida, a fome e a saciedade, além de controlar os níveis de açúcar e a forma de armazenar gordura.



### Como cuidar do seu intestino?

Faça massagem. O intestino, quando desequilibrado, provoca uma inflamação geral no organismo. O toque físico, além de estimular a motilidade intestinal (o movimento do intestino), reduz o processo inflamatório, níveis de estresse e trabalha diretamente no sistema nervoso entérico. A partir do toque, conseguimos tirar as tensões desse órgão, para que ele exerça sua função de forma saudável e plena. O toque também atua na produção de hormônios, no bem-estar e no equilíbrio emocional. **O toque tira, com a mão (literalmente), aquela sensação absurda de estufamento e inchaço.**

### Além disso, siga estas dicas:

- Mastigue bem os alimentos – o processo de digestão começa na mastigação;
- Evite alimentos inflamatórios;
- Pratique exercícios físicos;
- Tenha uma boa noite de sono.

### THAYANE OLIVEIRA

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



Instagram: @thayaneoliveiraestetica | @clinicathayaneoliveiraestetica

# 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.





## PÓS-OPERATÓRIO: A “ALMA” DA RECUPERAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DOS RESULTADOS CIRÚRGICOS

Tão decisiva quanto a escolha de um bom cirurgião é o respeito aos cuidados pós-operatórios, afinal, a prevenção de complicações e a excelência nos resultados passa diretamente pela etapa que vem depois da cirurgia em si. É por isso que costumam dizer que o sucesso de uma cirurgia plástica depende da parceria entre médico e paciente, já que a jornada cirúrgica envolve o que vem antes, durante e após a operação. Ela nunca se encerra na sala de cirurgia.

Pode soar extremismo, mas a grande verdade é que **um pós-operatório ruim e descuidado pode comprometer uma cirurgia muito bem-feita**, colocando em risco não só a qualidade dos resultados, como também a segurança e a integridade física do paciente. Entre outros benefícios, o pós-operatório fluido e bem conduzido é capaz de minimizar desconfortos e contratempos, além de evitar intercorrências que ameacem a saúde e o bem-estar do paciente operado.

E quando menciono a relevância do pós-operatório, não estou me referindo exclusivamente às cirurgias palpebrais. Embora eu seja es-

pecializada nesse tipo de operação, o bom pós-operatório é essencial (e inegociável) em toda e qualquer cirurgia, seja facial ou corporal.

### Cuidados pós-operatórios na blefaroplastia (cirurgia de pálpebra)

A blefaroplastia é uma cirurgia relativamente rápida e pouco invasiva. Ainda assim, ela atua sobre uma região delicada, vascularizada e com uma fina pele. Justamente por isso, a qualidade do pós-operatório é fundamental para que o resultado final seja satisfatório.

Diante dessa necessidade, é amplamente recomendado que os cuidados pós-operatórios sejam iniciados imediatamente após o ato cirúrgico, ainda no bloco. Em minha prática cirúrgica, por exemplo, a fisioterapeuta começa esses cuidados ainda no bloco cirúrgico, realizando o Tapping. O Tapping, por sua vez, corresponde às bandagens aplicadas na região com a finalidade de auxiliar na resposta inflamatória e, conseqüentemente, na contenção de edemas e hematomas.

Já no dia seguinte à cirurgia, o paciente retorna para uma avaliação pós-cirúrgica detalhada e novas orientações. Por falar em orientações, costumo orientar meus pacientes para que façam uso de compressas geladas, sempre protegendo a pele com um pano para evitar queimaduras provocadas pelo gelo.

Além disso, o ideal é dormir de barriga para cima para impedir o atrito do travesseiro com a pele e uma eventual abertura das suturas. Também alerta sobre a necessidade de manter o local bem seco. É recomendável remover o excesso de umidade, de forma delicada, com a ajuda de um cotonete.

Quanto às atividades físicas mais intensas, elas são contraindicadas nos primeiros 15 dias. Porém, atividades administrativas e/ou leves – como assistir televisão, escrever, usar o computador, dirigir, ler ou, até mesmo, lavar as louças – podem ser realizadas antes desse prazo sem qualquer prejuízo à recuperação.

E já que estamos falando de recuperação, a drenagem pós-operatória é uma grande aliada nesse sentido. Ela contribui bastante na redução do inchaço, mas tem um detalhe: **a drenagem não deve ser realizada por qualquer profissional.**

Para sua segurança, é indispensável que as sessões sejam conduzidas por um fisioterapeuta especialista em pós-cirúrgico. Além de promover o relaxamento e bem-estar, a drenagem reduz significativamente o inchaço. Contudo, como as sessões começam quando ainda há pontos no local, as técnicas utilizadas e a manipulação devem ser realizadas com extremo cuidado.

Vale destacar que a cicatriz é posicionada estrategicamente



e, somado à experiência de um bom profissional e aos cuidados realizados pelo paciente, ela fica praticamente imperceptível. Sendo assim, o ato cirúrgico é crucial na cicatrização, mas **o pós-operatório também tem um papel insubstituível no processo cicatricial e maturação da cicatriz, para que ela fique bem fininha e discreta.**

Portanto, antes mesmo de agendar a sua cirurgia, converse com o seu cirurgião sobre o pós-operatório da sua blefaroplastia. Cumpre salientar que o pós da blefaro convencional já é muito tranquilo e confortável. Entretanto, existe uma alternativa cirúrgica que tem conquistado bastante destaque em relação à recuperação. Estou falando da **blefaroplastia a laser**, cuja cauterização e coagulação do sangue acontecem simultaneamente com a incisão, gerando menor trauma, menor sangramento, menor inchaço e uma recuperação ainda mais rápida e menos dolorosa.

Quer conhecer melhor os dois tipos de plástica palpebral para redução da flacidez, excesso de pele e bolsas de gordura nas pálpebras? Será um prazer conversar com você sobre rejuvenescimento e embelezamento do olhar. Até a próxima!



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



# Nova Lima

## 323 ANOS

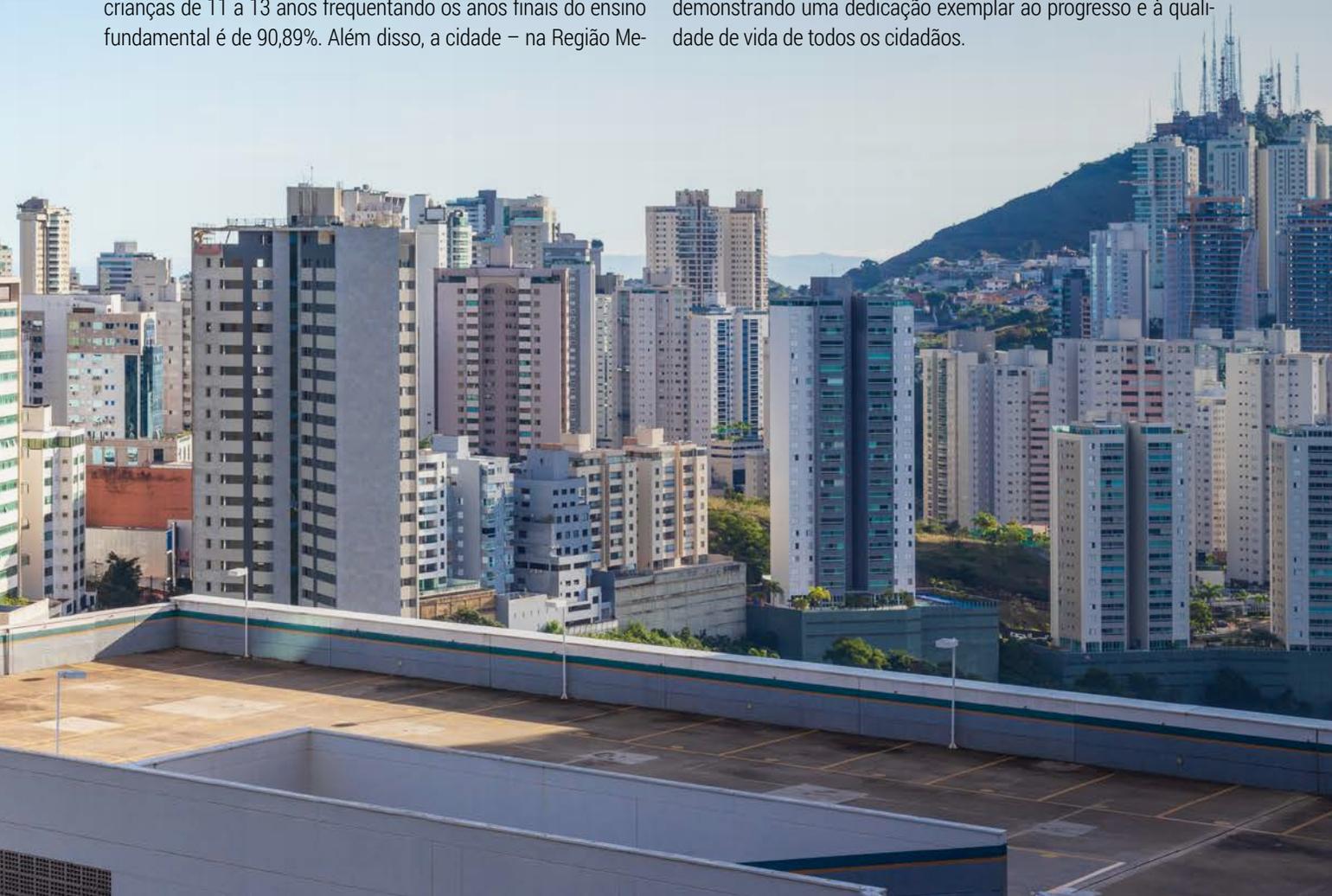
*Caminhando junto ao poder público, cidade é destaque no cenário nacional*

Nova Lima é uma cidade fascinante, conhecida por sua rica história, paisagens deslumbrantes e uma comunidade acolhedora. Com um Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de 0,813, está situada nas montanhas de Minas Gerais, muito próxima da capital, Belo Horizonte.

Apesar de contar com uma população de apenas 112 mil habitantes, a cidade apresenta excelentes índices de educação. A proporção de crianças de 5 a 6 anos na escola é de 99,47%, e de crianças de 11 a 13 anos frequentando os anos finais do ensino fundamental é de 90,89%. Além disso, a cidade – na Região Me-

tropolitana de BH – é o município com maior renda média em Minas Gerais e se destaca como polo turístico, gastronômico e cervejeiro, sendo a cidade com a maior produção de cervejas artesanais em Minas.

Além disso, os gestores municipais têm se dedicado incansavelmente para promover o desenvolvimento sustentável, oferecer serviços de qualidade e criar oportunidades para seus habitantes. Seu comprometimento com o bem-estar da população é notável, demonstrando uma dedicação exemplar ao progresso e à qualidade de vida de todos os cidadãos.



## ENTREVISTA: Thiago Almeida, presidente da Câmara Municipal de Nova Lima

Para sabermos mais sobre Nova Lima e como andam as ações de melhoria vindas do poder público, conversamos com o vereador Thiago Almeida, presidente da Câmara Municipal da cidade. Thiago vem realizando uma gestão reconhecida e elogiada entre a população e o meio político. Entre suas ações de destaque, o parlamentar realizou ampla reestruturação no quadro administrativo e no plano de cargos e salários dos servidores da Câmara. Também sob sua presidência, foi aprovado o fim da verba indenizatória – o que representou uma economia de quase R\$ 3 milhões até o fim da sua gestão. Esta nova configuração criada por Almeida promoveu uma redução de 23% nos custos com cargos. A Câmara de vereadores também registrou, em 2023, o maior número de projetos de lei aprovados nos últimos anos: 173.

Nesta entrevista, Thiago Almeida faz uma avaliação dos trabalhos legislativos durante sua gestão, iniciada em 2023. Confira!

### REVISTA EXCLUSIVE: Nova Lima comemorou 323 anos em fevereiro. Quais suas percepções sobre a cidade?

**THIAGO ALMEIDA:** O que sempre admirei em nossa cidade é mantermos, ao longo dos 323 anos de nossa história, os valores e as características que ainda hoje fazem parte de Nova Lima. Somos uma cidade de gente acolhedora, hospitaleira, gentil e de portas sempre abertas para uma boa prosa e rodas de conversas com amigos e familiares. Essas características tão presentes em algumas cidades mineiras – e que fazem do nosso estado o mais acolhedor do país – não se perderam ao longo dos anos. Nova Lima também é, hoje, um município que olha para frente, para o futuro, abraçando as oportunidades que ele nos reserva, investindo em iniciativas inovadoras e projetos que visam aprimorar a qualidade de vida de todos os cidadãos.

Nós, vereadoras e vereadores de Nova Lima, temos a responsabilidade e o orgulho de fazermos parte desta história, sendo representantes do povo na Câmara Municipal. Com diálogo, respeito e transparência, seguimos atendendo às demandas da população na educação, saúde, segurança pública, cultura,



**“Somos uma cidade de gente acolhedora, hospitaleira, gentil e de portas sempre abertas para uma boa prosa e rodas de conversas com amigos e familiares.”**

mobilidade urbana, geração e distribuição de renda. Tudo isso sem perder de vista a sensibilidade social e a ternura de nossas raízes, mas sempre atentos às inovações que impulsionam nosso progresso.

**RE: Qual balanço você faz do ano legislativo?**

**TA:** O saldo é altamente positivo, uma vez que conseguimos concretizar nosso propósito de reestruturar a instituição e estabelecer uma comunicação mais direta entre a Câmara e os cidadãos. Agora, há uma maior participação da comunidade nas atividades e na aprovação de projetos. Por exemplo, nas reuniões, observamos a presença ativa dos cidadãos acompanhando todo o processo de apresentação e votação de propostas. Estou convencido de que estamos atendendo às demandas da população com essa abordagem de trabalho.

**RE: Qual projeto merece destaque entre os aprovados durante o seu primeiro ano na presidência?**

**TA:** Todos são importantes, mas, sem dúvida, o Nova Renda se destaca. É um projeto de transferência de renda com o potencial de impactar positivamente as pessoas, ao mesmo tempo em que estabelece uma política pública de alto padrão, focada nos cidadãos mais necessitados. Ao destinarmos 1% do orçamento anual da Casa para o Nova Renda, garantimos sua continuidade e o posicionamos como um dos projetos mais relevantes dos últimos tempos. Essa transferência de renda dinâmica provoca mudanças significativas em diversos aspectos e rotinas dentro da cidade, como o aumento da frequência escolar das crianças, a melhoria na qualidade de vida da população e a redução da demanda por serviços de saúde de emergência, entre outros impactos positivos.

**“O Nova Renda [...] é um projeto de transferência de renda com o potencial de impactar positivamente as pessoas, ao mesmo tempo em que estabelece uma política pública de alto padrão, focada nos cidadãos mais necessitados.”**

**RE: No dia 4 de março, os prefeitos de Nova Lima e Belo Horizonte anunciaram obras visando melhorar o trânsito na BR-356 e MG-30. Como a Câmara tem atuado nessa área de mobilidade e transporte no município?**

**TA:** As intervenções anunciadas por **Fuad Noman e João Marcelo** são de extrema importância para a nossa região e atendem a uma demanda de 40 anos para que haja solução no flu-

xo intenso de veículos que trafegam naquela região limítrofe entre BH e Nova Lima, próxima ao BH Shopping. A gestão eficiente dos recursos públicos, que tem sido uma marca atual, nos possibilita investir os valores necessários para melhorar o acesso de milhares de moradores de Nova Lima que hoje utilizam aquelas vias. Nós, nesta atual legislatura da Câmara, certamente somos atores estratégicos para acompanhar, fiscalizar e contribuir para a realização das intervenções viárias da melhor forma possível. Este tema da mobilidade urbana e transporte público sempre foi uma das prioridades desta gestão legislativa, em parceria com o Executivo municipal. A retomada da estrada que liga Nova Lima a Sabará é outro exemplo de demanda histórica atendida em parceria entre a Prefeitura e a Câmara Municipal. Também fomos atores importantes na construção e implementação da tarifa única de R\$ 2 na cidade e tarifa zero nos fins de semana e feriados. Essa iniciativa foi um marco para o município, incrementando o fluxo de pessoas nos comércios locais, nos pontos de lazer e, também, na contratação de funcionários nas empresas da região. Com um transporte público acessível e eficiente, a economia só tem a ganhar; e a população acessa uma melhor qualidade de vida no trabalho e nos momentos de lazer.

**RE: Na sua avaliação, há uma maior harmonia entre os vereadores e, também, com o Executivo municipal?**

**TA:** Hoje, os dois poderes municipais andam juntos e tem agregado resultados muito importantes para o município. Atualmente, vivemos um clima de grande harmonia na Casa Legislativa. Todos reconhecemos a importância de executar nossas responsabilidades de forma diligente para promover o bem-estar coletivo. Nosso foco é atender às necessidades da população, exercendo nosso papel de fiscalizadores e legisladores em benefício da comunidade. Além disso, compreendemos que o protagonismo não deve ser nosso, mas sim da cidade. Por isso, é essencial que a cidade prospere, e os vereadores estão plenamente conscientes disso.

Hoje, nossa dinâmica na Casa é extremamente positiva, sem pautas paralisadas ou projetos bloqueados. Todas as reuniões contam com a participação maciça e engajada de todos os presentes, algo que não era comum anteriormente na Câmara. O esvaziamento das plenárias, que ocorria no passado, não é mais uma realidade. Ao analisarmos retrospectivamente

as reuniões, podemos confirmar isso. Estamos adotando uma nova abordagem política, colocando a cidade e seus cidadãos no centro de nossas preocupações. Concluiremos o ano com muitas ações e conquistas, e com uma grande harmonia entre os legisladores, pois cuidar desta cidade é a principal prioridade desta legislatura.

Já a harmonia entre os poderes deveria servir de exemplo para todo o país, pois quem mais se beneficia disso é a população. Afinal, quando há conflitos constantes, as coisas deixam de funcionar; e o foco deixa de ser o bem-estar da cidade para se concentrar nas disputas entre Legislativo e Executivo. Optamos por uma abordagem diferente, priorizando o atendimento e o cuidado com as pessoas. A dinâmica da cidade mudou, e agora estamos colhendo os frutos dessa harmonia, junto com as conquistas que alcançamos. Essa mudança está gerando benefícios reais para a população, como o programa Nova Renda, melhorias na iluminação pública, projetos oftalmológicos e investimentos no Samu. São iniciativas focadas na saúde e na educação. Essa harmonia é fruto do compromisso compartilhado em defender os interesses e lutar pelo bem do povo de Nova Lima.

**“Cuidar desta cidade é a principal prioridade desta legislatura.”**

**RE: Com tantas conquistas e habilidade em dialogar e fazer política pela cidade, você pretende sair candidato ao Executivo de Nova Lima?**

**TA:** Em nossa cidade, temos várias lideranças que possuem suas próprias bases de apoio. Nosso compromisso com a cidade é garantir resultados tangíveis. Aqueles que estão em seus primeiros mandatos geralmente trabalham visando à reeleição. Estamos construindo um processo de crescimento para o município, e é natural buscarmos o reconhecimento pelo trabalho realizado. Estamos construindo um processo de crescimento para o município, e é natural buscarmos o reconhecimento pelo trabalho realizado. A verdadeira validação de tudo isso virá das urnas. Portanto, todos desejam que as urnas reconheçam o bom trabalho realizado. Participaremos do processo eleitoral ao lado de todos os que estão no mandato legislativo. Sou alguém que sempre busca construir o presente para colher os frutos no futuro. E se, porventura, não houver frutos para colher mais adiante, estaremos prontos para semear novamente.

Rodrigo Clemente/PBH



**Os prefeitos de BH, Fuad Noman, e Nova Lima, João Marcelo Pereira, alinham sobre a melhora no trânsito entre as cidades**

## Parceria de sucesso

Não apenas os bons índices colocam Nova Lima como uma cidade mineira de destaque. Ter o desafio de manter esses bons indicadores para um crescimento ainda maior requer não só atenção constante do poder público, mas diálogo e parcerias com setores econômicos motores do desenvolvimento da cidade e região, responsáveis pela promoção da inclusão social e econômica da população. A mineração é um desses vetores e tem tido papel crucial para impulsionar o crescimento, com desenvolvimento sustentável e qualidade de vida na cidade. **Um exemplo dessa parceria é a Cedro Mineração, uma das primeiras empresas a descaracterizar uma barragem na região.** Além de priorizar projetos sustentáveis, a Cedro está sempre na busca de contribuir para o crescimento da economia, do emprego e da renda, e do bem-estar e segurança da sociedade. Considerada uma empresa cidadã, que tem o cuidado com o ser humano em seu DNA, a Cedro Mineração apoia hoje mais de 60 projetos sociais em áreas como cultura, música, esportes, saúde e educação.

A empresa tem transformado a imagem da mineração em sinônimo de sustentabilidade e desenvolvimento socioeconômico. A sintonia da Cedro Mineração com a população de Nova Lima tem se fortalecido progressivamente desde o início de suas atividades na cidade. Isso se reflete no apoio às ações sociais, culturais e esportivas, assim como no estímulo ao turismo, à economia local e ao bem-estar dos moradores e visitantes. Como mantenedora da maior creche de Nova Lima, a São Judas Tadeu, **atende mais de 600 crianças e serve mais de 1,8 mil refeições diariamente.**

Pedro Vilela



**O presidente do Conselho de Administração da Cedro Participações, Lucas Kallas**

Pedro Vilela



**Creche São Judas Tadeu**



**Rotatória entre a BR-040 e o bairro Vale do Sol, em Nova Lima**

Reprodução Instagram



A mineradora também tem realizado diversas obras na cidade, como a reforma da rotatória do Vale do Sol, a construção da estrada Rio dos Peixes e a implementação de um sistema de drenagem na quinta avenida. Além disso, a Cedro Mineração tem no esporte forte atuação. **O Villa Nova, time do coração dos nova-limenses, continua em 2024 tendo a Cedro como patrocinadora máster.** “A Cedro Mineração investe fortemente em projetos culturais, sociais e esportivos nas regiões onde atua. Estar novamente junto ao Villa Nova, na temporada 2024, é dar sequência a nossos investimentos sociais em Nova Lima, uma vez que Leão do Bonfim e o esporte são pontos de grande relevância na cidade”, reforça Lucas Kallas, presidente do Conselho de Administração da Cedro Participações, controladora da mineradora.

Para completar, o reconhecimento à empresa, concedido recentemente pelo poder público local, homenageou Farid Kallas, avô do presidente do Conselho da Cedro Participações, ao dar o seu nome à praça Vale do Sol – importante reconhecimento para quem faz parte da história da economia limeira. Farid Kallas teve importante participação na criação do grupo, hoje dirigido pelo neto Lucas. Há mais de 20 anos, quando o neto resolveu empreender, o avô cedeu um terreno para o início dos negócios. Nascia ali o embrião do que viria a se tornar o grupo, hoje conhecido como Cedro Participações. Atitudes como essas reforçam a importância de se andar de mãos dadas com a comunidade **em busca de um benefício único: o bem-estar de uma população.**



## SERÁ QUE ELE É UM DON JUAN?

*A lenda narra que o personagem da literatura espanhola seduziu uma bela moça da nobreza e se tornou um símbolo da libertinagem ao assassinar o pai da moça. Mas você sabia que existe uma síndrome chamada de Don Juan?*

A sedução é o pilar fundamental para a transição comportamental desse "príncipe", que pode fazer até a pessoa mais centrada do mundo se definir de tanta paixão. Eles se apresentam de diferentes formas, mas têm como marco central o abuso financeiro e psicológico dos "alvos", que caem nos contos de "amor".

Mas para quem pensa que esses detalhes são apenas parte de um conto literário ou tema central do roteiro de um filme, infelizmente eu preciso dizer que você está totalmente enganado(a). Inclusive, os abusos cometidos por esses golpistas são casos de polícia. Porém é preciso deixar claro que, em muitos casos, trata-se de uma patologia mental que é conhecida como

Síndrome de Don Juan, com necessidade de tratamento.

**Os golpes do Don Juan podem ocorrer de diferentes formas, mas é no âmbito virtual que as conquistas são potencializadas**, bem como os processos de sedução. Tanto que, após a pandemia e a imersão no universo da internet, o número de golpes protagonizados por Don Juans aumentaram em quase 40%, segundo os dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, realizado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

O crescimento vem ao encontro aos *matches* do mundo pós-pandêmico e tem relação direta com a manipulação para a concretização dos golpes. Indivíduos com essa síndrome têm como principal ferramenta o uso da sedução para manipular a mente da outra pessoa, por meio da mentira e traição.

Em análise no consultório, percebo que pessoas com a Síndrome de Don Juan sofrem pela falta de amor e busca excessiva por reconhecimento pessoal. Para ilustrar, é como se essa pessoa necessita ser vista, venerada e lembrada por diferentes movimentos dos holofotes.

*“Mas, Patrícia, como alguém cai nesse golpe?”*

Com a sedução, meu caro(a) leitor(a)!

Essas conquistas/crimes amorosos já passaram por enredos de filmes e recentemente são tema da série da TV Globo *Golpista do Amor*, em que o protagonista vive para enganar mulheres. Na vida real não é diferente e, quando ele percebe que a pessoa está totalmente envolvida, começa a manipular para aquilo que ele quer, seja financeiro, psicológico e/ou emocional.

O Don Juan consegue falar da tia, que a família é maravilhosa, e cria situações para que a pessoa invista financeiramente. Cria expectativas de “felizes para sempre”, escreve música e constrói um repertório perfeito. **Tudo isso com o objetivo de fazer com o que a vítima se sinta a mais amada do mundo.**

A pessoa com Síndrome de Don Juan se veste muito bem, fala muito bonito. É sedutora e muito atraente. O cabelo é muito bem arrumado e a pele muito bonita, acima do normal. Atentas aos detalhes, como perfumes, essas pessoas **utilizam elementos variados de sedução**. E isso é suficiente para que o Don Juan queira buscar novas vítimas, a fim de cometer abusos, com a seguinte fala:

*“Quero tanto te encontrar, mas não tenho dinheiro.”*

Basta esse sinal para que o PIX seja enviado e a extorsão se inicie. Na construção da “história de amor”, há a sedução em forma de carinhos, com elogios que elevam a autoestima do abusado. Ele faz com o que a pessoa se sinta muito valorizada, como se estivesse em um pedestal.

Mas nem somente de frieza vive o Don Juan. As ações visam ao reconhecimento; e, quando isso não ocorre, ele fica com muita raiva, pois não aceita receber negativas. O “não” é impraticável para ele e não é digerido.

Temos que entender que essa síndrome tem diagnóstico complexo e pode ocorrer a partir de herança genética – até para não entregar álibi para vigaristas. Por isso, é importante analisar os membros da família, comportamento de manipuladores e histórico pessoal de abusos (sexual, traumático, psicológico).

No caso do fator genético, existe um neurotransmissor, chamado de vasopressina, que gera essa ligação e pode ser

passado de um bisavô ou tio, por exemplo. **A terapia é uma das principais ferramentas para lidar com essa síndrome a curto prazo.**

Contudo, quando percebo que a pessoa quer melhorar, peço ajuda para psiquiatras, para a utilização de medicações para atuar nas conexões cerebrais e reduzir comportamentos um pouco narcisistas que ela tenha. Mas é importante deixar claro que temos que olhar cada caso de forma individualizada. Além disso, é fundamental que aquelas que sofrem golpes de um Don Juan sejam prioritariamente acolhidas e tenham coragem de procurar a Delegacia de Mulheres para denunciar.

### **Seguem algumas dicas para se proteger de um Don Juan:**

1. Nunca dizer o que tem em bens e como é a renda.
2. Procure saber com quem está se relacionando, se já teve algum problema jurídico.
3. Valorize tudo que você conquistou e proteja suas finanças.
4. Tenha sempre ajuda profissional nas áreas financeira e psicológica.
5. Siga suas metas, dando prioridade a seus sonhos.
6. Busque somar na vida e não deixe se levar pelo coração.
7. A racionalidade é positiva quando se trata de relacionamentos afetivos rápidos.

## **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





## DESMISTIFICANDO A IDEIA DE SER A MULHER-MARAVILHA

### *Um olhar sobre os riscos da autossuficiência extrema no relacionamento*

Não queira ser a Mulher-Maravilha. Ao longo dos últimos anos, ao ouvir os desabaços de inúmeras mulheres, tornou-se evidente a necessidade de direcionar um olhar mais atento para a energia feminina. Nesta era do tão aclamado "empoderamento feminino", observo um cenário em que as mulheres assumem cada vez mais o papel tradicionalmente desempenhado pelos homens nas relações. Enquanto isso, os homens parecem recuar, perdendo iniciativa e atitude, ao se sentirem inseguros. **A insegurança trava o homem.**

Os papéis, de fato, estão passando por uma inversão. As queixas das mulheres são enormes na percepção de que os homens não estão cumprindo bem o papel masculino na relação. Neste mês dedicado à mulher, escolhi explorar esse tema, buscando oferecer reflexões e alertas específicos para vocês, mulheres, diante dessas transformações na dinâmica dos relacionamentos. Vou explorar os pontos de atenção e investimento no equilíbrio das energias feminina e masculina.

### **Primeiro ponto: o impacto na autoestima masculina**

A Mulher-Maravilha, com sua força e independência, muitas vezes impõe um desafio à autoestima masculina quando sua autossuficiência atinge extremos. Ao analisar esse impacto, é crucial compreender como: **senso de redundância**. A constante demonstração de independência extrema pode levar os homens a se sentirem redundantes, como se não fossem necessários na vida da mulher. A mulher não deve fazer o papel do homem na relação.

Há situações em que a ausência de oportunidades para contribuir pode resultar na subestimação do papel masculino na relação, levando o homem a se sentir desvalorizado. Esse é um ponto crucial a ser considerado. Lembre-se: a Mulher-Maravilha é uma mulher solteira. A falta da figura masculina na vida da mulher faz com que essa mulher tenha que dar conta de tudo, e isso sobrecarrega absurdamente a mulher, tanto emocionalmente quanto fisicamente. A mulher que dá conta de tudo quer mostrar que "não precisa de homem para nada". Ela deixa o seu feminino de lado. Mulheres e homens têm necessidades básicas e, quando essas necessidades não são preenchidas de for-

ma positiva, **a pessoa vive o vazio interno em alguma área da vida – e geralmente a área amorosa que é afetada.**

O homem permanece onde se sente útil, valorizado e admirado, onde sua força e papel de protetor são reconhecidos. Se a mulher demonstra que "não precisa do homem para nada", ele pode se sentir deslocado e ser atraído por alguém que o faça se sentir envolto na energia masculina. O equilíbrio na valorização dos papéis e na expressão do respeito mútuo é essencial para construir relações sólidas e satisfatórias. Lembre-se: o homem necessita se sentir útil; e a mulher, protegida, valorizada e acolhida, por mais independente que seja. **Pois não me refiro à independência financeira, e sim algo que o dinheiro não paga.**

Destaco agora a importância do equilíbrio, em que ambos os parceiros se sintam ativos na construção e sustentação da relação:

### **Estratégias para a valorização mútua**

Reconhecimento das contribuições únicas: incentivar a prática de reconhecimento ativo das habilidades, esforços e conquistas do parceiro masculino. O homem se sente bem ao receber reconhecimento da sua parceira. Destacar que a valorização não se trata apenas de grandes feitos, mas também das **contribuições diárias que enriquecem a relação.** Evitar críticas destrutivas e incentivar a expressão de apreço, criando um ambiente que reforce a autoestima. Todos podem expor o ponto de vista sem ser agressivo ou desvalorizar o outro.

### **Celebrar conquistas juntos**

Cultivar o hábito de celebrar as conquistas individuais e coletivas, reconhecendo o papel essencial de cada um no sucesso do relacionamento. Estabelecer momentos de celebração, fortalecendo o sentimento de parceria e apoio mútuo. Valorizar as opiniões e perspectivas, reconhecendo a importância da diversidade de ideias para o crescimento mútuo. **A conscientização sobre a importância desse reconhecimento não apenas fortalece a dinâmica da relação, mas também solidifica a base para um futuro conjunto mais enriquecedor e equilibrado.**

### **É essencial o reconhecimento da energia feminina**

Num mundo onde as mulheres conquistam espaços e desafiam fronteiras, é vital reconhecer e abraçar a própria energia feminina. A verdadeira força reside na autenticidade e equilíbrio, permitindo que **cada mulher se conecte com sua essência,** sem se sentir pressionada a assumir papéis que possam desequilibrar a relação – além de desequilibrar a relação, a mulher vai se sobrecarregar.

Gostaria de reforçar que um relacionamento se assemelha à "dança da cadeira". Se a mulher se levanta da cadeira feminina, o homem inevitavelmente ocupará esse lugar. Essa mudança de papéis tem se manifestado em muitas relações, resultando em um cenário no qual o homem se percebe como dispensável; e a mulher, sobrecarregada. Essa dinâmica, por sua vez, impacta negativamente a admiração mútua.

As relações frequentemente experimentam desequilíbrios quando cada indivíduo não desempenha plenamente seu papel nela. Sublinho a ideia de que, mais do que o amor em si, **o verdadeiro alicerce é o equilíbrio na relação.** Equilíbrio ao dar e receber, dedicação mútua, desejo compartilhado em constante crescimento, compreensão recíproca e a importância de não se doar excessivamente. E isso está relacionado ao autocuidado não somente com o seu bem-estar físico (consigo mesma) como com o equilíbrio emocional.

Sendo assim, citarei alguns pontos importantes:

### **Promoção do autocuidado: fundamento para relações equilibradas**

É importante incentivar as mulheres a colocarem o autocuidado no topo de suas prioridades, reconhecendo que o equilíbrio nas relações tem suas raízes no equilíbrio interno.





### Algumas estratégias para o autocuidado

- **Tempo dedicado a si mesma:** encorajar períodos regulares dedicados ao autocuidado, seja por meio de atividades relaxantes, leitura ou simples momentos de quietude.
- **Definição de limites saudáveis:** reconhecer a importância de estabelecer limites claros, tanto em relação ao trabalho quanto aos compromissos pessoais, garantindo espaço para descanso e recuperação. É valioso aprender a dizer "não", mesmo para os que mais amamos, para que consiga dizer "sim" para você mesma. Esse é um gesto importante para a saúde emocional.
- **Priorização da saúde mental e emocional:** sublinhar a necessidade de atenção à saúde mental, seja por meio de práticas de meditação, terapia ou outras formas de cuidado emocional.
- **Fomentar um estilo de vida balanceado:** incentivar a busca por um estilo de vida balanceado que inclua alimentação saudável, exercícios físicos e sono adequado, elementos fundamentais para o bem-estar global. Ao reconhecer e priorizar o autocuidado, as mulheres não apenas fortalecem seu próprio equilíbrio interno, mas também contribuem para dinâmicas de relacionamento mais saudáveis. **Investir em fatores que fortalecem a autoestima e sensualidade feminina é fundamental.** Sim! É fundamental a mulher ser feminina e se sentir sensual em seu relacionamento.

E quero te lembrar de que ser frágil, em muitos casos, também é um sinal de ser forte. Acredite! Por ser tão importante esse cuidado, **confira a coleção exclusiva da Lingerie Mulher Salto 15**, de fabricação própria, preparada com todo cuidado, qualidade da renda e modelos sensuais (sem ser vulgar), para elevar a experiência de feminilidade e autoestima. Acesse a loja on-line pelo Instagram @lingiermulhersalto15 ([www.lingiermulhersalto15.com.br](http://www.lingiermulhersalto15.com.br)), com frete grátis para todo o Brasil, e permita-se o prazer de cuidar de si mesma com elegância.

Celebre a mulher que você é! Seja mulher com toda a autenticidade que pulsa em seu ser. Seja mãe, dona de casa, sensual e esposa. Carregue consigo o alto astral, a realização profissional e a independência. Seja forte, frágil e, acima de tudo, feminina. Admire a mulher incrível que você é, mas nunca se permita ultrapassar seus limites e se sobrecarregar. Neste mês especial dedicado às mulheres, celebre a diversidade e a força que cada uma carrega consigo. Encontre equilíbrio, respeite seus próprios limites e continue sendo a inspiração admirável que você é para si mesma e para aqueles ao seu redor. Feliz Mês das Mulheres!



### LÍCIA ARANTES

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



[www.lingiermulhersalto15.com.br](http://www.lingiermulhersalto15.com.br)

Instagram: @mulhersalto15 | @lingiermulhersalto15

Prático  
para ser  
produzido  
em casa.

  
Provencal  
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

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

Gustavo Xavier



Gustavo Xavier



Gustavo Xavier



Arquivo pessoal



Arquivo pessoal



Arquivo pessoal



Arquivo pessoal



Arquivo pessoal

## DEM MUITA ARQUITETURA POR AÍ!

Olá! Muito prazer! Somos **Marcela** Castellões e **Gabriela** Cambráia; e, juntas, estamos à frente do escritório de arquitetura e interiores CastelloCambráia. A partir de agora, teremos o prazer de fazer parte deste tão especial – e seletivo – grupo de colunistas da revista Exclusive e traremos os mais diversos assuntos, sempre com pitadas de arquitetura, arte e decoração. Antes, porém, pedimos licença para nos apresentar devidamente. Somos formadas pela Universidade Fumec MG há cerca de 15 anos e, logo no início da nossa vida profissional, o destino se encarregou de nos unir, nascendo assim nosso escritório. A CastelloCambráia é, antes de tudo, a potência de duas mulheres com uma sinergia que reflete na arquitetura. Acreditamos e podemos mudar vidas por meio dos nossos projetos e experiências.

Por aqui, passaremos um pouco da nossa essência: dicas

de casa e decoração, tendências, os efeitos da arquitetura no empreendedorismo, além de dicas no mundo das viagens e hotelaria – um assunto que particularmente nos encanta. Para começar, **compartilharemos com vocês o calendário de eventos de arquitetura, design e arte que estão no nosso radar**. No Brasil, grande parte destes ocorre em São Paulo, mas Minas Gerais e especialmente Belo Horizonte também possuem eventos imperdíveis.

Um dos mais importantes a inaugurar a temporada é o DW. A **Semana de Design de São Paulo**, antigo Design Week, promove a cultura do design em diversos pontos da cidade, entre os dias 14 e 24 de março. A **Expo Revestir**, a maior feira de revestimentos e acabamentos da América Latina, também ocorre em março, dos dias 19 a 22. A feira traz os maiores lançamentos e tendências do mercado e, por mais que não sejamos as maiores

entusiastas quando o assunto é moda passageira – pois, sim, **somos adeptas de uma arquitetura atemporal** –, é importante estar sempre atento ao que vem por aí.

Em abril, a SP Arte será realizada dos dias 3 a 7 e reúne galerias, museus, instituições, entre outros, no Pavilhão da Bienal; e é um agradável programa para quem busca respirar arte de alta qualidade. Com previsão de estreia para 21 de maio, a **Casa Cor SP**, talvez o evento mais conhecido da área no Brasil, abre suas portas com o novo tema: *De presente, o agora*. Em Belo Horizonte, a mostra está programada de 6 de julho a 25 de agosto, no Espaço 356.

Ainda sobre os eventos mineiros, não podemos deixar de mencionar a mostra **Modernos Eternos**, que tem como essência *O melhor do passado com o melhor do presente*, com período de 18 de junho a 14 de julho; e o festival **Semana Criativa de Tiradentes**, que é uma verdadeira maratona de conteúdo e gastronomia, que ocorrerá entre 17 e 20 de outubro.

Por fim, não podemos deixar de mencionar **o Salone del Mobile Milano e o Fuorisalone**. Ambos são realizados em Milão; e, neste ano, a 62ª edição tem período definido de 16 a 21 de abril. A feira é referência mundial e traz sempre, em primeira mão, os maiores lançamentos das principais e mais reconhecidas marcas e designers. Enquanto o Salone del Mobile recebe o público em um enorme pavilhão, a Fuorisalone ocorre em inúmeros pontos da cidade, muitas vezes a céu aberto. Já visitamos a feira três vezes e é sempre um momento muito especial na carreira de qualquer arquiteto, sendo impossível dimensionar a magnitude e importância desses eventos. Da última vez, aproveitamos a estadia e estendemos a viagem para visitar os icônicos Lago Di Garda e Lago D'orta, ambos com natureza exuberante e hotéis de tirar o fôlego. Mas não se preocupe! Nossa experiência em hotéis incríveis e as tendências que identificamos e procuramos sempre extrair para aplicação nos projetos desenvolvidos serão compartilhadas em breve com vocês.

## Fique ligado!

### DW! Semana de Design de São Paulo

Onde: Diversos pontos da cidade, SP  
Quando: De 14 a 24 de março

### Made – Mercado Arte Design

Onde: Pacaembú, SP  
Quando: De 5 a 9 de junho

### Expo Revestir

Onde: São Paulo Expo, SP  
Quando: de 19 a 22 de março

### Semana Criativa de Tiradentes

Onde: Tiradentes/MG  
Quando: De 17 a 20 de outubro

### SP Arte – Feira de Arte e Design

Onde: Pavilhão da Bienal, Parque Ibirapuera, SP  
Quando: De 3 a 7 de abril

### Salone del Mobile Milano e Fuorisalone

Onde: Milão, Itália  
Quando: De 16 a 21 de abril

### Casa Cor SP

Onde: Conjunto Nacional, Avenida Paulista, SP  
Quando: De 21 de maio a 28 de julho

## CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA

O escritório de arquitetura CastelloCabraia é composto pelas sócias Marcela Castellões e Gabriela Cabraia, formadas em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Fumec/MG e com experiência no mercado há cerca de 15 anos. Com sinergia inigualável, estão à frente do escritório e acreditam que podem mudar vidas por meio de seus projetos e experiências. Com uma arquitetura atemporal e versátil, compreendem e surpreendem as necessidades dos clientes com um olhar dedicado a cada detalhe.



 @castellocabraia.arquitetura



**Felipe Villaça, diretor técnico e sócio do Hospital São Rafael**

## HOSPITAL SÃO RAFAEL

Desde sua fundação, em junho de 2022, até o final de 2023, o Hospital São Rafael atendeu 6.210 pessoas – um número considerado emblemático para um local inaugurado tão recentemente. Os procedimentos foram cirurgias eletivas particulares de multiespecialidades e sessões de Terapia Hiperbárica. O empreendimento nasceu a partir de um investimento inicial de R\$ 70 milhões. Já para 2024 a expectativa é de que o hospital realize 6,6 mil atendimentos. Para alcançar o objetivo, existe um planejamento para novas expansões, como a abertura de um segundo centro cirúrgico, no qual haverá nove salas cirúrgicas e mais leitos de estabilização. Também serão feitas ampliações nos leitos de internação hospitalar, construção de um centro de convenções e um hotel.

## ENERGIA SOLAR

Minas Gerais é o segundo estado brasileiro com maior potência instalada de energia solar em telhados e pequenos terrenos. Segundo recente mapeamento da Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica (Absolar), a região supera a marca de 3,4 gigawatts (GW) em operação nas residências, comércios, indústrias, propriedades rurais e prédios públicos. O território mineiro responde sozinho por 13,4% de toda a potência instalada de energia solar na modalidade e possui mais de 269,8 mil conexões operacionais, espalhadas por 853 cidades – ou 100% municípios da região. Atualmente, são mais de 649 mil consumidores de energia elétrica que já contam com redução na conta de luz, maior autonomia e confiabilidade elétrica.

## ITAÚ DE MINAS

Um plano ambicioso para aprimorar o acesso à água limpa e ao saneamento básico está em andamento na cidade de Itaú de Minas. Recentemente concluiu-se, em 21 de janeiro, a etapa de consulta pública para a licitação dos serviços de água e esgoto, visando soluções alinhadas com o Novo Marco do Saneamento e enfrentando os recorrentes problemas de abastecimento de água na cidade. A meta é clara: alcançar, em cinco anos, uma cobertura de 99% no fornecimento de água potável e tratamento de esgoto na área urbana de Itaú de Minas. Esse objetivo primordial integra um projeto que busca uma parceria entre a prefeitura e o setor privado, visando elevar a qualidade de vida do município. O avanço nessa empreitada recente foi marcado pela conclusão da consulta pública dos estudos conduzidos pelo Instituto de Planejamento e Gestão de Cidades (IPGC), preparando o terreno para o próximo passo: a licitação.

## IA NO MERCADO IMOBILIÁRIO



Arquivo pessoal

**Marcelo Groppo**

“É impossível a Inteligência Artificial destronar o corretor imobiliário. Muito pelo contrário, esse recurso deve influenciar de forma positiva o cenário desse profissional, mas não pode usurpar o artesanato da venda – um conjunto de ideias que envolve os fatores emocionais e pessoais da compra de um imóvel que só um ser humano consegue transmitir para o outro”, contextualiza Marcelo Groppo, estrategista de mercado imobiliário e consultor de construtoras. Ainda segundo o especialista, um gigantesco percentual de corretores continuou em home office, trabalhando por conta própria. “Esse imenso exército de corretores em carreira solo não foi usado na plenitude, porque é algo muito novo. Porém, seria interessante que as construtoras se conectassem com eles para apresentar os vários recursos robustos das tecnologias de vendas, inclusive a Inteligência Artificial”, argumenta.

## AMG BRASIL

Mais de 100 pequenos e microempreendedores de São João del-Rei, Nazareno e São Tiago, no Campo das Vertentes (MG), dispostos a ampliar as oportunidades para os negócios em 2024, bem como integrar o banco de fornecedores da AMG Brasil e fazer networking entre si, puderam participar dos eventos itinerantes Café com Fornecedor, no último mês de janeiro. O projeto, que está em sua primeira edição, visa estimular a diversificação econômica dos territórios onde a empresa conta com operações industriais. Além disso, o Café com Fornecedor é uma oportunidade para que a AMG Brasil potencialize os seus negócios com o consumo de produtos e serviços de qualidade, boa procedência e que colaboram diretamente para a redução dos seus custos com logística. Com uma trajetória de mais de 110 anos, a AMG Brasil é referência internacional em minerais críticos, materiais especiais e energia.

Divulgação



**A gerente-geral de Recursos Humanos e Responsabilidade Social da AMG Brasil, Thais Guedes**

## ELYSIAN PETROLEUM

A Elysian Petroleum está embarcando em um empreendimento significativo no setor de exploração de petróleo em terra firme no Brasil, com um investimento inicial robusto de R\$ 400 milhões. Esse investimento visa alcançar uma produção inicial de 2 mil barris por dia, com planos ambiciosos de aumentar essa capacidade para 5 mil barris por dia no futuro. Em um lance estratégico, a Elysian adquiriu 122 blocos terrestres em um leilão de áreas realizado pela autarquia federal. Esses blocos estão distribuídos em várias bacias sedimentares do Brasil, com 99 localizados na Bacia Potiguar; 13, na Bacia de Sergipe-Alagoas; e dez, na Bacia do Espírito Santo. Antes de começar a exploração, a empresa deve depositar um bônus de R\$ 6,2 milhões ao órgão regulador.

Divulgação/Passo Avan



**Camilla Bastos, diretora de marketing da You Saúde**

## YOU SAÚDE E ATLÉTICO MINEIRO

O Atlético-MG inicia a temporada de 2024 com novidades. O clube alvinegro anunciou a operadora de planos de saúde You Saúde como a nova patrocinadora. A marca vai estampar o uniforme dos jogadores até o fim de 2025. A nova patrocinadora estreou no primeiro clássico do ano, contra o Cruzeiro, na Arena MRV, pela terceira rodada do Campeonato Mineiro. Esse projeto é mais uma grande realização da You Saúde. Em 2023, com apenas três anos após o seu lançamento, a empresa foi reconhecida como um ambiente saudável de trabalho pelo Great Place to Work. Além disso, foi vencedora da segunda edição do Ranking de Negócios em Expansão, promovida pela revista *Exame*.

## TOYOTA

Um brasileiro estará à frente da presidência da Toyota no país pela primeira vez na história. Evandro Maggio assumiu o cargo máximo da empresa no Brasil no dia 1º de março, no lugar de Rafael Chang, que passou a responder pela região como CEO da Toyota América Latina e Caribe (TLAC). Conforme divulgado pela empresa, Masahiro "Massa" Inoue, atual CEO da TLAC, foi nomeado presidente da Daihatsu Motor Co. Ltd. Sob a liderança de Massa, trabalhando em conjunto com todas as partes interessadas relacionadas como TLAC One Team, a Toyota introduziu novos produtos focados na neutralidade de carbono.

## JUSSARA NAVES

Pós-graduada em ESPM e B.I Internacional, 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



# LIDERANÇA HUMANIZADA VALE OURO NAS EMPRESAS

No cenário empresarial em constante evolução, observa-se uma crescente busca por modelos de liderança que vão além do simples exercício de autoridade. A liderança humanizada emerge como uma abordagem que reconhece a importância fundamental das pessoas dentro das organizações, fomentando uma cultura de respeito, empatia e desenvolvimento pessoal e profissional de todos.

Liderar não é uma tarefa simples nem fácil e tem exigido, cada vez mais, maestria de quem ocupa essa posição dentro das empresas, principalmente pela rapidez das mudanças nos processos e metas. Os ciclos de planejamento estão se tornando mais curtos; as necessidades dos clientes, mais urgentes; e o perfil dos profissionais gerenciados está ainda mais desafiador. Atualmente, eles têm personalidades distintas, anseios e desejos variados, além de cobrarem desafios, visibilidade e plano de carreira.

A liderança humanizada se fundamenta na compreensão de que os colaboradores não devem ser vistos apenas como recursos a serem gerenciados, mas sim como **seres humanos dotados de necessidades emocionais, aspirações e valores singulares**. Nesse contexto, os líderes humanizados procuram estabelecer conexões autênticas com suas equipes, ouvindo

atentamente suas preocupações, reconhecendo suas contribuições e fomentando um ambiente de confiança e colaboração, especialmente por lidar dentro das empresas com públicos cada vez mais diversos.

## Espiritualidade está em destaque

Um dos pilares da liderança humanizada é o cultivo da espiritualidade no ambiente corporativo. **A espiritualidade desempenha um papel crucial no sucesso da vida profissional e é fundamental para quem busca equilíbrio entre corpo, mente e espírito**. É importante ressaltar que a espiritualidade não está necessariamente vinculada a crenças ou dogmas religiosos específicos, mas sim a uma dimensão mais profunda da existência humana, que busca significado, propósito e conexão com algo maior do que o indivíduo.

Introduzir os princípios da espiritualidade na organização é incorporar práticas éticas e morais que, na verdade, não deveriam estar dissociadas dos negócios, métodos e procedimentos de qualquer empresa, especialmente as que buscam adotar uma política sólida de ESG – na sigla em inglês, que trata sobre as práticas de governança, social e ambiente, incluindo aí as práticas de diversidade, inclusão e valorização de pessoas mais experientes.

Ao concentrar a atenção e a ação em valores como solidariedade, amor, ética, verdade, igualdade, respeito à vida e à liberdade de escolhas, entre outros, estamos nos aproximando da espiritualidade, comum a quase todas as tradições religiosas. Essa é uma questão cada vez mais valorizada no ambiente corporativo.

E você pode se perguntar como a espiritualidade pode contribuir para a sua carreira. É simples: quando o profissional (líder ou não) eleva seu nível de consciência, ele cria um diferencial de atuação no mercado de trabalho, conseguindo lidar com as diferentes posturas e atitudes das pessoas de forma mais madura e segura. Num contexto em que lidamos cada vez mais com a diversidade dentro das empresas, ou seja, com colaboradores que apresentam valores, repertórios e personalidades diferentes, essa habilidade é essencial.

Atualmente, é comum ver grandes executivos e CEOs adotando práticas para aprimorar seu “eu interior”, como meditação, imersões junto à natureza e reflexões sobre o verdadeiro propósito de suas funções. Isso os aproxima de seus propósitos e valores, permitindo que **exerçam seus cargos de forma mais humana**, o que pode resultar em um legado significativo.

## A vida pede equilíbrio e gratidão

Por isso, acredito que em tudo o que nos propomos fazer é preciso equilíbrio, especialmente entre o “ter” e o “ser”. Então, para desenvolver uma carreira de sucesso, em que seu trabalho esteja alinhado com sua missão, seus talentos e sua vocação, é necessário pensar também no “ser” e desenvolver seus valores e pensamentos em harmonia com os da empresa. Por coincidência ou não, a maturidade emocional da pessoa espiritualizada é bem maior; e isso ajuda a lidar com as adversidades do dia a dia de maneira mais suave e com resultados mais positivos. E é tão bom lidarmos com pessoas leves, empáticas e com sensibilidade ao outro, não é verdade?

Cada vez mais vivemos uma vida acelerada, em meio ao estresse, cobrança por resultados e a famosa falta de tempo. Mas isso não é desculpa para você não ser grato. Até porque **pessoas gratas são muito mais felizes**, uma vez que sabem valorizar tudo o que já conquistaram.

Lidar com pessoas gratas é muito bom e, ao mesmo tempo, um *feedback* positivo de nossas ações. Quando agradecemos ao outro, criamos mais empatia e nos conectamos melhor com as pessoas. Ficamos até menos ansiosos, uma vez que, se reconhecemos o que temos e valorizamos o que já conquistamos, não nos preocupamos com o que ainda nem aconteceu. Se você parar e reparar, perceberá que **pessoas gratas são, inclusive, mais empáticas e respeitam a diversidade e a individualidade**.

O professor de psicologia da Universidade da Califórnia, Robert Emmons, atestou, por meio de suas pesquisas, como a gratidão reduz as emoções tóxicas das pessoas e proporciona o aumento da felicidade. Isso porque, segundo os estudos, ao sermos gratos, liberamos no organismo o neurotransmissor dopamina, que gera dentro da gente uma onda interna de bem-estar e prazer. Emmons é autor do best-seller *Agradeça e Seja Feliz*.

## Sorria e seja feliz!

Outra informação interessante é que pessoas espiritualizadas sorriem mais e promovem um clima organizacional mais harmônico. E isso já é o suficiente para proporcionar uma mudança de perspectiva e auxiliar a ser uma pessoa mais grata e feliz. Existem várias publicações que comprovam que é impossível sentir gratidão e ficar triste ao mesmo tempo. Por isso, se você não tem esse costume, comece o quanto antes a agradecer nos pequenos detalhes. Eu te garanto que sua vida será mais próspera em todos os aspectos.

E já que a vida é curta, como estamos em nossa jornada? Temos praticado a empatia e a sensibilidade com o outro? Como disse sabiamente Antoine de Saint-Exupéry, autor do livro *O Pequeno Príncipe*: “O que se leva da vida é a vida que se leva”. Por isso, não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje. Lembre-se de que, **antes de ser um bom profissional, é preciso ser uma boa pessoa, um bom ser humano**.

Antes de ter, é importante ser. Por isso, seja você intensamente e busque por sua felicidade onde quer que esteja. Avalie sempre se o que você tem feito, de fato, impacta a vida de outras pessoas de modo positivo. Busque Deus constantemente e, nunca, jamais, negocie seus valores. É assim que seremos lembrados, dentro ou fora das organizações.

## 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 AC Minas e da Associação Brasileira de Recursos Humanos de Minas Gerais (ABRH-MG).



@davidbraga | @prime.talent

# FINANÇAS E CONFIANÇA

O mercado financeiro é um dos setores mais tradicionais da economia. Nessa área, a aversão às incertezas sempre foi marca registrada dos agentes econômicos. Especialmente em Minas Gerais, onde a Ficus Capital nasceu, as pessoas valorizam algo fundamental que é a confiança. Não que nós mineiros sejamos desconfiados, nós só queremos ter motivos claros para confiar. É diferente.

Apesar do cenário de evolução tecnológica, a relação de confiança mútua entre cliente e prestador de serviço não saiu de moda. Pelo contrário: **nada substitui a relação interpessoal e o olho no olho**. Nesse contexto, a profissão do assessor de investimentos tem um papel importante. Não é raro que um bom profissional atenda três gerações de uma mesma família de clientes. Honestidade, empatia e visão de longo prazo são valores inegociáveis para construção de relacionamentos duradouros. É assim na vida pessoal, é assim na vida profissional.

A indústria de assessoria de investimentos teve um *boom* no Brasil nos últimos 10 anos. Produtos e serviços que eram restritos apenas às grandes fortunas, agora, passaram a atender um público maior. Cidades prósperas no interior do país, onde os grandes bancos não tinham capilaridade, passaram a ser assistidas por corretoras e agentes autônomos de investimentos. Esse mesmo movimento ocorreu nos Estados Unidos décadas atrás, quando houve migração gradual dos ativos financeiros custodiados em bancos para corretoras independentes.

Nesse espaço, cada empresa é única e tem um modelo de

negócio. Na Ficus, por exemplo, nós identificamos nossas vantagens competitivas e desenhamos o planejamento estratégico. A assessoria de investimentos é prestada para o público de alta renda no modelo *boutique*, com o atendimento próximo e customizado. Somos um dos poucos escritórios do Brasil com o selo *private* da XP. É fundamental que o estilo do escritório de investimentos seja compatível com as necessidades do cliente.

Inauguro minha participação na revista **Exclusive** fazendo uma provocação ao público:  **você realmente confia em quem cuida do seu patrimônio?** Atente-se aos sinais. Você e seu assessor já conversaram sobre o seu perfil de investidor, sobre planejamento financeiro e sucessão? É comum que, ao voltarmos nossos esforços para o trabalho diário, não prestemos a devida atenção à gestão do patrimônio que já construímos. Você realmente conhece quem está do outro lado da mesa?

## PAULO HENRIQUE CARNEIRO

Sócio-fundador da Ficus Capital, economista pela UFMG, pós-graduando no Executive MBA, da Fundação Dom Cabral, e profissional Certified Financial Planner (CFP®).

📱 @carneiro\_phv | @ficuscapital



## COP 28

*Virada na história climática e o compromisso global renovado em Dubai*

Como um relógio ambiental em contagem regressiva, as conferências das Nações Unidas sobre mudanças climáticas, iniciadas com a emblemática Eco-92 no Rio de Janeiro, têm marcado mais de três décadas de esforços hercúleos para combater as mudanças climáticas. Surgindo como uma resposta à crescente conscientização sobre os efeitos catastróficos das atividades humanas no clima do planeta, essas conferências são agora mais do que um encontro de líderes mundiais; são um chamado à ação global e, desde 1995, essa série anual, conhecida como COP (Conferência das Partes), tem sido o principal fórum global para negociar e revisar acordos ambientais.

Em apertada síntese, as COPs funcionam como uma plataforma de desenvolvimento e implementação de estratégias internacionais contra as alterações climáticas. Atuando como catalisadores para que países assumam compromissos com metas de redução de emissões de gases de efeito estufa, essenciais para mitigar o aquecimento global, a relevância dessas conferências é amplificada pela crescente crise climática, evidenciada por eventos extremos, elevação do nível do mar e outras mudanças ambientais já percebidas pela sociedade.

Fatalmente, ante a esse cenário premente, a 28ª Conferência das Partes (COP 28), realizada em Dubai, destacou-se de forma ímpar. Realizada em um contexto de urgência climática e sob uma pressão global por ações concretas, as discussões foram intensamente focadas na transição de combustíveis fósseis para fontes de energia mais sustentáveis. Além disso, a conferência abordou a necessidade de financiamento robusto para a adaptação climática e a implementação de estratégias de mitigação eficazes.

Um dos pontos altos da COP 28 foi o pacto histórico de 118 países de triplicar a capacidade de energias renováveis e dobrar a eficiência energética até 2030. Esses compromissos representam um passo significativo em direção ao cumprimento das metas estabelecidas no Acordo de Paris, especialmente a meta de manter o aumento da temperatura global abaixo de 1,5°C. Adicionalmente, a aprovação de um fundo de "perdas e danos" de US\$

700 milhões, destinado a ajudar nações vulneráveis a lidar com os efeitos adversos das mudanças climáticas, foi um reconhecimento tangível da necessidade de apoio aos mais afetados.

A COP 28 se destacou pela sua abordagem prática e orientada para resultados. Ao contrário de conferências anteriores, frequentemente caracterizadas por discussões que culminavam em declarações de intenções sem compromissos firmes, nesta edição, **as nações participantes demonstraram uma vontade política mais forte e determinada para enfrentar os desafios climáticos**, cujo comprometimento renovado é um testemunho da crescente conscientização sobre a gravidade e a iminência dos eventos climáticos.

Nesse sentido, vale destacar que o Brasil desempenhou um papel proeminente na edição, marcado pela sua maior comitiva enviada até hoje, apresentando avanços significativos, como **a redução de 22,3% no desmatamento da Amazônia e a expansão das usinas eólicas**. No entanto, o país enfrentou críticas pela aprovação de legislação que subsidia termelétricas a carvão mineral e pela discussão sobre a possível adesão à OPEP+.

Além disso, o país abordou o desafio do desmatamento no Cerrado e os incêndios no Pantanal, destacando a necessidade de uma coalisão mais abrangente para a conservação ambiental. Na conferência, o presidente Luís Inácio Lula da Silva destacou o papel do Brasil em liderar pelo exemplo e anunciou medidas como **a remuneração pela proteção das florestas e o Plano de Transformação Ecológica**, que foca em finanças sustentáveis e bioeconomia.

Apesar dos avanços significativos trazidos pela COP 28, como o aumento do compromisso com energias renováveis, lacunas significativas permanecem. Desafios como a eliminação completa dos combustíveis fósseis e o financiamento adequado para países em desenvolvimento continuam sem solução. A COP 28, portanto, reitera a necessidade urgente de ações globais mais decisivas e colaborativas para combater efetivamente as mudanças climáticas. O desafio que se apresenta para as futuras conferências é a urgência de medidas efetivas e abrangentes para combater as mudanças climáticas de forma eficaz.



### GERMANO GOMES VIEIRA

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



# MEU CACHORRO LATE PARA TODO MUNDO

Eu sei que você tem um cão que late para tudo e para todos. E isso está te incomodando e tirando o sossego da sua vizinhança. Então, passou da hora de você **entender a origem desse latido constante**, interpretar o motivo e corrigir de vez esse problema.

Primeiro, vamos deixar claro que latir é uma expressão natural do cão. É assim que ele se comunica, interage e demonstra, em conjunto com outros sinais corporais, como está se sentindo em relação a determinada situação. Exemplo: ele late na hora de brincar, na hora de pedir comida, às vezes late devido ao tédio, às vezes por excesso de estímulo, por causa da ansiedade e também por estresse.

Interpretar os latidos do seu amigo de patas pode ser o “pulo do gato” para diminuir a frequência dessa vocalização, fazendo intervenções diretas e precisas.

A seguir, confira as possíveis causas do latido excessivo:

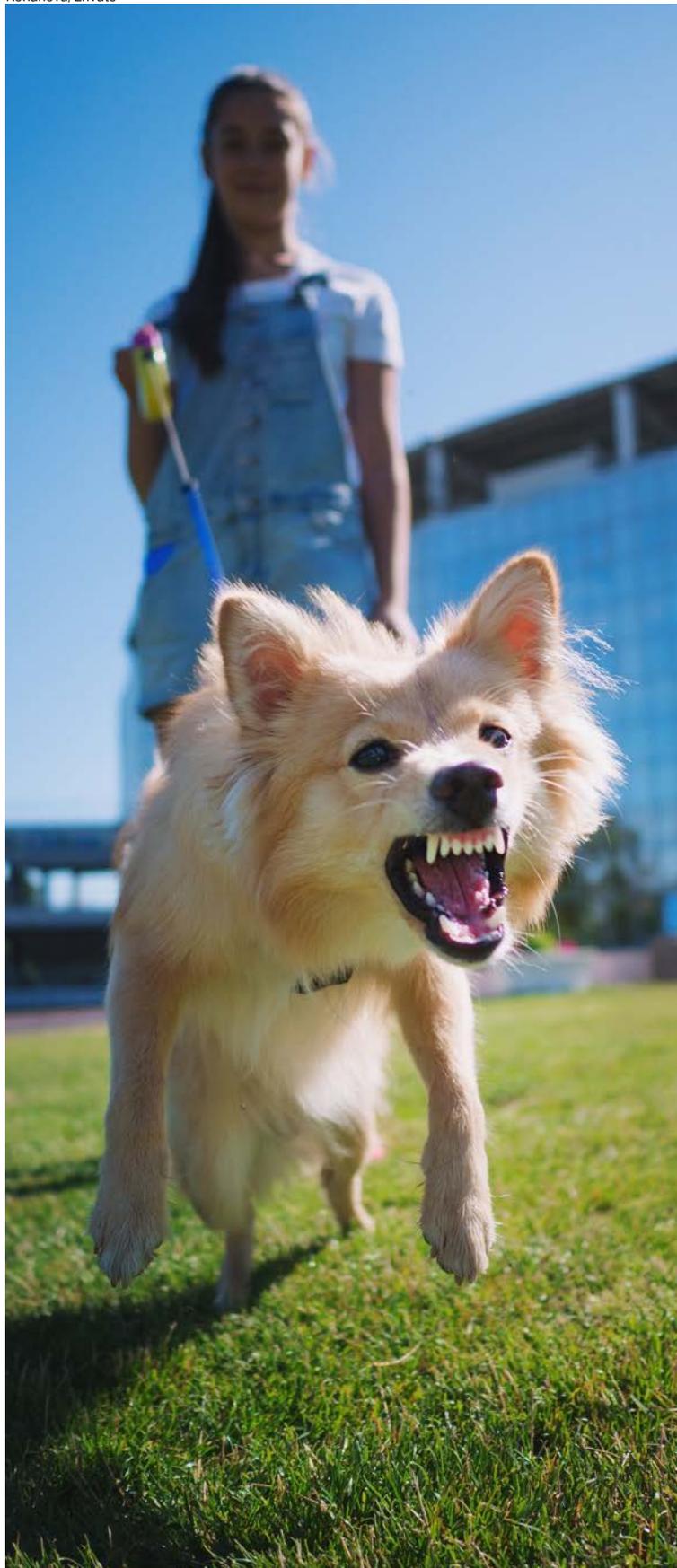
## 1. HÁBITO REFORÇADO

Esse comportamento pode ter sido reforçado positivamente em algum momento da vida dele; e então esse hábito prosperou, e o cão agora entende que é “normal” latir para ganhar alguma recompensa – até mesmo a atenção do seu tutor ou sua interação, ainda que seja para pedir que se cale. O melhor jeito de tratar isso é tirar o foco do latido, direcionando o cão a uma atividade. Treinos de adestramento podem ser a solução nesse caso.

## 2. TÉDIO

Seu bichinho está sem nada para fazer. Falta uma rotina estruturada, com atividades, passeios, enriquecimento ambiental, treinos diários, descanso. Construa essa rotina diária ou **leve o seu cão para uma creche educativa**, como o Vivenda Pet Care.

Kohanova/Envato



### 3. FALTA DE SOCIALIZAÇÃO

Seu cachorro precisa socializar com outros da mesma espécie. Os cães são seres sociais e adoram viver em grupo. Possibilitar que eles tenham um convívio e que sejam expostos às coisas naturais, certamente, reduzirá os latidos.

### 4. ANSIEDADE POR SEPARAÇÃO

Ele late para expressar que não consegue lidar com sua ausência. Nesse caso, procure ajuda com adestradores ou especialistas. Essa intervenção pode durar semanas de treinos.

### 5. DOR

O cachorro pode estar sentindo algum incômodo, algo que esteja causando uma irritação constante. Leve-o ao veterinário.

### 6. MEDO

Cães inseguros ou medrosos desenvolvem latidos excessivos para expulsar outros cachorros de sua presença ou para apartar pessoas de perto. Geralmente o latido de medo já vem com certa reatividade agressiva, porque o cão entra em um estado de defesa. Só melhora com **treinos direcionados de dessensibilização e socialização**, feitos por um profissional.

### 7. ESTRESSE E HIPERATIVIDADE

O animal pode estar superestimulado, e os latidos são uma forma de ele comunicar que não está sabendo lidar. Trabalhe a calma e construa uma rotina com longos períodos de descanso.

### 8. PEDIDO DE SOCORRO

Ele está tentando expressar que precisa de ajuda. Talvez até a alimentação inadequada pode ser um dos motivos.

### 9. ESTÍMULOS EXTERNOS

Talvez seu cão esteja percebendo vários estímulos do lado de fora da casa: pessoas caminhando na rua, veículos e até outros animais. Retire o cão da área ou impeça a visão, usando barreiras ou criando soluções no ambiente, para que ele não tenha contato visual.

### 10. POSSESSIVIDADE

Ele late para proteger o tutor ou algo que lhe seja muito valioso. É muito comum essa demonstração em passeios. Trabalhe a independência e a tolerância com treinos preparados por um adestrador.



Eric Isselée/AdobeStock

Todos os treinos para diminuir os latidos levam tempo para gerar respostas e precisam do acompanhamento de um profissional. Lembre-se de que o cão é um ser senciente. Ele tem emoções e reage a elas. Quando negligenciamos esse fato, estamos anulando as reações que ele apresenta diante de cenários diversos. **Às vezes você está criando o seu cão como se fosse uma criança, e isso também causa um problema de comportamento e de saúde.** Mesmo que ele seja considerado um filho, ele é um filho com necessidades diferentes. É um filho de patas, que precisa ser compreendido dentro de seu universo.

Basicamente, a construção da rotina pode melhorar imediatamente a vida do seu cão, mudando a percepção dele e ampliando suas possibilidades. **Você não pode ignorar os latidos.** Você tem a solução para mudar de vez a qualidade de vida dele e a sua!

## 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



## IMUNOTERAPIA APRESENTA BONS RESULTADOS NO TRATAMENTO DA LEUCEMIA LINFOIDE AGUDA (LLA) EM PACIENTES COM RECAÍDAS

Karrastock/Envato

### **Câncer hematológico acomete adultos e crianças; a tecnologia inovadora CAR-T está disponível no Cancer Center Oncoclínicas, em BH**

De acordo com levantamento do Instituto Nacional do Câncer (Inca), para o triênio 2023-2025, a Região Sudeste do Brasil apresentará, por ano, 2.580 novos casos de leucemias, um tipo de neoplasia hematológica que causa o crescimento acelerado e anormal nas células do sangue responsáveis pela defesa do organismo, os leucócitos. Já Minas Gerais terá 990 casos dessas neoplasias, por ano, e na capital mineira serão 170 anualmente. As leucemias podem ser divididas em agudas e crônicas, sendo as agudas a Leucemia Linfoblástica Aguda (LLA) e a Leucemia Mieloide Aguda (LMA).

Nos últimos anos, **as intervenções médicas da LLA apresentaram muitos progressos**. Além do tratamento quimioterápico e do transplante de medula óssea, o uso de anticorpos monoclonais e o avanço da terapia celular fazem parte do arsenal terapêutico para combater essa doença, que é a neoplasia mais comum em crianças, podendo acometer também adultos.

“O uso de anticorpos monoclonais, a imunoterapia, consiste no uso de medicações que atacam especificamente as células da leucemia e podem ser usadas em pacientes com LLA do tipo B, tanto em crianças quanto em adultos, aumentando as taxas de curas. As imunoterapias utilizadas no Brasil para LLA-B são a Blinatumomabe e a Inotuzumabe”, explica a médica Mariana Chalup, hematologista do Cancer Center Oncoclínicas, em Belo Horizonte.

Outro recente avanço envolve a terapia celular, que tem apre-

sentado excelentes resultados nos procedimentos da LLA-B. Essa tecnologia inovadora é a chamada CAR-T cell, que tem revolucionado as intervenções dessa neoplasia. Em 2017, a Food and Drug Administration (FDA), órgão governamental dos Estados Unidos que faz o controle dos medicamentos, aprovou a primeira terapia CAR-T, que começou a ser utilizada em pacientes com até 24 anos com LLA-B que haviam apresentado recaída da doença.

Diante desta nova perspectiva para os pacientes da LLA, cientistas têm se debruçado em pesquisas e estudos. Recentemente, um artigo publicado na *Revista FT* – elaborado por meio de uma revisão bibliográfica e com a base de dados eletrônica da National Library of Medicine (PUBMED), entre 2018 a 2022, com 187 artigos científicos – concluiu que, “diante das várias complicações e dificuldades no tratamento da Leucemia Linfóide Aguda, os avanços da imunoterapia direcionada com células CAR-T vem se mostrando uma técnica eficaz contra a LLA, registrando de forma expressiva percentuais de remissão quase completos dessa doença hematológica maligna”.

### **A CAR-T cell está disponível no Brasil?**

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) já aprovou dois produtos CAR-T para LLA-B: o Kymriah e o Tecartus. “O CAR-T cell consiste em uma tecnologia que ensina as próprias células imunológicas do paciente a reconhecerem e destruírem as células cancerígenas em atividade. Essa forma de tratamento é recente, mas tem mostrado excelentes resultados”, observa a hematologista.

O CAR-T cell é elaborado por meio da modificação em laboratório das células do próprio paciente, os linfócitos T, retiradas do sangue durante um processo chamado leucaférese. Essas partículas são modificadas geneticamente e "ensinadas" a atacarem as células cancerígenas. Considerado um dos tratamentos mais revolucionários da medicina, possui altíssima complexidade, uma vez que é personalizado, pois **utiliza as células de defesa do próprio paciente para combater a doença**.

Vale ressaltar que, no Brasil, esses tratamentos imunoterápicos e o CAR-T cell só estão indicados, até o momento, para pacientes que têm recaída da doença, de acordo com o Ministério da Saúde.

### Leucemia tem cura?

Segundo uma avaliação epidemiológica das leucemias linfoblásticas, organizada pelo Ministério da Saúde, a LLA é a neoplasia mais presente na infância, correspondendo a 30% a 35% dos casos de câncer nesse segmento. Seu pico de incidência ocorre entre 2 e 5 anos de idade, sendo quatro vezes mais frequente que a Leucemia Mieloide Aguda (LMA).

Mariana Siqueira



**Mariana Chalup, hematologista do Cancer Center Oncoclínicas**

De acordo com a dra. Mariana Chalup, o tipo LLA em crianças tem alta taxa de cura, podendo chegar de 80% a 90%, sendo mais baixas em adultos. "Pacientes que têm recaídas podem ser curados com tratamentos quimio-imunoterápicos. **Mesmo pacientes com doenças mais avançadas, refratários a múltiplos tratamentos, incluindo o transplante de medula óssea, ainda é possível tratar com a terapia com CAR-T**, inicialmente em crianças e adultos jovens, mas, em breve, adultos mais velhos também poderão ser beneficiados, o que é um avanço muito importante", pontua.

### Como fazer o diagnóstico de leucemia?

Certos fatores podem aumentar o risco do surgimento da doença, como a exposição a substâncias químicas, como o benzeno, formaldeídos e agrotóxicos, cigarro, exposição excessiva à radiação, além de algumas síndromes e doenças hereditárias. Fique atento para os sintomas de fadiga, falta de apetite e mal-estar, que raramente levam à suspeita de leucemia, em um primeiro momento, mas com o tempo se acentuam e surgem manifestações mais típicas relacionadas à plaquetopenia, quando a contagem de plaquetas no sangue está abaixo de 150.000/mm<sup>3</sup>.

Outros sintomas são: hemorragias, manchas avermelhadas e pequenas, manchas azuis e roxas, dor óssea, fígado e baço aumentados. Também são comuns as infecções recorrentes pela neutropenia (baixa quantidade de neutrófilos no sangue). O diagnóstico é confirmado por meio do exame de mielograma, apresentando mais de 20% a 30% de blastos de morfologia homogênea.

### Conheça os tipos de leucemias

- Leucemia Linfóide Aguda (LLA): mais comumente observada em crianças e apresenta rápido desenvolvimento.
- Leucemia Linfóide Crônica (LLC): afeta principalmente adultos, geralmente a partir dos 50 anos. Tem crescimento mais lento. Raramente ocorre em crianças.
- Leucemia Mieloide Aguda (LMA): o tipo mais comum de leucemia em adultos e tem desenvolvimento muito rápido. Raramente ocorre em crianças. Na Leucemia Mielóide Aguda, a medula óssea produz muitas células sanguíneas anormais que se acumulam pelo corpo.
- Leucemia Mieloide Crônica (LMC): caracteriza-se por uma produção excessiva de glóbulos brancos e por ter uma evolução lenta. Acomete em geral pessoas idosas.

# COFFEE ++ PREVÊ CRESCIMENTO DE 56% EM 2024

**Empresa mineira de cafés especiais celebra crescimento, com presença em mais de 2 mil pontos de venda físicos e entregas em todo Brasil pelos canais digitais**



A empresa mineira Coffee ++ foi idealizada em outubro de 2020, com o compromisso de comercializar cafés especiais cultivados em diferentes regiões do Brasil, e fechou o ano de 2023 com crescimento de 42%. Para 2024, a previsão de faturamento é atingir 56% a mais do que no ano anterior, sendo que o mês de janeiro deste ano apresentou um aumento de 230% em relação ao ano de 2023.

Para um dos fundadores da empresa, Leo Montesanto, **os números mostram que o consumidor valoriza os cafés nacionais e querem apreciar bebidas de qualidade.** “O brasileiro merece tomar café de verdade. Por isso, quando construímos o propósito da Coffee ++, nossa finalidade sempre foi deixar o café especial no Brasil”, explica.

Leo Montesanto – ao lado do diretor de Qualidade, Pedro Brás; do diretor Financeiro, Rafael Terra; e de Tiago Alvisi, diretor de e-commerce – tem como foco compartilhar conhecimento sobre café especial e, assim, fomentar o consumo de bebidas finas. Essa ideologia, inclusive, guia os pilares bem definidos e foco na rastreabilidade do produto.

A Coffee ++ iniciou como operação de venda no e-commerce, com projeto de logística em todo o país. Contudo, a resposta rápida do público fez com que a marca realizasse expansão para diferen-

tes redes de supermercados, empórios e *marketplaces*. “No ano passado, fiz mais de 130 voos, rodei 30 mil quilômetros de carro e mais de 100 cidades pelo Brasil. Foi coisa demais! Mas isso fez toda a diferença para o nosso negócio. Quando eu chego ao supermercado, a minha prioridade é construção de relacionamento e, a partir disso, eu tenho a oportunidade de apresentar o café”, conta.

## Propósito de negócio da Coffee ++

A Coffee ++ trabalha apenas com cafés acima de 84 pontos, ou seja, cafés que seguem regras internacionais guiadas pela Specialty Coffee Association (SCA). Para chegar a essa pontuação, o café precisa cumprir uma série de quesitos direcionados pela SCA, como aroma, uniformidade nas xícaras, sabor, ausência de defeitos, acidez (salivação na boca), corpo (aqui, é só pensar numa cerveja choca ou numa bebida sem graça), finalização na xícara, harmonia e conceito final (percepção dos provadores).

Em 2018, Leo ocupava o cargo de CEO das fazendas do Grupo Montesanto Tavares (um dos maiores grupos produtores de café do mundo). Durante a Semana Internacional do Café (SIC), o movimento na feira impressionou o empresário. Além disso, as pessoas que frequentavam o Expominas naquele ano queriam saber mais sobre o café especial. Isso encantou Leo. Foi então que ele voltou

para a casa, entregou o cargo no grupo e decidiu materializar o sonho de democratizar o consumo do café especial no Brasil.

A partir disso, Leo, que atua como curador no projeto, decidiu se unir a Rafael Terra e Pedro Brás (sócios da empresa) para difundir a cultura de consumo de cafés superespeciais por aqui, deixando o produto local em seu país de origem, para seu povo ter acesso.

A história da família de Leo com café se iniciou em 6 de outubro de 1953, quando o senhor Aprígio Tavares Júnior, avô dele, documentou a primeira compra de café. “Foi assim que começou a história da minha família no café. Essa data simboliza muito da nossa trajetória e estará na Coffee ++ representando o legado do meu avô. Muitas histórias de brasileiros que produzem cafés superespeciais estão por vir”, comemora.

Inicialmente, o foco do projeto era atuação apenas no e-commerce, com venda para o público final. Contudo, em sete meses, a Coffee ++ já expandiu atuação para lojas físicas em várias redes de supermercados do Brasil. Os produtos oferecidos pela marca são: **o grão torrado, o café torrado e moído, cápsulas e o drip coffee** – este consiste em uma porção individual que permite ao consumidor levar para onde quiser e degustar a qualquer momento, necessitando apenas de água quente.



### Clube Coffee ++

O Clube Coffee ++ de assinaturas de cafés foi criado com o objetivo de democratizar o café especial entre os brasileiros. A assinatura realizada no e-commerce possibilita ao cliente o recebimento de cafés a cada novo mês, com presentes exclusivos e prioridade de compra a micro-lotes de cafés exóticos. A companhia, que nasceu durante a pandemia da Covid-19, tem clientes na recorrência nos principais cantos do país: São Paulo (32%), Minas Gerais (12%), Rio de Janeiro (11%) e Rio Grande do Sul (10%). Para 2024, a empresa busca pela retenção e aquisição de novos clientes, visando um crescimento de 60% no número de assinantes até o fim do ano. Segundo Tiago Alvisi, diretor de e-commerce da Coffee ++, ter um clube de assinaturas é algo que está alinhado com o propósito da empresa: fidelizar os clientes que tomam os cafés especiais de forma recorrente.

[coffeemais.com/pages/clube-de-assinaturas-coffee-mais](https://coffeemais.com/pages/clube-de-assinaturas-coffee-mais)

[coffeemais.com](https://coffeemais.com)

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

## A HORA (E A VEZ) DO SABOR ÁRABE

Olá, queridos leitores da **Exclusive**! Sou Adriana Guimarães Rosa e, a partir desta edição, farei parte do seletto grupo de colonistas desta publicação. Antes, porém, gostaria de me apresentar para vocês, bem como narrar um pouco da minha trajetória até aqui.

Bom, tenho 41 anos e me formei em Enfermagem em 2007. Por 15 anos trabalhei como "personal mamãe e bebê", em que prestava atendimento personalizado domiciliar para gestantes e bebês até os 6 meses de vida. Eu me casei em 2011 com Lou- rival Ribeiro Bretas (40 anos) e, em 2014, tive meu primeiro filho, Marcelo. Em 2016 tive minha segunda filha, Manuela.

Contudo, após o nascimento da minha filha, precisei me reinventar profissionalmente. A pedido de amigos, comecei a vender o que amava fazer: **comida árabe**. Acontece que, aos 7 anos, fiquei órfã. Por isso, morei com minhas tias em uma casa que servir bem uma mesa fazia parte da rotina da casa.

Desde muito nova fui aprendendo como levar nosso melhor para quem servimos. Servir aos outros sempre me encheu o coração, seja como enfermeira, levando conhecimento e soluções para mães e bebês, seja como chef de cozinha árabe, em que levo todo o meu carinho e amor por meio do nosso sabor exclusivo Caram.

### Sobre a coluna

Estarei aqui na revista **Exclusive** trazendo um pouco dessa trajetória da nossa marca, que traz **tradição, cuidado e muito sabor** nos nossos produtos. Com conhecimentos e técnicas passados pelas minhas tias e tio, trago um árabe surpreendente. Será um prazer compartilhar com vocês, leitores, parte desta vivência e construção da nossa Caram Culinária Árabe!



### ADRIANA CARAM

Chef de cozinha árabe e nome à frente da Caram Culinária Árabe. Leva o melhor da tradição e exclusividade de sabor no segmento, com os serviços delivery ou chef em casa.



 @caramculinariaarabe



**Delimassa**<sup>®</sup>  
PÃO DE QUEIJO

**Delimassa, parceira da mulher em todos os momentos da sua rotina.**



ACESSE E  
SAIBA MAIS





# LENTE MULTIFOCALIS

## *Esclarecendo dúvidas e desmistificando teorias*

Os anos vão passando e, de repente, chega a famosa idade da vista cansada ou dos óculos de leitura. Os 40 anos podem marcar a vida de uma pessoa de diversas maneiras diferentes, mas, na maioria delas, acontece **uma mudança na visão de perto que impacta diretamente na autoestima das pessoas**. Necessitar de óculos pequenos de leitura, igual ao de vovós, é entregar que a idade chegou. Essa falha na visão de perto acontece devido ao enfraquecimento dos olhos para acomodarem a visão nas diferentes distâncias.

O foco da visão é responsabilidade de ajustes que o cristalino faz, mas que, com a idade, ele vai perdendo sua elasticidade; e a visão de leitura começa a ficar prejudicada. **Esse processo de enfraquecimento dos músculos ciliares e do cristalino é uma condição comum no processo de envelhecimento do olho humano**. Algumas pessoas acham que é uma doença,

mas, longe de ser isso, é apenas uma nova condição de um órgão que, na maior parte do tempo, não deu trabalho.

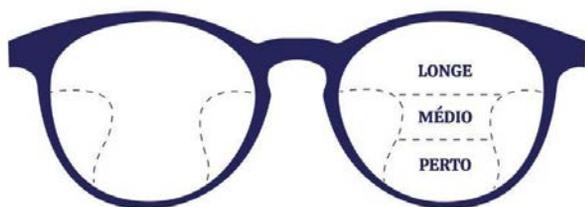
Para corrigir essa falta de conforto para ler e enxergar de perto, existem basicamente dois tipos de lentes: as lentes que corrigem somente a visão de perto e as lentes progressivas – estas que se adequam a todas as distâncias. A primeira irá suprir a necessidade dos olhos de enxergar a uma distância média de 40cm; e o que passar dessa distância ficará completamente desfocado, sendo preciso a pessoa retirar os óculos para conseguir ver bem.

Já as lentes progressivas ou multifocais têm a capacidade de, ao longo da lente, ter diferentes pontos focais, fazendo com que a imagem chegue na retina (fundo do olho), corrigindo as diferentes distâncias da visão. A pessoa pode estar lendo um livro e, com uma simples elevação dos olhos, enxer-

gar para longe, sem a necessidade de retirar os óculos. Para conseguir fazer essas correções, as lentes progressivas (ou multifocais) têm algumas características muito específicas em sua fabricação e usabilidade. Exatamente por isso, vamos explorar um pouco mais esse universo – que às vezes parece bem complicado.

Assim que acaba o exame com o oftalmologista, e o médico indica as lentes multifocais para seu paciente, começa uma guerra interna na pessoa. Logo de início acontece uma resistência em ter que usar os óculos multifocais, pelo fato de não querer revelar a idade. Outra coisa que ocorre bastante é **o medo de se comprar uma lente multifocal e não se adaptar**. Mas vamos entender um pouco mais de como esse mito (medo) começou.

Assim que foram lançadas, as lentes multifocais eram lentes com a capacidade de corrigir os diferentes graus em uma única lente, sem divisórias visíveis a olho nu. São lentes que: na parte superior, a pessoa consegue enxergar de longe; no meio, a pessoa consegue ver o campo intermediário; e, na parte mais inferior das lentes, fica localizado o grau de perto.



As primeiras lentes multifocais foram patenteadas em 1951, mas sofreram melhorias para chegarem aos consumidores em 1959. Vamos nos lembrar um pouco de quais tecnologias tínhamos nessa época. Na exploração espacial, foi lançado, em 1957, o primeiro satélite a orbitar a Terra, o Sputnik, e o primeiro ser vivo a ir ao espaço, a cadela Laika. O termo *laser* foi utilizado pela primeira vez em 1959 por um cientis-



ta americano. Os telefones eram de fio, e os discadores eram circulares em 1958. As televisões eram em preto e branco e, em 1959, foi ao ar, aqui no Brasil, o primeiro videotape, pois as programações anteriores eram todas ao vivo.

Acho que deu para a gente entender um pouco mais sobre a época em que as lentes multifocais começaram a ser comercializadas. Pois bem, como toda tecnologia nova, **elas precisam ser aperfeiçoadas constantemente**. Os primeiros usuários dessas lentes conseguiram perceber imediatamente seus benefícios, e as vendas e produção foram um sucesso, espalhando-se pelo mundo rapidamente. Essa primeira lente foi a famosa Varilux, que até hoje é sinônimo de lente multifocal.

Aqui no Brasil, a chegada das lentes multifocais se deu ao longo da década de 60, com grandes investimentos em produção e distribuição. Com o aumento dos usuários de lentes multifocais, começaram também a surgir alguns problemas de não adaptação aos óculos, na maioria dos casos, devido a uma falha na tomada das medidas e na falta de **uma clara explicação ao usuário de como as novas lentes funcionam**. Com uma rápida crescente nas vendas de lentes multifocais, não deu tempo para

um treinamento adequado dos vendedores das ópticas, que, por vezes, cometiam erros que impactavam diretamente na dificuldade de adaptação dos clientes à nova tecnologia das lentes multifocais.

Em uma roda de conversa em família, quantas vezes você já ouviu alguém falando que as lentes multifocais te deixam tonto e que fazem você ficar caindo no chão? Se você acabou de fazer o exame oftalmológico e descobriu que terá que usar essas lentes, sempre aparecerá um tio ou tia dizendo para não fazer, porque “você não vai conseguir usar, vai ficar enjoado” e outras coisas.

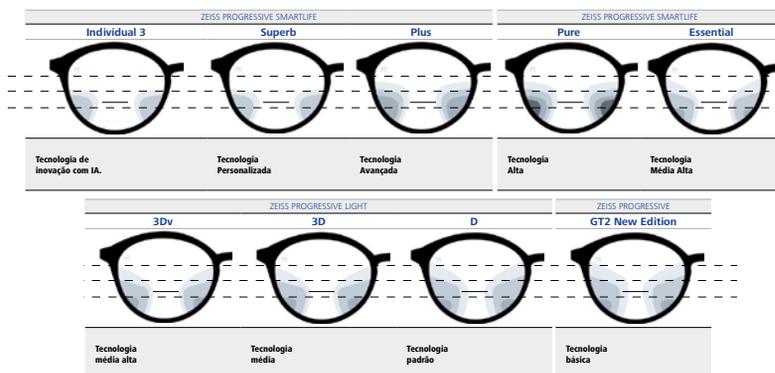
O que, de fato, é mito e o que realmente pode acontecer? Como tudo que é novidade no nosso dia a dia, **o uso de lentes multifocais requer, sim, um treinamento e uma adaptação por parte do usuário.** Vou fazer uma pequena analogia com o caso de aparelhos dentários, que, no início, chegam até a ferir a boca, mas, com o tempo, passam despercebidos no nosso dia a dia. Assim também acontece com as lentes multifocais. Os olhos devem ser treinados para aproveitar os diferentes pontos focais que as lentes possuem e que darão mais conforto ao usuário.

Uma boa adaptação das lentes multifocais se deve por diversos fatores. Vou explicar alguns deles.

O primeiro passo para se adaptar bem a uma lente multifocal é a pessoa **querer** usar os óculos continuamente, pois os olhos e o cérebro se acostumarão mais facilmente com a nova visão e suas variações de foco. A escolha de uma armação perfeita – que se adapte ao rosto do usuário, apoiando devidamente sobre o nariz e possibilitando um alinhamento sincronizado entre os olhos e a posição central das lentes multifocais – ajuda muito no dia a dia.

Para conseguir fazer a progressão do grau de longe para o de perto, as lentes multifocais, na sua essência, perdem conforto de visão em suas periferias, tanto periferia nasal quanto temporal. Veja, na figura acima o que isso significa:

As lentes multifocais possuem campo de visão confortável mais centralizado. O mercado hoje disponibiliza uma infinidade de opções de lentes em que esse campo de visão varia de tamanho. Explicando de maneira bem simples, quanto mais ba-



ratas forem as lentes, mais estreito é o campo de visão delas. As grandes indústrias de lentes possuem em seu portfólio uma grande variedade de lentes, que possibilitam ao consumidor escolher a que melhor lhe convém, **alinhando o conforto visual com a condição que a pessoa quer investir nos óculos.**

Fazer uma boa escolha das lentes é outro ponto importante para se conseguir uma adaptação perfeita dos óculos multifocais. Lembre-se de que uma boa escolha começa com a busca de um **bom profissional óptico** para lhe oferecer o que melhor te convém.

Existem, no mundo, grandes empresas de lentes oftálmicas. As principais são: Essilor, que é francesa; Hoya, que é japonesa; e Rodenstock e Zeiss, que são da Alemanha. Todas elas têm laboratórios de produção das lentes aqui no Brasil, o que facilita muito no que diz respeito ao prazo de entrega dos novos óculos. Todas essas indústrias investem milhões em desenvolvimento de novas tecnologias todos os anos, sempre buscando a melhora no conforto e ampliação da visão periférica nas lentes multifocais.

## LUIZ GUSTAVO SOARES

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



@otica\_multivisao

# 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.**

MÉTODO INDIVIDUALIZADO  
**MATRÍCULA GRÁTIS**  
DE 22.01 A 20.03.2024  
INGLÊS PORTUGUÊS MATEMÁTICA

Eduarda Costa  
Aluna Kumon



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.

# EMPRESÁRIO REÚNE PERSONALIDADES PARA ASSISTIREM À MAGIA DA DISNEY EM FESTA DA FILHA

Magia. Essa é a palavra que melhor definiu o aniversário de 1 ano da pequena Manu, filha do casal Simone Laube e Gleidson Soares, sócio da Bem Protege. O evento não apenas marcou essa importante data para a família, mas também reuniu uma lista impressionante de convidados ilustres, incluindo o jogador de futebol Hulk e os cantores

Gusttavo Lima e Eduardo Costa. Lima, parceiro da empresa do pai da aniversariante, subiu ao palco para uma apresentação especial ao lado de Costa, que foi o responsável pelo entretenimento musical da noite. Entre os convidados, também estavam presentes outros artistas renomados da cena sertaneja, como Thiago Brava, Hugo e Guilherme, George Henrique e Rodrigo, e Bruno e Denner. Além da música de alta qualidade, a festa ofereceu uma experiência mágica para os convidados de todas as idades, com a presença de um miniparque temático da Disney.





## GRAU TÉCNICO CAPACITA E ENTREGA MAIS DE 600 PROFISSIONAIS AO MERCADO DE TRABALHO MINEIRO

O mercado de trabalho em Minas Gerais receberá um reforço significativo com a inserção de 600 novos profissionais em áreas essenciais, tais como análises clínicas, edificações, eletrotécnica, enfermagem, farmácia, informática, radiologia e segurança do trabalho. Esses profissionais recém-qualificados foram preparados pelas cinco unidades do Grau Técnico, por meio do projeto Trilha do Futuro, que oferece cursos técnicos de forma gratuita. A cerimônia de formatura, realizada no auditório JK - Cidade Administrativa, contou com a presença de ilustres autoridades, incluindo o governador de Minas Gerais, Romeu Zema (Novo); o vice-governador Mateus Simões (Novo); o secretário de Educação, Igor Alvarenga; a secretária-adjunta da Sede (Desenvolvimento Econômico do Estado de Minas Gerais) Kathleen Garcia; a presidente da Brasiltec, Cleunice Rehem; a vice-presidente do Conselho Estadual de Educação, Zuleica Reis; e o deputado Antônio Carlos Arantes (PL).



# PRIMEIRO TÔ RICA DE 2024

No dia fim de fevereiro, foi realizado o primeiro encontro do ano do Tô Rica, num agradável evento no restaurante Benvindo, no bairro Lourdes. As idealizadoras do projeto, Daniela e Renata Barra, aproveitam o evento para lançar o Clube Tô Rica, que já fez sucesso logo no primeiro dia.



## PITZA 1780

A cada 45 dias, a Pitza 1780, do chef Eduardo Maya, elabora um sabor especial e sazonal, a chamada "Pizza da Temporada". Muitas vezes, o chef convida uma personalidade gastronômica de Belo Horizonte para assinar a redonda – já passaram por lá os chefs Felipe Rameh, Gabe Andrade, Agnes Farkasvolgyi e Rusty Marcellini; e os influenciadores digitais Nene Neto, do Baixa Gastronomia, e Virgínia Sasdelli, do BH Dicas. Por lá todas as pizzas têm fermentação lenta, com 72 horas de maturação, e os recheios são com ingredientes regionais e mineiros. Desta vez, o chef volta com uma pizza que já foi sucesso em temporadas passadas, que é a de carne de sol, preparada pelo próprio Eduardo Maya, com requeijão de raspa. Como nas edições anteriores, a Pizza da Temporada está disponível por tempo limitado na Pitza 1780, que fica na Savassi, disponível para comer no restaurante, retirada ou delivery. Independentemente da forma que você pedir, a dica da casa é comer a redonda com as mãos.



## PETCAFÉ

Belo Horizonte ganhou seu primeiro PetCafé. A unidade, comandada pela jovem Catarina Hauck, de apenas 16 anos, fica na Savassi e conta com uma proposta inovadora. Por lá, além de poder levar seu pet para brincar enquanto degusta delícias do chef Renan Bastos, também é possível brincar com gatinhos acolhidos pelo espaço ou, até mesmo, adotá-los.



## ALLAN MAR APRESENTA: QUINTALZINHO

Tem novidade musical na casa mais praiana de BH: o Quintalzinho, toda quinta-feira, com participação de Índio Viola – que convida todos para uma viagem musical do samba ao pop, da MPB ao Hip Hop, além das brasilidades que a gente ama. Para o Quintalzinho, foi preparado um show exclusivo, em que a música somada ao ambiente do All Mar traz uma experiência incrível.



revista

# EXCLUSIVE

MARÇO 2024 - #129

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

ESPECIAL  
MÊS  
DA  
*mulher*

Foto: Laura Birma

## TUDO AO MESMO TEMPO

*Empresária de sucesso em BH, Louise Amaral conta como concilia as rotinas (intensas) de trabalho e da vida pessoal*



Em 2024 vamos

*Cuidar*

de você e da sua família.

-  Atendimento direto com farmacêutico
-  Fórmulas exclusivas
-  Especializada em pediatria e geriatria
-  Espaço kids



 (31) 99905-6121 

 Rua Santa Catarina - 1354, Lourdes

# x // SUMÁRIO



## 68 BELEZA & SAÚDE



## 78 EDITORIAL DE MODA



## 72 CAPA

## 70 CABELOS



## PARA TRANSFORMAR VIDAS

É gratificante saber que existem profissionais que não só dedicam sua vida ao cuidado dos outros, mas também se tornam uma fonte de inspiração e orientação para inúmeras pessoas. Esse é o caso de Juliana Lobo (48), ou como é carinhosamente chamada, Ju, uma psicóloga apaixonada por ajudar e que encontrou na sua jornada profissional uma **verdadeira vocação para transformar vidas**. Juliana se autodenomina a "psicóloga da vida real". Ela é uma humanista convicta que acredita no potencial do ser humano, no poder do afeto saudável nas relações e na incrível capacidade de mudança que cada indivíduo possui.

Desde a infância, Ju foi envolvida por histórias. Sentada à mesa durante as reuniões familiares, ela absorvia cada palavra, cada emoção compartilhada pelos entes queridos. Não se contentava apenas em ouvir; sua mente inquisitiva mergulhava nas profundezas das narrativas, buscando compreender os motivos e emoções que impulsionavam cada história de vida. Esse amor pelo entendimento humano cresceu com ela, tornando-se a bússola que guiaria sua trajetória. "Cresci e vi que o que mais me dava prazer na vida era o

desejo em ajudar o outro, promover a saúde e a qualidade de vida em diferentes contextos. Sempre interessada nas questões comportamentais e cerebrais do ser humano. E quando iniciei minha faculdade de Psicologia, desde o primeiro período, tinha certeza de que havia feito a melhor escolha da minha vida!", ressalta emocionada.

Ao ingressar na faculdade, a profissional sabia que havia encontrado sua verdadeira vocação. Cada aula, cada



conceito aprendido era um passo mais próximo de seu propósito: ajudar os outros a encontrarem paz e significado em suas jornadas. “Me formei em Psicologia no ano de 1998 e, desde então, já trabalhei em diversos segmentos (psicóloga, hospitalar, organizacional, recursos humanos, psicóloga escolar, docência, palestrante e treinamento e desenvolvimento), mas **nunca abri mão de sempre atuar como psicóloga clínica**”, conta.

Hoje, com mais de duas décadas de experiência, a psicóloga utiliza a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem que acredita ser uma ferramenta poderosa para promover mudanças positivas na vida de seus pacientes. “A psicoterapia, a meu ver, é fundamental na vida de todas as pessoas por ser um investimento único destinado a conhecer a si mesmo, melhorar o relacionamento com os outros e com nós mesmos, melhorar e desenvolver autoestima, autoconceito, segurança, além de cuidar da sua saúde mental. Porém, não significa que todo mundo precisa de terapia. E, sim, você não precisa ter um transtorno para buscar um tratamento psicológico. Ou seja, **a psicoterapia beneficia a todos, e não somente aqueles que estão passando por um sofrimento emocional**”, pontua.

Sobre as modalidades em que realiza seus atendimentos, Juliana Lobo destaca: “Trabalho com atendimentos a todas as idades, orientação de pais, mentoria para psicólogos, grupos terapêuticos, avaliação psicológica e orientação vocacional, cursos e palestras. Realizo três modalidades de atendimento: atendo presencialmente em BH, em clínica médica e consultório psicológico; faço atendimentos on-line, modalidade muito utilizada hoje em dia e que me permite atender pessoas em todo o mundo; e atendimento domiciliar, de acordo com a demanda e saúde do cliente”.

Sua paixão pela profissão transcende os limites do consultório; é evidente em seu compromisso contínuo com o aprendizado e a partilha de conhecimento. Além de sua prática clínica, Ju encontrou uma voz poderosa na

escrita. Como coautora e coordenadora de diversos livros, ela compartilha sua sabedoria, enriquecida pela experiência prática e pelo profundo entendimento das complexidades humanas. Sua abordagem não se limita à teoria; ela traz a vida e a prática para suas palestras e cursos. Juliana Lobo é a prova viva de que a psicologia não é apenas uma ciência. É uma arte, uma jornada de autodescoberta e transformação.

Com cada palavra escrita, cada palestra proferida, a psicóloga está contribuindo para moldar uma sociedade na qual a saúde mental é valorizada e acessível a todos. “Escrever, palestrar, ensinar e transformar, para mim, significa a minha vida profissional, o meu objetivo. Fazendo isso, sei que estou compartilhando o que sei da teoria e da prática e motivando as pessoas. Sempre brinco com meus pacientes que sou a verdadeira psicóloga da vida real. Porque não sou fada madrinha ou mágica como algumas pessoas parecem enxergar os psicólogos. Sou humana como todos e falo sobre os sofrimentos e percalços que já vivi também”, reforça bem-humorada.

Enquanto olha para o futuro, Juliana sonha em expandir seu alcance, levando sua mensagem de cura e aceitação a um número ainda maior de pessoas. “Os planos para o futuro são muitos, e quero poder realizá-los. Dentre eles pretendo aumentar o acesso a todos os meus serviços e divulgar cada dia mais a importância da psicoterapia na vida das pessoas, para que todos passem a valorizar mais a psicologia. E, claro, quero continuar transformando vidas”, finaliza a psicóloga, que desde 2018 vem compartilhando sua sabedoria e orientações práticas por meio das redes sociais e inspirando milhares de pessoas a cuidarem de sua saúde mental de forma descomplicada.

 @julianaloboficial



## REVOLUCIONANDO O UNIVERSO DA BELEZA (E EMPODERANDO MULHERES)

No universo do empreendedorismo, encontramos histórias que se destacam não apenas pelo sucesso nos negócios, mas também pela transformação positiva que promovem na vida das pessoas. Camila Rodrigues (36) é um desses exemplos inspiradores. CEO d'O Meu Salão, com mais de 20 anos em experiência em saúde capilar, Camila não apenas revolucionou o mundo da beleza com suas técnicas inovadoras, mas também se tornou alguém cujo trabalho e cuidado contribuem ativamente para a elevação da autoestima feminina. Seu compromisso com

o bem-estar das mulheres vai muito além dos serviços oferecidos em seus três salões, **é uma missão pessoal de empoderar e potencializar a autoconfiança de cada cliente que cruza seu caminho.**

Sua jornada começou cedo, aos 12 anos, quando teve seu primeiro contato com o universo da beleza no salão de seu tio. Desde então, sua paixão por ajudar os outros a se sentirem bem consigo mesmos só cresceu. "Aos 15 anos, meu avô me presenteou com uma tesoura e com meu primeiro curso profissionalizante. Aos 17, tive meu primeiro

salão; e muitas coisas aconteceram. Meu avô adoeceu e assumi o salão dele por 13 anos. Minhas principais referências foram meus familiares, pois venho de uma família de cabeleiros. Ser referência hoje para milhares de pessoas é algo muito gratificante e que demanda uma responsabilidade muito grande”, conta emocionada. Mas foi a maternidade, aos 29 anos, que trouxe uma nova perspectiva para Camila. Ao dar à luz a sua filha Maria Lucia, separou-se um tempo depois, pois vivia um relacionamento abusivo e não queria mais aquela situação para ela e para a filha. Além disso, percebeu a importância de construir um legado. “Um filho muda tudo, não é? Assim, vi a necessidade de dar um futuro melhor para ela, de ter uma estabilidade financeira. E assim fiz”, ressalta.

Foi também impulsionada a oferecer algo melhor para as suas clientes que a empreendedora **desenvolveu o revolucionário método Invisible, reconhecido mundialmente por sua eficácia e segurança**. “Após recorrentes retornos das minhas clientes insatisfeitas com o resultado de outros métodos que eu utilizava, vi a necessidade de trazer algo melhor, que mudasse não somente o cabelo, mas também a vida. Foi quando criei o Invisible, método totalmente invisível e indolor reconhecido mundialmente. Eu trouxe da Alemanha uma fita (que é única), a qual não é preciso esperar 48 horas para secar – algo bem exclusivo. Meu método é o único aprovado por dermatologistas e tricologistas, dando assim total segurança para as minhas clientes. É um método que não as deixa refém, pois não causa danos ao próprio cabelo”, explica orgulhosa.

Por meio de palestras, cursos e oportunidades de empreendedorismo, Camila compartilha sua sabedoria e experiência, inspirando outras mulheres a perseguirem seus próprios sonhos e acreditarem em seu potencial. Falando em ajudar outras mulheres a conquistarem seu próprio negócio, com a sua **linha de semijoias CR** (Camila Rodrigues), Camila transforma, como ela bem pontua, admiradoras em empreendedoras, criando a oportunidade de revenda das peças.

Camila comprova, diversas vezes, que é uma visionária do empreendedorismo feminino. Sua linha de cosméticos, por exemplo, a **My Dream Cosmetic**, é um reflexo do seu empenho em oferecer produtos de qualidade que celebrem a individualidade de cada cliente. “A My Dream Cosmetic nasceu com o propósito de trazer algo inovador para os consumidores. Desenvolvemos a linha à base do ácido hialurônico, que auxilia no antienvhecimento. É uma linha que traz total segurança para o profissional da área e total satisfação aos clientes”, enfatiza a profissional, que completa falando sobre seu novo investimento: “Lancei recentemente o ‘babyliss’ Camila Rodrigues, único no mercado que não causa queimaduras. Ele é superprático e pode ser usado até por crianças a partir de 12 anos sem o acompanhamento dos pais”.

Mas o verdadeiro legado da profissional vai além dos produtos que ela oferece ou dos negócios que construiu. Para Camila, a cadeira do salão não é apenas um lugar para cuidar dos cabelos, mas um espaço seguro em que mulheres compartilham suas histórias, seus sonhos e suas preocupações. “Isso permite a criação de laços que vão além do cabelo. É preciso, muitas vezes, atuar como uma conselheira empática, desempenhando **um papel crucial na jornada de autodescoberta e empoderamento das mulheres**”, finaliza a empreendedora, que compartilha uma novidade quentinha: “Abri minha agenda para ministrar, no segundo semestre deste ano, a Imersão Invisible Dubai, Portugal e Panamá”.

 @soucamilarodriguesoficial  
@omeusalaoburitis  
@omeusalaocentralpark  
@omeusalaoforment  
@mydreamcosmetic

## PROMOVENDO A AUTONOMIA FEMININA

Dar oportunidade para outras mulheres se destacarem, conquistarem sua independência financeira e fazerem suas próprias escolhas. Esses foram alguns dos motivos que fizeram com que Michelle Mendes (43) optasse por abrir um negócio voltado totalmente para elas; e o segmento escolhido foi o de semijoias. Nome à frente da Khazaq Joias, Michelle acumula uma vasta experiência no ramo do empreendedorismo e, à medida que trilha seu próprio caminho rumo ao sucesso, faz questão de estender as mãos para outras mulheres, oferecendo orientação, apoio e inspiração. Ela vê como verdadeiro triunfo transformar sonhos individuais em conquistas coletivas.

*Khazaq* em hebraico significa “poderosa”. O nome escolhido, aliás, não poderia fazer mais jus à essência do negócio voltado para revenda de semijoias: a crença de que todas as mulheres merecem uma chance de brilhar. “A ideia é proporcionar para elas a oportunidade de revender semijoias sem investimento financeiro e com um comissionamento que lhe dariam a opção de fazer escolhas. Ter liberdade financeira é uma grande aliada para que as mulheres se sintam seguras para fazer suas próprias escolhas”, enfatiza.

Mas, como o caminho do empreendedorismo nunca é fácil, especialmente para uma mulher, a empresária enfrentou inúmeros obstáculos, desde a gestão familiar até a conquista de um espaço no competitivo mercado de semijoias. **“Empreender sendo mulher é carregar o desejo de fazer acontecer com o peso da culpa e medo de falhar.** É deixar de dormir para descansar, porque escolhemos nossos filhos e família antes para, depois, trabalhar”, elucida. Mesmo frente a esses desafios, sua perseverança e compromisso com seu propósito a impulsionaram a não desistir, transformando a Khazaq Joias em um combustível de empoderamento próprio e de diversas mulheres. Dessa forma, a marca já é conhecida e respeitada por outras empreendedoras.

Atenta a todos os detalhes, Michelle não apenas seleciona cuidadosamente cada peça, mas também oferece suporte e capacitação contínua para suas revendedoras. “Faço a curadoria das peças de maneira minuciosa, para que as revendedoras obtenham sempre novidades em seu acervo. Para ser revendedora Khazaq, é preciso ter vontade de querer realizar. A capacitação



é feita por meio de treinamentos realizados por nossa equipe ou participação em eventos que promovem o desenvolvimento do empreendedorismo feminino. Além disso, existe um calendário com palestras para o aprimoramento pessoal e treinamento em vendas”, destaca.

Para as revendedoras da Khazaq Joias, o impacto vai além dos negócios. Muitas relatam um aumento na autoconfiança e uma sensação de realização desde que se juntaram à comunidade Khazaq. “Esses retornos aquecem e transbordam o coração”, conta Michele emocionada, que revela que seu sonho para o futuro é expandir ainda mais, oferecendo a cada revendedora uma oportunidade de brilhar intensamente.

 @khazaq.joias

DESCUBRA A ESSÊNCIA  
DO ÊXTASE  
DOUCE ENFANCE

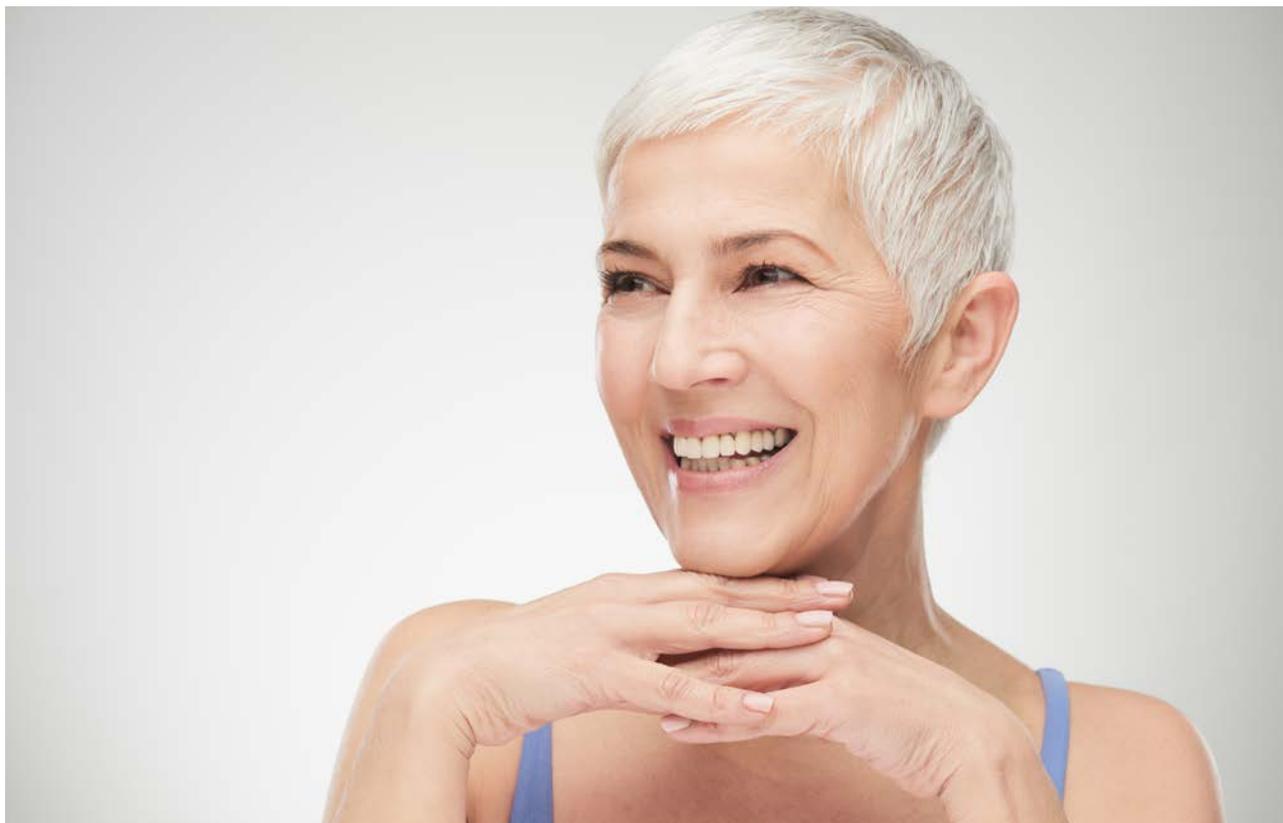


A PRÉ-PÁSCOA

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!



## QUERO SER UMA MULHER COM O DIREITO DE ESCOLHA: ENVELHECER BEM!

Todas nós, mulheres, temos uma grande certeza na vida: o envelhecimento. Há duas escolhas: envelhecer com saúde e naturalidade, e envelhecer sem nenhuma preocupação e cuidado. A segunda escolha pode acarretar diversas doenças na pele. E agora, como se já não fosse o bastante, até por cuidar da pele também somos julgadas.

Não é errado se preocupar com o futuro. Nossa pele não vai ser a mesma daqui dias, meses e, muito menos, anos. Você não está se deixando levar pela vaidade. Cada uma de nós merece o melhor quando o assunto é saúde.

Vamos, sim, ser vaidosas. Vamos, sim, cuidar do corpo, da pele e da nossa mente. Tais atitudes não são pelos outros; são por você. **A harmonização vai muito além da vaidade e do ego.**

Você, mulher, merece muito. Afinal, somos corpos que abrigam outros corpos. Carregamos dores históricas e paradigmas que precisamos quebrar. Se você tem o intuito de prevenir ou

solucionar alguma condição, não hesite, procure um profissional qualificado.

E em casa você também pode prevenir e cuidar, realizando *skincare*, usando protetor solar, cremes antissinais e tomando bastante água. **Não deixe que invalidem seus desejos de buscar o melhor para você.** O que é bom para você não necessariamente é para o semelhante. Julgar o semelhante pelas suas escolhas – principalmente quando o seu semelhante carrega as mesmas dores e rótulos da sociedade que você – é extremamente desnecessário.

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

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



Instagram: @dralinalascasas | @lascasasodontologia

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

## **A HAVA REALIZA!**

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

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

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

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

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



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

@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523



## MAIS CUIDADO PARA *elas*

É sabido que um dos desafios da mulher é arcar com os padrões estéticos sociais, impostos infinitamente mais a elas do que aos homens. É proibido engordar, emagrecer, envelhecer. Se está muito arrumada, quer aparecer. Se não está, é desleixada. Não há psicológico que aguarde. Exatamente por isso, o melhor plano para manter uma boa saúde mental em relação a isso é aliar o autocuidado a tratamentos que não só colaborarão para a sua autoestima, mas também para o seu bem-estar. Desse modo, para este especial, convidamos Izabelle Vieira e sua equipe da Clínica Virtuosa para apresentarem tudo que o espaço oferece para que você, mulher, possa se sentir linda, leve e, não menos importante, feliz. Confira!

*"Acredito que, para um processo de emagrecimento eficaz, é necessário, pelo menos inicialmente, o acompanhamento de profissionais preparados, para que o objetivo seja realizado de forma assertiva e segura, **garantido saúde, bem-estar e eliminação dos tão indesejados quilos extras.** Aqui na Clínica Virtuosa, contamos com nutricionista, esteticistas, biomédicas e psicóloga. Tratamos o físico e mental para que as pacientes tenham consciência de que a mudança de hábitos e estilo de vida ajudarão tanto a alcançar o objetivo quanto a manter o resultado a longo prazo, evitando reganho de peso."*

*Izabelle Vieira*  
proprietária da clínica

"A biomedicina estética atua na Clínica Virtuosa promovendo o bem-estar físico e estético dos pacientes. Para isso, **utilizamos mesclas elaboradas por laboratórios renomados**, como as Lipossomas, que agem na redução da gordura localizada, aplicadas diretamente nas células gordurosas. Também utilizamos o Acelerador Metabólico, que utiliza ativos lipolíticos com a finalidade de acelerar o metabolismo e, conseqüentemente, aumentando a queima de gordura visceral, produzindo um emagrecimento mais rápido. Por fim, não podemos deixar de citar a Carboxiterapia, que utiliza o gás carbônico medicinal, com a finalidade de amenizar a gordura localizada, ativando a circulação local, a oxigenação dos tecidos e a produção de colágeno."

*Cleidiane Muniz*

biomédica

"No complexo universo do emagrecimento, a Clínica Virtuosa reconhece a psicologia como um pilar fundamental no processo de emagrecimento, uma vez que ela desempenha um papel crucial não apenas na perda de peso, mas também na **preservação deste equilíbrio conquistado**. Ao focalizar na psicologia como aliada, a Virtuosa reconhece a sua indispensabilidade no tratamento não só de questões superficiais, mas, de maneira ainda mais profunda, na abordagem de transtornos alimentares que frequentemente impactam significativamente o processo de emagrecimento. Dessa forma, a psicologia entra em cena se direcionando às distorções cognitivas que podem distorcer a visão do próprio corpo e influenciar negativamente os comportamentos alimentares – ampliando o repertório comportamental e oferecendo ferramentas cruciais para lidar com as emoções desconfortáveis que, muitas vezes, são subestimadas no contexto do emagrecimento e auxiliam na reestruturação de crenças disfuncionais arraigadas. Saber gerenciar, de forma eficaz, os pensamentos, emoções e comportamentos se revela a chave-mestra para um emagrecimento saudável e, sobretudo, sustentável. Nesse contexto, **a psicologia não é apenas uma aliada temporária na jornada do emagrecimento, mas uma parceira essencial para uma transformação profunda e duradoura.**"

*Loirena Rosa*

psicóloga

"A nutrição desempenha um papel fundamental no processo de emagrecimento, na manutenção/recuperação da saúde e, juntamente com a atuação da biomedicina e estética na Clínica Virtuosa, na potencialização dos resultados dos procedimentos estéticos. Uma alimentação balanceada fornece nutrientes essenciais para um ótimo funcionamento do organismo, além de garantir uma boa preservação de massa muscular durante o processo de emagrecimento, impedindo, por exemplo, a flacidez. A hidratação também desempenha um papel crucial, garantindo uma boa saúde da pele. Quando a alimentação e procedimentos estéticos são associados, ocorre uma potencialização de seus efeitos, sendo eles mais eficientes e com resultados mais duradouros, promovendo não apenas o emagrecimento, mas também uma melhora na qualidade da pele, na composição corporal, além de benefícios que vão muito além da estética, como **um bom funcionamento do organismo e uma ótima recuperação da autoestima.**"

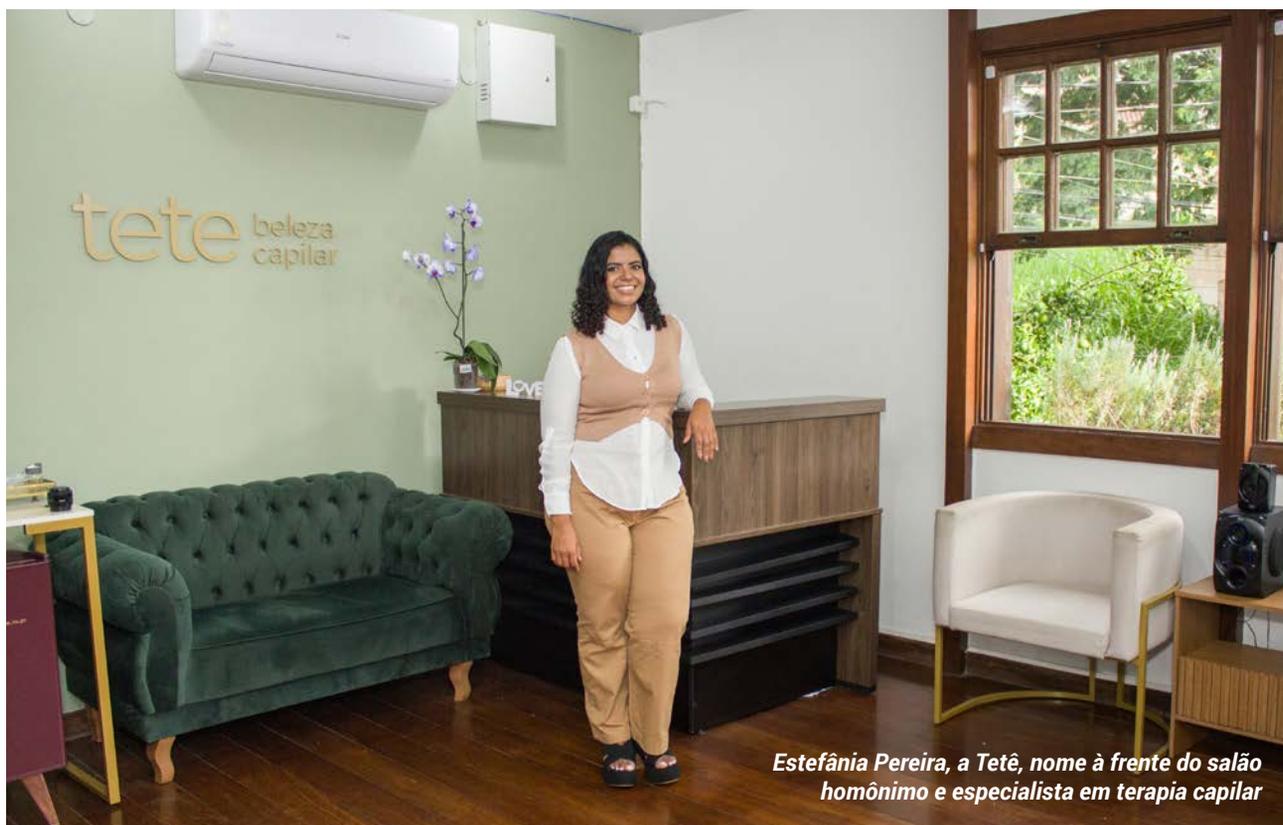
*Barbara Ciccarini*

nutricionista

"Em um mundo onde as buscas pela beleza e autoestima se entrelaçam, a Virtuosa se destaca como um refúgio dedicado a potencializar a beleza única de cada paciente. Com uma equipe de profissionais altamente qualificadas e uma abordagem personalizada, nossa clínica oferece uma variedade de tratamentos estéticos projetados para realçar a beleza natural e proporcionar **uma experiência única de cuidado e transformação**. Para aquelas que buscam esculpir e tonificar o corpo, oferecemos procedimentos como criolipólise, radiofrequência, lipo sem corte, massagem modeladora, drenagem linfática e um acompanhamento nutricional personalizado que visam à redução de medidas, ajudando nossas pacientes a conquistarem resultados incríveis. Além dos tratamentos específicos para beleza, reconhecemos a importância do bem-estar emocional. Nossa clínica oferece terapias relaxantes, como massagens terapêuticas, proporcionando não apenas benefícios físicos, mas também **alívio do estresse e renovação da energia vital**. Descubra o que podemos fazer por você e embarque nesta jornada rumo à sua melhor versão!"

*Quênia Salomé*

gerente e esteticista



*Estefânia Pereira, a Tetê, nome à frente do salão homônimo e especialista em terapia capilar*

## UM IMPÉRIO DE CUIDADOS FEMININOS

*Um dos nomes mais relevantes no setor de tratamento dos fios, Tetê conta como construiu seus procedimentos de terapia capilar e encontrou (com muito trabalho) o sucesso*

Empreendedorismo é uma palavra que surge atrelada à trajetória da cabeleireira especialista em terapia capilar Estefânia Pereira. Conhecida como Tetê, a profissional iniciou a carreira na periferia de Belo Horizonte há mais de 10 anos. O trajeto profissional foi traçado com ousadia, tanto que ela compreendeu muito rápido que o grande cartão de visita de todo o trabalho seria a **lavagem impecável do couro cabelo** e o atendimento ao cliente — consequentemente, a cliente conquistava mais durabilidade na escova e recuperava a autoestima.

No entanto, ela não se contentou com a fama da “escova perfeita e durável”. Desse modo, em 2008, fechou o pequeno

salão e escolheu traçar novos rumos no mercado de noivas. “Comecei em um importante estúdio e não sabia absolutamente nada, só que queria aprender e me tornei disponível. Quando a proprietária chegava, a noiva estava com cabelo lavado, a maquiagem bem posicionada e o ambiente pronto para o início do trabalho”, relembra.

O perfil arrojado fez sucesso e, após seis meses, Tetê conquistou o grande sonho: produzir a primeira noiva. “Isso era inimaginável, quase impossível [risos] pelo pouco tempo. Mas **agarrei a chance e foi um sucesso**”, fala em tom emocionado.

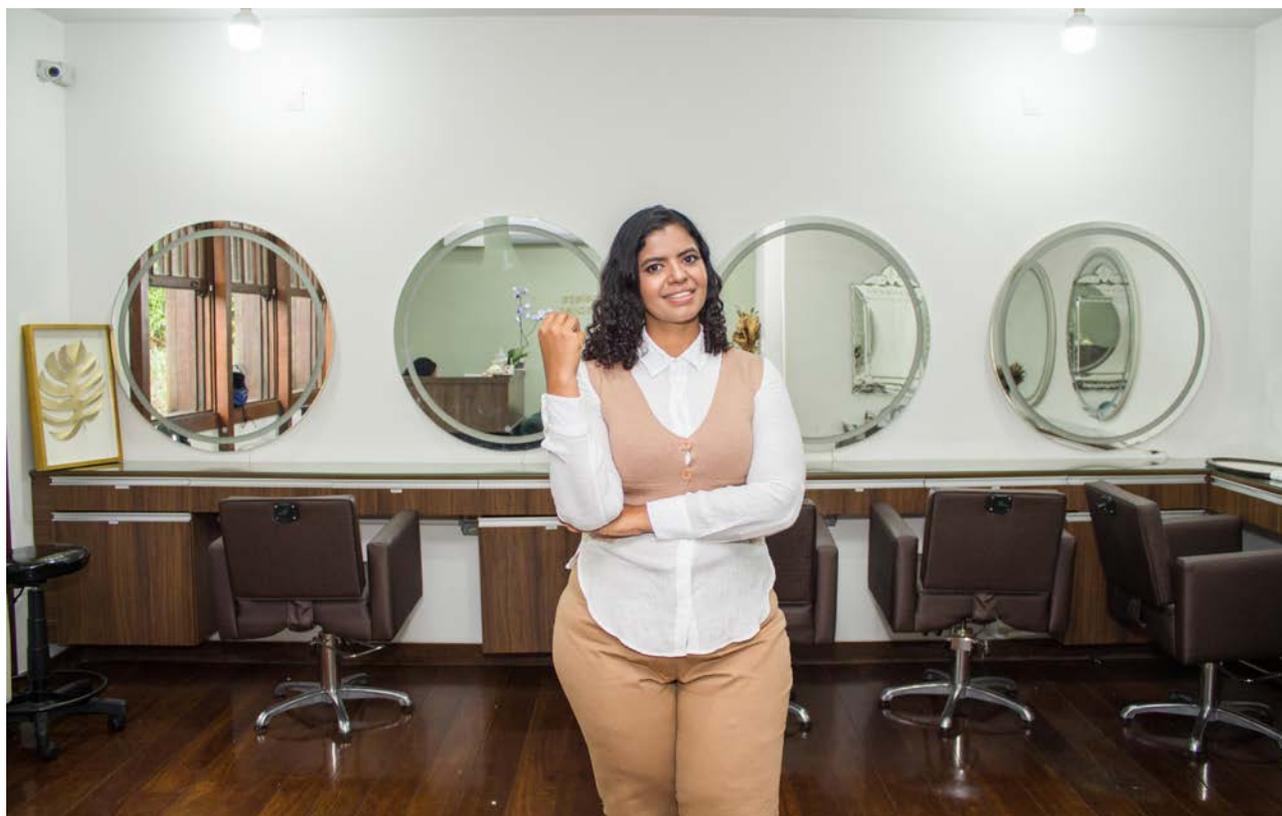
O êxito chegou, porém a inquietude da profissional aliada ao espírito empreendedor, mais uma vez, foram protagonistas e conduziram a caminhada: “Empreender é um desafio constante, que exige disciplina, foco, constância, trabalho árduo, educação e um excelente atendimento. Não é fácil, mas, se tiver coragem, você consegue ir além de tudo que imaginou e consegue mudar a sua vida”.

Foi assim que Tetê decidiu recomeçar (mais uma vez) do zero e encontrou na terapia capilar a paixão. Depois de passar por um grande salão, ela empreendeu em uma pequena loja no bairro Mangabeiras. Contudo, sempre sonhou alto e criou asas que a levaram até voos mais altos. “Estudei, estudei e estudei.

Conversava com Deus e pedia um diferencial. Foi assim que escolhi trabalhar com pequenas influenciadoras que tinham sinergia com o nosso trabalho e compromisso com o tratamento. Em pouco tempo, crescemos em 100% nossos atendimentos e nos mudamos para um espaço confortável para nossos funcionários e clientes”, ressalta.

Hoje, Tetê é **um dos principais nomes da terapia capilar de Belo Horizonte**, com protocolo exclusivo e resultado logo na primeira sessão. Além disso, criou **uma marca própria de tratamento, com óleos, shampoos e tonificadores voltados ao crescimento**. “No nosso espaço, tudo começa com o diagnóstico do couro capilar e fios. A partir de então, estruturamos a sequência de atendimento, com processos individualizados que mostram aos profissionais o que fazer em cada caso”, pontua.

A lavagem dos cabelos continua com a assinatura da Tetê e foi transmitida para toda a equipe. O ato de limpeza auxilia em todo o tratamento para os fios, nutrição, fortalecimento e emoliência ao cabelo. “Empreender pede coragem, e eu tenho orgulho de tudo que construímos até aqui. Para este ano, já recebi sondagens de médicas para parcerias voltadas à tricologia e até pessoas com a intenção de nos levar para outros estados. Estou feliz e tenho certeza de que 2024 será ainda mais especial”, finaliza.



## MULHER PARA SE

# *inspirar*

***Nesta entrevista exclusiva, a empresária Louise Amaral compartilha a vida, o trabalho e os desafios por trás destes***

Trinta e oito anos parece uma pouca idade para uma vida tão intensa. Estudar incansavelmente, empreender, casar-se, matinar, matinar de novo, falhar, não falhar, desafiar-se, não desistir, aprender, ensinar, conhecer. Essa sequência de verbos, talvez, resuma a vida de Louise Amaral. Digo "talvez" porque, acredite, é provável que haja mais funções na vida dessa empresária, que, neste *Especial Mês da Mulher*, abriu o livro de sua vida para a gente. E o intuito desta conversa é nenhum menos do que: inspirar. Vale a pena conferir!

**RE: Conte-nos sobre a sua formação acadêmica e como ela colabora para o seu sucesso profissional.**

**LA:** Arquiteta urbanista por formação e especialista em Gestão de Negócios pela Fundação Dom Cabral. A formação em Arquitetura foi um gatilho para enxergar a escassez de profissionais dessa formação, especializados em legislação, desenvolvimento e implantação de cozinhas industriais. Já o MBA veio para me mostrar estratégias na vivência e desafios de empreender no Brasil. Ser administradora “por consequência” me gerou vários ensinamentos, mas, antes disso, me gerou muitos prejuízos. Com isso, percebi o quanto me especializar em gestão e procurar entendimentos, nas *prioris* dos pilares de sucesso do empreendedorismo, me fariam alavancar meus negócios.

**“Ser administradora ‘por consequência’ me gerou vários ensinamentos.”**



**RE: Você está por trás de quantas empresas? Como funcionam cada uma delas?**

**LA:** Atualmente gerencio sete empresas: cinco destas no ramo de alimentos congelados, atendendo a todo mercado *food service* nacional; uma empresa no ramo de arquitetura, com destaque em projetos industriais e aprovações de licenças e alvarás; e, por último e mais recente, uma *foodtech* [startup que utiliza a tecnologia para inovar no segmento alimentício] que promete surpreender os mercados nacional e internacional.

**RE: Qual foi a inspiração por trás de iniciar seus próprios negócios?**

**LA:** Me inspirei no meu marido Roberto Freitas. Ele sempre teve espírito empreendedor e, com 16 anos, após ser emancipado, montou seu próprio negócio e, daí para frente, não parou mais. Quando ele me apresentou o desafio de começar a empreender e administrar meu próprio negócio, isso se tornou uma paixão e me fez querer aprender sempre mais. Atualmente me inspiro em grandes nomes do empreendedorismo, e isso me faz ser ambiciosa e querer sempre inovar no mercado atuante.

**RE: Quais são os maiores desafios que você enfrentou como empreendedora e como os superou?**

**LA:** Com certeza foi a falta de conhecimento sobre a carga tributária do nosso país – um tema complexo e que precisa, sim, ser acompanhado de perto por um profissional qualificado. A superação vem por meio de estudos: sempre se atualizar de informações, não ter medo de dizer “não sei” ou “não entendi” e, principalmente, de estar cercada de profissionais gabaritados em seu time. Entendo hoje que o empreendedor, principalmente brasileiro, não precisa ser *expert* em todas as áreas, mas tem, sim, que ter noções básicas de financeiro, fiscal, contábil e tributário, e, principalmente, saber “gerir pessoas”.

**RE: Como você equilibra sua vida pessoal com as demandas do seu negócio?**

**LA:** Por muitos anos não entendi que eu focava apenas em “um lado da balança”. *Workaholic* [viciada em trabalho] assumida que sou – ou, pelo menos, que eu era –, priorizava o trabalho como algo insubstituível, em que, por muitos anos, trabalhava quase 18 horas por dia, achando que essa era a chave para o suces-

so. Com o nascimento do meu filho Theo (hoje com 6 anos), não pausei os trabalhos e continuei neste ritmo acelerado. Mas, aos poucos, convivendo com vários empreendedores, buscando conhecimento pessoal e que estava diretamente relacionado ao profissional, percebi que a “balança estava desequilibrada”. Com o nascimento do meu segundo filho, entendi que delegar e coordenar não me fazia ser menos empreendedora; pelo contrário, me mostrou que é possível equilibrar o trabalho, a família e a vida social. Não vou dizer que foi fácil, mas é um constante aprendizado. Hoje consigo gerir as empresas e dar atenção a toda minha vida pessoal.



*“Entendi que delegar e coordenar não me fazia ser menos empreendedora. (...) Hoje consigo gerir as empresas e dar atenção a toda minha vida pessoal.”*

**RE: Como você lida com o estresse e a pressão que vem com a gestão de um negócio?**

**LA:** Existem dias que achamos que os desafios (jamais problemas) não terão solução, mas isso geralmente passa quando temos uma rede de *network* forte. Digo isso, pois a experiência do próximo, as dicas e a compreensão, muitas vezes, te mostram que só não terá estresse e pressão quem não empreende. Ser empreendedor é, sim, gostar de desafios, de solucionar ou de tentar achar solução para os obstáculos diários que este estilo de vida nos traz.

**RE: Quais recursos ou apoios foram mais úteis para você ao longo do caminho?**

**LA:** O apoio da família foi primordial, mas a confiança do meu sócio e esposo foi o que me fez ter cada dia mais vontade de ir atrás do sucesso.

**RE: Quais conselhos você daria a outras mulheres que desejam iniciar seus próprios negócios?**

**LA:** Quando um negócio dá certo, é porque, por trás, existe alguém que idealizou, planejou e colocou em prática ações para torná-lo concreto. Ou seja, é a mente que enxerga melhor as oportunidades e trabalha pensando nas conquistas, mesmo em meio aos desafios. Minha dica é: arriscar. Se você confia que seu negócio tem potencial, arrisque. Se você entende do seu serviço ou produto, prove a si mesma que ele é o melhor. E se você ficou realmente convencida, arrisque. Uma empreendedora de sucesso será aquela que tenta não pensar no fracasso nem se deixa abater quan-

do algo sai errado. Você tem que ser a figura que motiva e convence os que estão ao seu redor de que o seu negócio tem tudo para ser bem-sucedido. Não pode ter medo de correr riscos e tem que se manter otimista e perseverante, sempre atento ao agora e às possibilidades futuras. E uma dica valiosa: acorde todos os dias pensando em como “destruir” seu próprio negócio. Parece forte e medonho, mas não é. Se você própria é capaz de descobrir algo que possa destruir o seu negócio, você será mais capaz ainda de ultrapassar isso e ter ainda mais sucesso na inovação e crescimento de sua empresa.

*“Uma empreendedora de sucesso será aquela que tenta não pensar no fracasso nem se deixa abater quando algo sai errado.”*

**“Comprovei que o erro era oriundo de um time de profissionais (homens) que não quiseram me escutar quando foi necessário. Me senti tão diminuída que decidi não aceitar isso mais. Rescindi alguns contratos e findi parcerias por esse motivo.”**

**RE: Você enfrentou alguma forma de discriminação de gênero ou obstáculos específicos por ser uma empreendedora mulher?**

**LA:** Até o ano de 2022, ou seja, quase 10 anos após ter meu primeiro negócio, eu não tinha vivenciado isso tão de perto. Sabia que existia, sim, esse tipo de discriminação, mas não imaginei que poderia acontecer comigo. Passei por isso em 2022 e 2023, mas, neste último citado, foi pior. Dois casos em que, numa mesa de tomada de decisões com consultores e investidores, eu era a única mulher e, no caso de 2023, uma mulher grávida de sete meses. Eu era a única que tinha informações importantes em mãos e, nestas duas vezes, quando fui me expressar, fui totalmente ignorada. Com isso, por falta de respeito e por não terem prestado atenção no que eu iria dizer, apresentaram posteriormente a essas reuniões relatórios errôneos, os quais demonstravam que havia uma falha partindo de mim. Enfim, contra números não há argumentos. Comprovei que o erro era oriundo de um time de profissionais (homens) que não quiseram me escutar quando foi necessário. Me senti tão diminuída que decidi não aceitar isso mais. Rescindi alguns contratos e findi parcerias por esse motivo.

**RE: Como você se mantém atualizada e relevante no seu mercado?**

**LA:** *Networking* ativo. Gosto de estar presente em grupos de empreendedorismo. Gosto de estar rodeada de pessoas que detêm mais conhecimentos do que eu em determinados assuntos. Assim, com certeza, sempre aprenderei algo. Construir e manter uma rede de contatos sólida é fundamental. Estou sempre disposta a aprender e, ao mesmo tempo, passar o conhecimento para outros profissionais. Defendo que quanto mais eu aprendo, mais valiosa eu fico. Por isso invisto em cursos, treinamentos e encontros de empreendedorismo. Me preocupo muito com minhas habilidades interpessoais e levo comigo uma frase fundamental: “Seja interessante sem ser interesseiro. Gere conexões”.

**RE: Quais são seus próximos passos ou projetos em que está trabalhando atualmente?**

**LA:** Após qualificar uma equipe profissional competente e de confiança, atualmente estou no Conselho Administrativo de algumas dessas empresas, me distanciando um pouco da parte operacional e das tomadas de decisões diárias, participando na parte estratégica dos negócios e, agora, na estruturação de uma *holding* [uma empresa que controla outras] empresarial com as empresas que estão em operação. Como citei antes, é primordial que o empresário entenda um pouco ou básico de todas as áreas que circundam o funcionamento de uma organização. Logo, estou focando meu tempo principalmente em estudo e capacitação, conhecimento e pesquisa. Estou me preparando para apresentar a todos vocês uma *foodtech* que vai ganhar todo mercado nacional e internacional, para o lançamento de produtos inovadores no ramo de alimentos *plant-based* [baseado em plantas].

**“Quanto mais eu aprendo, mais valiosa eu fico.”**



**O SORRISO  
E O IMPULSO  
DA  
AUTOESTIMA  
FEMININA**



Antes



Qual é a melhor forma de acolhimento? No consultório, ouço relatos que me emocionam e mostram como o sorriso é um ponto fundamental para elevar a autoestima, o entusiasmo; e contribuir diretamente para o crescimento profissional. As histórias das mulheres que confiam no nosso trabalho são inúmeras e revelam como o autocuidado ainda não é uma prioridade para muitas delas.

O sorriso é a melhor maneira de demonstrar empatia, entusiasmo e gratidão. Tanto é que é a partir deste "bem-vinda!" que surgem conexões profissionais e relacionamentos duradouros. Por isso, não é exagero pensar que a autoestima tem no sorriso um fio condutor importante, com relevância direta para **a saúde mental da mulher**. Já testemunhei mulheres serem resgatadas do "buraco" da depressão após um tratamento bem conduzido, com foco na individualização da beleza da paciente.

No entanto, alcançar o impacto desejado só é possível por meio de uma análise criteriosa das necessidades, expectativas e prioridades de cada mulher. Nesse momento, confesso que minha única preocupação é olhar nos olhos e estabelecer **um contato verdadeiro de confiança**, buscando compreender as reais dificuldades da paciente.

Essa compreensão é o que humaniza nossa profissão, tornando a experiência no consultório um fator primordial para o sucesso do tratamento. A estética de uma pessoa está totalmente associada às suas necessidades individuais em diferentes aspectos.

Por isso, na nossa clínica, priorizamos o atendimento personalizado para cada paciente, com foco absoluto em devolver a autoestima por meio do sorriso. O tratamento com resina é um bom exemplo dessa abordagem, proporcionando a criação de um novo sorriso com técnicas estabelecidas e desenhos que transformam a imagem pessoal da pessoa.

Esse tratamento é facilitado pelo custo, em comparação com o uso de lentes de porcelana, por exemplo. Além disso, destaca-se o fato de não ocorrer desgaste na dentição durante o procedimento. No entanto, é importante ressaltar que a criação desse novo sorriso com resinas requer uma técnica manual aprimorada, com acabamento criterioso e uso de materiais de alto padrão. Esses pontos são fundamentais para que o resultado corresponda ao sonho relatado pela paciente já na primeira consulta.

A odontologia estética encontra na aplicação de resina uma possibilidade eficiente de correção de dentes tortos, amarelados ou com aspecto infantilizado. No entanto, não se trata apenas de inserir "massinhas" e obter um resultado rápido de modelagem. A técnica envolve modelagem em laboratório e correções feitas manualmente, como se fosse a elaboração de uma obra de arte. O resultado é lindo, surpreendente e proporciona uma elevação bonita da autoestima que resplandece em todos os aspectos da vida daquela mulher.



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

**LOOKS  
PARA  
TE  
LEMBRAR  
DE QUE...**

*você é*

*Linda!*

Olá, meninas! Olha eu aqui de novo, desta vez, para falarmos do Mês da Mulher. Em 8 de março comemoramos (e devemos pensar sempre sobre) o Dia Internacional da Mulher. Seja sendo empreendedora, mãe, esposa, dona de casa ou exercendo todos esses papéis ao mesmo tempo, a mulher passa por desafios constantes e diários. Mas sempre consegue vencê-los? Não. O estigma de “ser forte” pode ser mais um desafio para muitas mulheres, por isso é imprescindível que também nos permitamos errar, cansar, desistir, chorar. É exatamente por isso que este editorial quer te lembrar do quão você é linda. E para cumprirmos essa missão de incentivar a sua autoestima, selecionei da minha marca, a Insânia, vestidos que – com o efeito “uall!” que tanto amo – podem se encaixar perfeitamente em você, seja qual for seu estilo, seu evento, seu momento. Mas, caso algum desses não te preencha, não se preocupe. Corra lá no site que tem muito mais: [www.insaniamoda.com.br](http://www.insaniamoda.com.br).











ESPECIAL - MÊS DA *wu*ther





## MULHERES QUE *inspiram*

*Uma homenagem às histórias que transformam*

No mês das mulheres, é um privilégio destacar algumas mulheres extraordinárias que têm sido fontes constantes de inspiração em minha vida. Cada uma dessas figuras incríveis carrega consigo uma história única, repleta de determinação, coragem e paixão, moldando-as em verdadeiros exemplos a serem seguidos.

### **Bruna Barh: determinação que conquista o mundo audiovisual**

A roteirista, atriz e diretora Bruna Barh é uma inspiração em determinação. Seus inúmeros prêmios no mundo audiovisual são frutos de uma dedicação incansável, provando que o reconhecimento vem para aqueles que persistem em seus sonhos.





**Carolina Martins: profissionalismo que ganha o mundo**

Carolina Martins, produtora e artista, tem conquistado o cenário do audiovisual brasileiro. Seu profissionalismo exemplar é uma inspiração para todos que almejam alcançar o sucesso em suas carreiras.



**Cris Gil: superação nas cores do Carnaval**

Artista, produtora e carnavalesca, Cris Gil transborda inspiração com sua história de superação. Sua contribuição para o Carnaval é um reflexo de sua resiliência diante dos desafios, mostrando que a arte pode ser uma força transformadora.



**Luana Xavier: elevando a arte e a consciência**

Atriz, apresentadora e agora integrante do programa *Sem Censura*, Luana não só ilumina os palcos com seu talento, mas também eleva a consciência social por meio de suas performances. Sua estrela brilha ainda mais intensamente como a protagonista da adaptação livre da obra de Djamila Ribeiro, *Pequeno Manual Antirracista - A Peça*.



**Nêga Kelly: coragem nos palcos da vida**

Cantora, mãe e produtora, Nêga Kelly ilumina cada palco com sua energia e alegria contagiantes. Sua coragem em enfrentar desafios é um exemplo de como a paixão pode impulsionar conquistas notáveis.

**Lorenza Junqueira: amor incondicional e talento musical**

Lorenza Junqueira, cantora, mãe e professora, personifica o amor incondicional. Sua carreira musical é um reflexo de seu talento excepcional, enquanto seu comprometimento com a maternidade ressalta a beleza do equilíbrio entre paixões diversas.



**Joelma Marques: persistência além dos obstáculos**

Joelma Marques, modelo, atriz e produtora de eventos, é um testemunho vivo de persistência. Sua jornada de vida é uma inspiração para todos que enfrentam adversidades, mostrando que é possível superar qualquer obstáculo com determinação e foco.



**Minhas maiores inspirações: minha família**

Por último, mas definitivamente não menos importante, minha família é a base do meu apoio. Minha mãe Leni é um exemplo de acolhimento. Minha irmã Karina personifica a fé; minha irmã Marcela, a responsabilidade; e minha tia Marília é meu exemplo de companheirismo. Minha tia-avó Jandyra é um farol de maturidade em minha vida.

Essas mulheres inspiradoras moldaram meu caminho e continuam a fazê-lo diariamente. Neste mês das mulheres, celebremos não apenas essas figuras notáveis, mas todas as mulheres ao redor do mundo que deixam suas marcas únicas em nossas vidas. E você? Quais são as mulheres que te inspiram?

**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



## RUMO À EQUIDADE: DIREITOS TRABALHISTAS DAS MULHERES

A evolução dos direitos trabalhistas das mulheres é marcada por lutas e conquistas ao longo de várias décadas e é assinada por desigualdades e discriminações. Desde os primórdios da participação das mulheres no mercado formal, seu trabalho muitas vezes foi explorado sem critérios ou regras específicas. No entanto, ao longo dos anos, as legislações trabalhistas ao redor do mundo evoluíram para garantir direitos e proteções específicas para as mulheres, levando em consideração suas necessidades biológicas e sociais.

No dia 8 de março, celebrou-se o Dia Internacional da Mulher, uma data que destaca não apenas as conquistas sociais,

políticas e culturais das mulheres ao longo da história, mas também a luta contínua por direitos e igualdade em diversos aspectos da vida, incluindo o âmbito trabalhista. Nesta ocasião, **é imprescindível celebrar as conquistas das mulheres, refletir sobre os desafios enfrentados e reiterar o compromisso com a busca pela igualdade de gênero.**

A história dos direitos trabalhistas das mulheres no Brasil é entrelaçada com os movimentos sociais e políticos que moldaram o país. Durante séculos, as mulheres foram relegadas a papéis domésticos, enquanto o mercado de trabalho era dominado por homens. A industrialização do país no século XIX intensificou a presença feminina nas fábricas, porém sob condições desumanas e sem direitos básicos.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), promulgada em 1943, representou um marco nesse sentido, estabelecendo normas mínimas para todos os trabalhadores, independentemente do gênero, o que garantiu às mulheres o início de um direito básico. Foi somente com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), sobretudo a partir da década de 1930,

que as mulheres começaram a ser reconhecidas como trabalhadoras com direitos e, a partir daí, houve inúmeras conquistas que garantiram a subsistência laboral das mulheres no mercado de trabalho.

Atualmente, entre os direitos específicos das mulheres no ambiente de trabalho, destacam-se a licença-maternidade, que garante à mulher um afastamento do emprego sem prejuízo do salário durante 120 dias, podendo ser estendida em casos de adoção ou por adesão ao Programa Empresa Cidadã. Além disso, as gestantes têm estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto, não podendo ser demitidas sem justa-cause nesse período.

Ademais, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) prevê intervalos para amamentação, assegurando à mãe dois descansos diários de 30 minutos para amamentar o filho até que ele complete seis meses de vida. As empresas são obrigadas a fornecer um local adequado para amamentação, conforme estabelecido em lei. Além disso, é proibido discriminar uma mulher no ambiente de trabalho com base em sexo, idade, cor, estado civil ou gravidez, incluindo a proibição de anúncios de emprego que especifiquem um sexo ou estado civil.

Outro ponto crucial é a **remuneração igualitária**, que visa eliminar a disparidade salarial de gênero. As mulheres têm direito a receber o mesmo salário que os homens quando desempenham as mesmas funções e têm a mesma qualificação profissional. Esse é um passo fundamental na busca pela equidade de gênero no mercado de trabalho; e buscar a efetivação do direito conquistado é uma luta de todos que compõem a realidade laboral atual.

Embora os avanços conquistados sejam significativos na garantia dos direitos trabalhistas das mulheres, ainda há desafios a serem enfrentados. A equidade de gênero no ambiente de trabalho requer um esforço contínuo, por meio da conscientização, educação e ação coletiva. É fundamental continuar pressionando por políticas e práticas que promovam a igualdade de oportunidades e a eliminação de qualquer forma de discriminação no local de trabalho.

Em suma, os direitos trabalhistas das mulheres são uma parte essencial da luta pela equidade de gênero. À medida que celebramos as conquistas alcançadas, é necessário **reconhecer a necessidade de continuar avançando** a um futuro no qual todas as mulheres possam desfrutar plenamente de seus direitos no ambiente de trabalho.



## SARA ROCHA

Advogada no escritório Araujo Soares e Cruz Advogados Associados.



## MARCELO SOARES

Advogado, sócio-fundador da Araujo Soares & Cruz Advogados Associados, professor universitário e para concursos públicos. Palestrante, pós-graduado em Direito do Trabalho e Direito Civil pela PUC Minas.

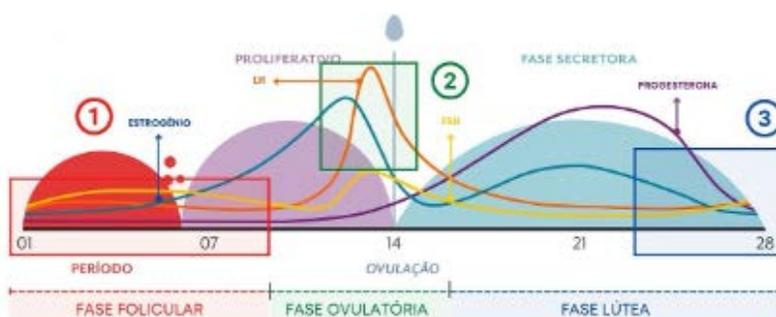


 @marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz



## O CICLO MENSTRUAL PODE AFETAR SUA DIETA?

Homens, entendam: TPM é real. E se você é mulher, possivelmente, já vivenciou ou vivencia isso, haja vista que a tensão pré-menstrual atinge mais de 80% das brasileiras. Assim como o ciclo menstrual afeta diversas áreas da vida da mulher, também pode afetar a dieta; e, na coluna deste mês, em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, falaremos sobre isso. Durante o ciclo menstrual, ocorrem diversas oscilações hormonais que influenciam fortemente o comportamento e também os hábitos alimentares, justificando certas escolhas em determinados períodos do mês.



- ① **FASE FOLICULAR**  
BAIXO NÍVEL DE ESTRADIOL = MENOR CONTROLE DO APETITE = MENOR SACIEDADE
- ② **FASE OVULATÓRIA**  
ALTO NÍVEL DE ESTRADIOL = MAIOR CONTROLE DO APETITE = MENOR A FOME
- ③ **FASE LÚTEA / PRÉ MENSTRUAL**  
DESEQUILÍBRIO ENTRE PROGESTERONA E ESTRADIOL = MAIOR IRRITABILIDADE E MAIOR FOME

Na fase 1, que é a folicular, o hormônio estradiol está baixo. Com isso, pode ocorrer maior dificuldade no controle do apetite. Nessa fase, tente:

1. **não pular refeições;**
2. **fazer refeições completas**, para gerar mais saciedade (com proteínas, além de carboidratos e boas fontes de gordura);
3. **hidratar-se e dormir bem**, para não desregular também seus hormônios de fome e saciedade;
4. e a regra que vale para qualquer pessoa em qualquer fase da vida: **cerque e deixe seu ambiente (físico e digital) favorável para a sua dieta** e sem gatilhos que te influenciem ao erro.

Na fase 2, a ovulatória, o estradiol já se encontra alto, o que gera mais euforia, sem muita fome. Na fase 3, a fase lútea ou pré-menstrual, o equilíbrio entre os hormônios progesterona e estradiol está modificado. É a fase onde ocorre maior aumento da irritabilidade. Isso porque níveis insuficientes de estradiol reduzem os níveis de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar, o que gera menos sensação de saciedade e maior compulsão por alimentos ricos em açúcar e gordura, exatamente como é a composição do chocolate, tão desejado nesse momento.

Não deixe alimentos ricos em açúcar e gordura serem sua principal fonte de prazer, pois certamente isso te gerará uma enorme frustração depois. Então a dica nesse período é a que vale em todos os demais dias:

- **coma seu chocalinho**, na quantidade prescrita na sua dieta, sem culpa nenhuma, mas sem exageros;
- **não deixe de praticar atividade física**, pois isso ajudará na liberação de outros hormônios ligados ao bem-estar, como a dopamina;
- **pratique outras atividades prazerosas para você**, podendo ser de sexo a um cinema, encontro com amigas, ioga, meditação, ouvir música e o que mais te agrada;
- **saiba que é só uma fase**; e já, já seus hormônios se normalizarão, sua vida e sentimentos voltarão ao eixo; faz parte do ser humano feminino.

Feliz ou infelizmente, é normal passar por essas fases todos os meses. E entender como isso pode afetar seu comportamento alimentar te ajudará também a ter mais controle e discernimento sobre o que, de fato, está acontecendo no seu corpo. Isso certamente te ajudará a passar pelo ciclo de forma mais leve e consciente.

Agora, um recado para os homens: não só nessa fase, como em todas as outras, mas principalmente nela, sejam gentis, compreensivos, porto seguro, ombro amigo e um facilitador. O mundo já não anda muito fácil, com essa oscilação hormonal e TPM, então, fica um pouco pior. Façam a diferença!



## 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.



📷 @carlaoliveira.nutri

## OS CUIDADOS ESSENCIAIS PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER EM MULHERES DE MEIA-IDADE

A meia-idade é um período de transição marcante na vida das mulheres, em que a atenção à saúde se torna ainda mais crucial. A prevenção do câncer assume um papel central nessa fase, considerando as mudanças hormonais e outros fatores que podem aumentar o risco de desenvolver diversas formas da doença. Este artigo explora cuidados específicos que mulheres na faixa etária de meia-idade podem adotar para preservar sua saúde e prevenir o câncer.

### 1. Rastreamento regular

Exames de rastreamento são fundamentais para a detecção precoce de cânceres. Mulheres de meia-idade devem priorizar mamografias, Papanicolau, exames de mama e colonoscopias, dependendo do histórico de saúde e fatores de risco. A detecção precoce é crucial para um tratamento eficaz.

### 2. Estilo de vida saudável

Adotar um estilo de vida saudável é um dos pilares da prevenção do câncer. A prática regular de atividade física auxilia na manutenção de um peso adequado, reduzindo o risco de câncer de mama, colo do útero e cólon. Além disso, uma dieta equilibrada – rica em frutas, vegetais e grãos integrais – fornece os nutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico.

### 3. Controle do estresse

A meia-idade, muitas vezes, traz consigo desafios pessoais e profissionais, o que pode levar ao estresse. Estratégias para controlar o estresse, como práticas de *mindfulness*, meditação e atividades relaxantes, não só promovem o bem-estar emocional, mas também contribuem para um ambiente corporal menos propício ao desenvolvimento de cânceres.

### 4. Saúde reprodutiva e hormonal

A menopausa é uma parte significativa da meia-idade, e as

mudanças hormonais associadas podem influenciar o risco de câncer de mama e ovário. Consultas regulares com ginecologistas são cruciais para discutir opções de terapia hormonal, se necessário, e monitorar qualquer alteração no tecido mamário.

### 5. Exames oculares e dermatológicos

Além dos exames tradicionais, cuidados específicos como exames oculares e dermatológicos são importantes. O câncer de pele, por exemplo, pode ser prevenido por meio do uso regular de protetor solar e exames dermatológicos periódicos.

### 6. Limitação do consumo de álcool e tabagismo

O consumo excessivo de álcool e o tabagismo estão diretamente ligados a vários tipos de câncer. Mulheres de meia-idade devem priorizar a moderação no consumo de álcool e buscar apoio para cessação do tabagismo, se aplicável.

### 7. Vacinação

A vacinação contra o HPV (papilomavírus humano) é crucial para prevenir o câncer do colo do útero. Mulheres com mais de 30 anos que não foram vacinadas anteriormente devem discutir essa opção com seus profissionais de saúde.

A prevenção do câncer em mulheres de meia-idade demanda um compromisso integral com a saúde. Além dos **exames regulares, a promoção de um estilo de vida saudável, controle do estresse, atenção à saúde reprodutiva e hormonal, controle de peso, exames específicos e a moderação no consumo de álcool e tabaco são estratégias fundamentais.** A conscientização e a busca regular por orientação profissional são passos essenciais nessa jornada de prevenção, permitindo que as mulheres alcancem uma meia-idade saudável e diminuam significativamente os riscos de câncer.



## SÍLVIA SALVADOR

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

 @saudenolarmg



Óculos são capazes  
de embelezar, de  
enriquecer um look e,  
claro, de empoderar!

Escolha o seu, desfrutando das melhores  
marcas do mundo, na

MULTIVISÃO

Av. Getúlio Vargas, 1.517 – Savassi | BH/MG  
Telefone e WhatsApp: (31) 3223-7441  
Instagram: @otica\_multivisao



**FURLA**  
SINCE 1927 ITALY



## CELEBRANDO A MULHER: ELEGÂNCIA E EMPODERAMENTO NA MODA

No Mês da Mulher, é hora de celebrar a beleza exterior, mas também a força, a resiliência e o poder das mulheres em todo o mundo. Na moda, essa celebração se traduz em peças que refletem a diversidade e a individualidade feminina, combinando estilo e empoderamento.

Nesta ocasião especial, a moda se torna uma ferramenta poderosa de expressão pessoal e de afirmação da identidade feminina. Desde o poderoso terno feminino, transmitindo autoridade e determinação, até os vestidos fluidos e românticos, evocando delicadeza e feminilidade, as opções são diversas e refletem a multiplicidade de papéis desempenhados pelas mulheres na sociedade contemporânea. Essa diversidade de estilos permite que cada mulher se vista de acordo com suas preferências e personalidade, expressando sua individualidade e destacando suas características únicas.

Além de promover a estética, a moda do Dia da Mulher também abraça valores fundamentais como a sustentabilidade e a inclusão. É notável o compromisso crescente das marcas em promover uma moda ética, que respeita o meio ambiente e os direitos humanos, mas também oferece **opções inclusivas para mulheres de todos os tipos de corpos, idades e etnias**. Essa

abordagem torna a moda mais acessível e consciente, e reflete o reconhecimento da diversidade e da dignidade de todas as mulheres, reforçando a importância da igualdade e da justiça social.

Portanto, neste mês especial, que tal celebrar a mulher com um guarda-roupa que reflete sua beleza exterior e também reconhece e celebra sua força interior e sua capacidade de fazer a diferença no mundo? Porque a verdadeira elegância não está apenas nas roupas que vestimos, mas também na confiança e na autenticidade de ser quem somos.

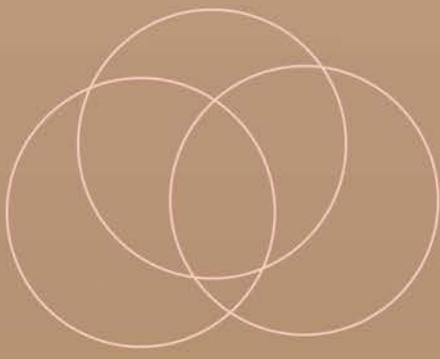
Ao abraçarmos nossa individualidade e nos expressarmos livremente por meio da moda, estamos honrando nossa própria essência e contribuindo para um mundo mais inclusivo e empoderado para todas as mulheres.

### 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*.



Instagram @rachelcapucio



# 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.

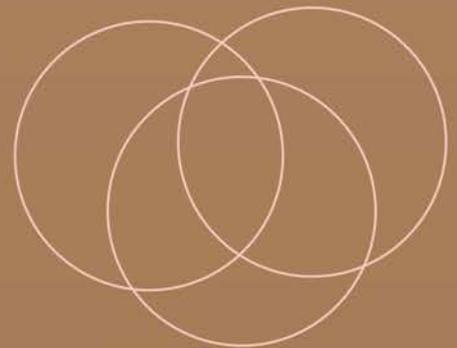
Av. Afonso Pena, 1.967 - Funcionários / Belo Horizonte



(31) 99471-7541



@visagebeautyexperience



# X SAÚDE COM BRUNO SANDER

POR dr. Bruno Sander

FOTO AdobeStock



## MÊS DA MULHER: O PESO DA APARÊNCIA FEMININA

*A pressão social para alcançar um corpo magro e "perfeito" pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas extremas, distúrbios alimentares e até compulsão por exercícios físicos*

O mês de março é marcado pela celebração do Dia Internacional da Mulher, data que simboliza os cuidados com a saúde feminina. A aparência física continua a ser um ponto de grande relevância, especialmente quando se trata das mulheres. Uma das áreas em que essa pressão se manifesta de maneira evidente é no peso corporal. O estigma associado ao excesso de peso afeta profundamente as mulheres em diversos aspectos de suas vidas, desde o ambiente de trabalho até suas interações sociais. Um reflexo disso é o dado do último estudo da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM), no qual **75% das pessoas que fazem cirurgia bariátrica são mulheres**.

No âmbito profissional, a cobrança pela aparência muitas

vezes se traduz em oportunidades limitadas para mulheres consideradas acima do peso. Estudos têm mostrado que **mulheres com excesso de peso enfrentam discriminação no mercado de trabalho**, incluindo menor probabilidade de serem contratadas, menor remuneração, bem como chances menores de promoção em comparação com suas colegas de peso considerado "normal". Essa discriminação, muitas vezes velada, reflete os estereótipos arraigados na sociedade sobre a competência, a disciplina, a disposição e o profissionalismo das mulheres com excesso de peso.

Além disso, as mulheres com excesso de peso, por vezes, enfrentam estigmatização e discriminação em suas interações sociais cotidianas. Comentários negativos sobre o peso, piadas depreciativas e olhares de desaprovação são apenas alguns exemplos das experiências dolorosas que muitas mulheres enfrentam diariamente. Essa hostilidade internalizada pode levar a uma série de consequências adversas, incluindo isolamento social, baixa autoestima e até mesmo depressão.

### Como perder peso?

A reeducação alimentar, aliada às atividades físicas, constitui o primeiro e mais importante passo para a redução de peso corporal. O impacto é positivo não só para quem busca o peso

saudável, mas também o entorno, como os membros da família e, principalmente, as crianças. A fase da infância é quando começamos a criar nossos hábitos que podem perdurar pela vida adulta. Quando uma criança é apresentada a uma alimentação e hábitos saudáveis desde cedo, ela tem mais chances de mantê-los depois de adultos.

A orientação de um profissional especializado é essencial na criação de uma nova rotina alimentar, pois ele é quem avaliará quais as necessidades específicas de cada pessoa na busca do **equilíbrio na balança**. Cada indivíduo é único e possui particularidades específicas. E é exatamente por esse motivo que os tratamentos para perda de peso não podem ser como uma "receita de bolo", igual para todo mundo. Atualmente, existem diversas opções de tratamentos que podem ser realizados de acordo com as necessidades específicas de cada paciente, levando-se em consideração o seu histórico, rotina e fatores individuais.

## Principais tratamentos para emagrecer

### Balão Intragástrico

Para quem deseja perder peso em pouco tempo e se preocupa em manter os resultados da mudança de hábito, o balão intragástrico é uma excelente opção. Além de ajudar a reeducar a rotina alimentar, esse sistema auxilia o emagrecimento saudável com foco na aquisição de novos hábitos de vida. Por meio da endoscopia, com sedação leve, num procedimento que dura cerca de 20 minutos, ele é ajustável, inserido e preenchido com cerca de 700ml dentro do estômago do paciente, que **recebe alta cerca de 40 minutos depois**. Caso necessite de qualquer ajuste, de acordo com a necessidade individual, o volume também poderá ser aumentado ou diminuído, ao longo dos 12 meses de uso. O objetivo é reduzir o consumo de alimentos, trazendo saciedade com uma ingestão de uma quantidade bem menor, ajudando, dessa forma, a se adaptar rapidamente a novos hábitos alimentares. Na prática, ocupará espaço dentro do estômago, permitindo seguir a dieta sem passar fome.

### Redução de estômago por endoscopia (Overstitch®)

Este é um dos procedimentos mais procurados atualmente na Sander Medical Center, em BH, principalmente por ser bem menos invasivo do que a cirurgia bariátrica convencional. Ele consiste em realizar uma redução do volume do estômago por

via endoscópica, sem a necessidade de cortes ou de internação. Portanto, por meio da endoscopia, o estômago é "costurado" por dentro, diminuindo bastante a sua área de reserva, facilitando assim que o paciente possa ficar saciado comendo muito menos do que ele está acostumado a comer. Essa baixa ingestão, associada a uma alimentação saudável, visa trazer não só a perda de peso, mas também a manutenção do peso perdido, controlando o já conhecido (e temido) "efeito sanfona". O processo de recuperação rápida, alta hospitalar no mesmo dia e manutenção da perda de peso em longo prazo são os principais pontos positivos deste procedimento.

### Plasma de Argônio

Se você já fez a cirurgia bariátrica (By-Pass Gástrico), mas voltou a ganhar peso, o Plasma de Argônio passa a ser uma ótima opção como auxiliar na perda de peso. Este é um tratamento moderno e frequentemente procurado por pacientes bariátricos com reganho de peso. O procedimento também é realizado por endoscopia, com alta hospitalar apenas 1 hora após o término; e, obviamente, aliado a uma boa alimentação, auxilia bastante a recuperar a saciedade e os resultados de emagrecimento adquiridos após cirurgia.

## Hospital Dia Sander Medical Center

Quer conhecer mais sobre os tratamentos para perda de peso? Emagreça com saúde e obtenha o auxílio de uma equipe médica completa, experiente e especializada. Entre em contato com o Sander Medical Center, tire dúvidas e marque sua avaliação!

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

**WhatsApp:** (31) 97225-5055

**Endereço:** Avenida Bernardo Monteiro, 1.265 – Funcionários | Belo Horizonte/MG.

**Redes sociais:** @drbrunosander

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

Bruno Queiroz Sander, doutor (Ph.D) e mestre (Ms.C) pela UFMG, médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte (CRM-MG: 41490 / RQE: 14270 – 32354 – 41292).

## Peças que empoderam

A Artesana Shoes é uma marca de calçados femininos atemporais, que se refere a um estilo que transcende as tendências, permanecendo relevante e elegante ao longo do tempo. É caracterizada por **peças clássicas atemporais que não são afetadas pelas rápidas mudanças nas referências da moda**. Peças atemporais são duráveis em termo de design, qualidade e estilo, permitindo que sejam usadas por várias estações e anos sem perder sua atratividade. Essa abordagem valoriza uma simplicidade sofisticada, versatilidade na criação de um guarda-roupa que resiste ao tempo. A fabricação artesanal é um processo meticuloso e dedicado, em que cada par de sapatos é cuidadosamente produzido por artesãos habilidosos. Esse método valoriza a atenção aos detalhes, resultando em **produtos únicos e de alta qualidade na produção artesanal em couro**. Cada etapa desde a modelagem até o acabamento é realizada manualmente, garantindo durabilidade, conforto e um toque personalizado. Na nossa visão de moda a temporalidade é a verdadeira tendência.

 @artesana.shoes





TEM GENTE QUE ACHA QUE  
GRÁFICA É TUDO IGUAL.  
É PORQUE NUNCA CONTRATOU  
UMA **INDÚSTRIA GRÁFICA.**



**90 ANOS DE  
EXPERIÊNCIA.**



**106 PRÊMIOS  
CONQUISTADOS.**



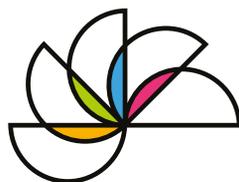
**2.600M² DE PARQUE  
GRÁFICO.**



**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

# **GRUPO AVANTE,** MATÉRIA-PRIMA *que move a vida*

Praticando diferente hoje para  
garantir um futuro mais  
sustentável e ainda melhor.



@gsmmineracao

@ferropuomineracao

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



PESSOAS  
SEGURANÇA  
MEIO AMBIENTE  
COMUNIDADE



PAS

PROGRAMA AVANTE DE  
SUSTENTABILIDADE