

revista

# EXCLUSIVE

MARÇO 2024 - #130

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Leandro Alves

## MAR DE LAMA NUNCA MAIS

*Em entrevista exclusiva, Carlos Eduardo Ferreira Pinto, promotor de Justiça e coordenador do Caoma, ressalta a importância do MPMG na supervisão e acompanhamento das barragens de mineração no estado*



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

**COM QUALIDADE E MUITA VARIEDADE.**

*Vem pro*



@epasupermercados

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

# EM PROL DE VIDAS (E DO MEIO AMBIENTE)

A sociedade ainda convive com a angústia e o terror da possibilidade de um novo rompimento de barragem em Minas Gerais. O promotor de Justiça e coordenador do Centro de Apoio Operacional de Defesa do Meio Ambiente (Caoma) do Ministério Público de Minas Gerais, Carlos Eduardo Ferreira Pinto, explica em entrevista exclusiva como o cenário da mineração no estado mudou. “Antes dos rompimentos das barragens em Mariana e Brumadinho, os disparos acidentais de sirenes próximas às mineradoras não causavam desespero na população, pois sabiam que eram disparos acidentais. Depois desses episódios, os casos dos acionamentos sonoros acidentais se tornaram desesperadores. As pessoas têm a sensação de que vão passar por todo aquele terror novamente. A sociedade passou a acreditar na probabilidade de rompimento. Existe o sentimento de insegurança, sobretudo das comunidades que moram próximas dessas estruturas.”

O promotor de Justiça ressaltou ainda a importância do Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) na supervisão e acompanhamento das barragens no estado, destacando, especialmente, a aplicação da Lei Mar de Lama Nunca Mais como uma ferramenta essencial na prevenção de desastres ambientais. Essas e outras importantes questões sobre a mineração no estado compõem a capa da nossa edição 131.

**LETÍCIA PIMENTEL**  
EDITORA-CHEFE

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

**EDITORA-CHEFE**

Letícia Pimentel

**COLUNISTAS**

Adailton Soares, Alysson Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, 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](https://instagram.com/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 LINDBENBERG**



**CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA**



**DANIELA E RENATA BARRA**



**DAVID BRAGA**



**FÁBIO CAMPOS**



**GABRIEL TRILLO**



**GERMANO GOMES VIEIRA**



**JUSSARA NAVES**



**LEO MONTESANTO**



**LEONARDO MARTINS**



**LEONARDO NEVES**



**LÍCIA ARANTES**



**LOUISE AMARAL**



**LOURENNA RODRIGUES**



**LUAN SILVEIRA**



**LUCIANA LEITTE**



**LUÍS CLÁUDIO CHAVES**



**LUIZ GUSTAVO SOARES**



**MARCELA MATTOS**



**MARCELO SOARES**



**MARIANA BORBA**



**NATHALIA CAIAFFA**



**NORMA SENA**



**PATRICIA ALVARENGA**



**RACHEL CAPUCIO**



**RÔ AGUIAR**



**RODRIGO LOPES**



**SILVIA SALVADOR**



**SIMONE DEMOLINARI**



**STEPHANIE CARVALHO**



**TÉO MASCARENHAS**



**THAYANE OLIVEIRA**

# x // SUMÁRIO



**18**  
CAPA

CINEMA

**12**

BELEZA

**14**

EVENTOS

**64**



**30** ODONTOLOGIA

**32** CULTURA



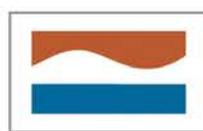
**34** CAFÉ

**36** FITNESS





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)

## LUZ, CÂMERA, AÇÃO (E SUCESSO!)

Se observarmos bem ao nosso redor, a gente consegue perceber que existem inúmeras histórias a serem contadas. E, pensando nisso, há quem encontre sua própria voz e dá voz a outros através das lentes de uma câmera. Esse é o caso de Samuel Gil (20), produtor de vídeo à frente da SVG Produtora, e cuja história é tão inspiradora quanto as imagens que produz. Formado em Técnico em Informática pelo Instituto Federal do Norte de Minas, Samuel poderia ter seguido um caminho tradicional, como ele mesmo diz, mas sua paixão pelo audiovisual falou mais alto.

Para começar a seguir naquilo que tanto almejava, o produtor não precisou de muito. Além de coragem e determinação, Samuel deu os primeiros passos no audiovisual munido de um celular e um gimbal — equipamento capaz de estabilizar as gravações e fazer capturas de imagem em movimento. "Comecei aos poucos, e o sucesso foi certo! Sempre gostei de gravar tudo, sabe? Mas eu percebi a importância da gravação na minha vida porque eu tinha uma loja de churros e sempre gravei tudo o que eu fazia. Com isso, surgiram amigos pedindo para que eu fizesse gravações para suas empresas. E foi assim que tudo começou", conta Samuel orgulhoso, que completa: "**Vi a importância e o valor que o audiovisual tem para um negócio.** Afinal, é muito mais fácil vender quando se tem um vídeo bem-feito, que demonstre o seu produto/serviço".

O sucesso que ele alcançou não veio sem desafios — desde a incerteza financeira até o processo de transição de carreira. Mas uma coisa é certa: ele nunca deixou de acreditar em seu potencial. "Minha transição de carreira foi bem complexa. No início, não tinha condições para investir na profissão, que não é nada acessível. Comprei um iPhone 12 e comecei a acompanhar os ensaios de uma amiga, que é fotógrafa. Larguei o escritório de lado e comecei a trabalhar apenas com vídeo. Mesmo recebendo tão pouco no início, eu acreditei em mim", ressalta Samuel emocionado, que conta como se aperfeiçoou: "Muito investimento em cursos virtuais e em mentorias presenciais para melhorar todos os aspectos, tanto o atendimento quanto a captação de vídeo".

Não contente em apenas capturar belas imagens, o produtor busca transformar os objetivos de seus clientes em realidade. Para isso, oferece um atendimento exclusivo e personalizado, atendendo desde produções para o Instagram até coberturas de eventos,



aniversários e casamentos. "Meu trabalho é completamente personalizado. Hoje, o mercado tem muita demanda de gravação, então busco entregar vídeos estratégicos para os meus clientes, não apenas fazer uma gravação de um vídeo, mas pensar em como esse vídeo pode mudar os resultados dos meus clientes. Por isso, sempre tento entender a demanda e alinhar todos os objetivos", explica.

Sua carteira de clientes inclui marcas renomadas. "Já atendi diversas marcas nesse período e tive ótimos feedbacks. Algumas delas: Visage, um salão especializado em visagismo humanizado; AccorHotels, uma marca multinacional e uma das maiores redes de hotelaria; Mary Kay e Temperatta. Além disso, consegui oportunidades únicas, como a *tour* de produção pela Europa em colaboração com Françoise Lira, criadora do Clube Dellas. Aliás, estou em Paris neste momento [risos]", revela Samuel bem-humorado, que, para o futuro, tem planos de expandir sua produtora, compartilhando seu conhecimento e experiência. "Quero fortalecer minha produtora para conseguir atender a todos e, num futuro próximo, lançar um curso ensinando para todos como prospectar clientes e empresas no audiovisual", finaliza.

 @svg\_produtora | @samuell\_rec



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



## A PODEROSA NOVA GERAÇÃO DE AMANTES DE CINEMA

Ana Luísa Soares (@naluflix)

Neste mês, temos a contribuição luxuosa da minha amiga Ana Luísa Soares, idealizadora de uma das contas mais gostosas e inteligentes de cinema do Instagram: @naluflix. A página fala de filmes, mas também crônicas sobre o universo feminino, de uma forma poética, leve e, muitas vezes, irônica. Nalu vai nos contar um pouquinho sobre como começou seu amor pela Sétima Arte.

Nossa coluna abre espaço para uma nova geração de cinéfilos. Com vocês, Ana Luísa Soares, a Naluflix!

*“Como bem disse a Scarlett Johansson no filme Vicky Cristina Barcelona, também sempre tive a sensação de que tenho muito a me expressar, mas, talvez, me faltasse talento. Não nasci com a voz boa nem tenho aptidão para tocar nenhum instrumento. Pintura e desenho também nunca foram meu forte.*

*Por outro lado, me tornei uma grande apreciadora da Sétima Arte – e das outras seis anteriores.... Diferentemente do Bruno, não tenho tanto conhecimento técnico sobre o assunto, mas resolvi aproveitar desta lacuna para, simplesmente, sentir as imagens na telona.*

*Inclusive, conjecturando sobre essa falta de conhecimento, li uma crítica em que o autor começava da forma mais sincera possível: ‘Eu acho que não entendi esse filme’. Mas, no texto, em vez de questionar os pontos nebulosos, o autor preferiu comentar o fascínio por histórias sem respostas, deixando finais inconclusivos.*

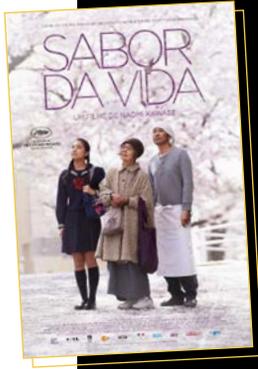
*Pensando nas minhas obras preferidas, não faço ideia do diálogo da Scarlett Johansson e do Bill Murray no final de Encontros e Desencontros e não sei dizer se o Mark Renton permaneceu sóbrio depois do seu monólogo em Trainspotting: Sem Limites. Também não sei se a Ana Karenina realmente amava o Vronsky ou se o Caetano escreveu todas as suas músicas para a Paula Lavigne.*

*Tenho muita admiração por quem anda pelo Museu de Inhotim explicando o significado de todas as obras. Mesmo gostando de me aprofundar nos significados das artes, na maioria das vezes, prefiro só admirar. Isso pode até parecer desinteresse, mas, na minha própria verdade, acho fascinante quando a arte é igual à vida: inconclusiva.*

*Assim como não sei se a Ilsa e o Rick se reencontraram depois de Casablanca, não consigo prever quais escolhas do tempo presente me trarão mais felicidade no futuro. Também não sei qual o significado daquela orelha decepada que aparece em Veludo Azul, como não consigo explicar metade dos devaneios da minha cabeça. De toda forma, prefiro seguir o lema de Clarice Lispector: ‘Não se preocupe em entender. Viver ultrapassa qualquer entendimento!’*

Fiquei sem palavras para descrever esse texto. Obrigado, @naluflix!

## AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS



**O SABOR DA VIDA** – Passado no ano de 1885, o roteiro segue a relação entre Eugenie, uma conceituada cozinheira, e seu chefe Dodin, para quem trabalha há 20 anos. Escolhido pela França como seu representante no último Oscar, o drama romântico é protagonizado por uma dupla de astros franceses de primeira linha: Juliette Binoche e Benoît Magimel. A direção é do vietnamita Anh Hung Tran, do cultuado *O Cheiro da Papaia Verde* (★★★★★). Nota muito boa no IMDB (7,5/10) e excelente Metascore (85/100). O

Metascore é a fórmula usada pelo IMDB para compilar a média das notas dos críticos dos grandes veículos de comunicação de todo o mundo.



**GUERRA CIVIL** – Em um futuro distópico, um grupo de jornalistas percorre os Estados Unidos durante um intenso conflito envolvendo toda a nação. Novo trabalho do ousado diretor Alex Garland, autor do clássico moderno de ficção científica *Ex Machina* (★★★★★). O elenco conta com nosso brazuca Wagner Moura contracenando com a estrela Kirsten Dunst. Nota boa no IMDB (7,2/10) e ótimo Metascore (79/100).

**LA CHIMERA** – Em La Chimera, na região situada na zona rural da Toscana, um negócio muito rentável é a pilhagem arqueológica e a venda ilícita dos artefatos históricos. A diretora Alice Rohrwacher, natural dessa região italiana, vem numa sequência de trabalhos aclamados mundialmente: o curta-metragem *La Pupille* (★★★★★) disputou o Oscar, e *Feliz como Lázaro* (★★★★★) venceu o prêmio de Melhor Roteiro em Cannes. No elenco multinacional, temos a diva italiana Isabella Rossellini e a brasileira Carol Duarte. Nota bem boa no IMDB (7,4/10) e incrível Metascore (89/100).



**O DUBLÊ** – Após um acidente que quase acabou com sua carreira, Colt Seavers precisa descobrir o paradeiro de um astro de cinema desaparecido, desmascarar uma conspiração e tentar reconquistar o amor de sua vida, enquanto continua trabalhando como dublê. Dirigido pelo insano David Leitch, responsável pela franquia *John Wick* (★★★★★) e com duelo de interpretações entre os astros hollywoodianos Emily Blunt e Ryan Gosling. Nota muito boa no IMDB (7,7/10) e também ótimo Metascore (77/100).



## TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

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

- Netflix: *Drive My Car* (★★★★★), *Holy Spider* (★★★★★) e *Aftersun* (★★★★★).
- Amazon Prime: *Zona de Interesse* (★★★★★), *Anatomia de uma Queda* (★★★★★), *Ficção Americana* (★★★★★) e *BlackBerry* (★★★★★).
- Max: *Dr. Fantástico* (★★★★★), *Dinheiro Fácil* (★★★★★) e *Magnólia* (★★★★★).
- MUBI: *Priscilla* (★★★★★), *Os Colonos* (★★★★★) e *Os Sonhadores* (★★★★★).
- Globoplay: *Loucos por Justiça* (★★★★★), *Mussum* (★★★★★) e *Monster* (★★★★★).
- Star+: *Pobres Criaturas* (★★★★★), *O Primeiro Homem* (★★★★★) e *O Sequestro do Voo 375* (★★★★★),

Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para streaming:

- Netflix: *Ex Machina* (★★★★★) e *Feliz como Lázaro* (★★★★★).
- Amazon Prime: os quatro filmes da franquia *John Wick* (★★★★★), *Encontros e Desencontros* (★★★★★) e *Veludo Azul* (★★★★★).
- Max: *Casablanca* (★★★★★) e *Trainspotting: Sem Limites* (★★★★★).
- Disney+: *La Pupille* (★★★★★).
- Plataformas de locação (VOD - Video on demand, NOW, Apple Movie, Google Movie, Looke): *O Cheiro da Papaia Verde* (★★★★★).

## BRUNO CARNEIRO

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

Instagram: @obrunocarneiro

E-mail: cinema@revistaexclusive.com.br



## A IMPORTÂNCIA DA UNIÃO: PROTOCOLO DENTÁRIO E HARMONIZAÇÃO FACIAL

Uma pele perfeita é o sonho de muitos. Hoje em dia, a mídia apenas compartilha a importância dos cuidados com a pele, independentemente da idade. Mas e os protocolos dentários? **A saúde bucal é essencial.**

Exatamente por isso desenvolvi a união dos dois. Nas minhas avaliações, o paciente tem a oportunidade de conhecer todos os tratamentos de perto – tanto facial como dentário. É muito importante mostrar **o porquê do tratamento oferecido e como ele é feito.** Assim você cria um vínculo respeitoso e harmonioso com o seu futuro paciente.

Antes de realizar o procedimento de preenchimento labial, por exemplo, por que não realizar uma limpeza? Ou, até mesmo, um clareamento? Precisamos focar no bem-estar geral que podemos oferecer, como dentistas.

*“Dra., e se o paciente precisar de orto?”*

Bom, vamos realizar todos os procedimentos desejados no tempo certo. Alcançamos todos os objetivos com excelência, mas em tempos. É possível, sim, realizar o tratamento ortodôntico e cuidar da pele ao mesmo tempo. Por isso a combinação de protocolos é um sucesso dentro do meu consultório.



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

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



 @dralinalascasas | @lascasasodontologia



## ESTÉTICA ORTOMOLECULAR: UMA TENDÊNCIA EM 2024

O mercado de estética e beleza cresce cada dia mais e, com ele, novas tecnologias surgem a cada virada de ano, como a estética ortomolecular. Vocês já ouviram falar dela? Primeiramente, para eu explicar tudo por aqui, começarei com a minha frase preferida, um slogan que carrego comigo desde que iniciei minha carreira, lá em 2019: **a beleza começa de dentro**.

Daí já dá para imaginar sobre esta "nova" tendência no mundo da estética, não é mesmo? A estética celular foca na saúde celular e no equilíbrio do organismo como um todo. Uma visão holística da estética que promete resultados mais duradouros e significativos.

A estética ortomolecular se baseia na correção das moléculas das células por meio de nutracêuticos e cosmeceúticos. O uso de suplementos via oral com compostos bioativos, ricos em vitaminas, minerais, aminoácidos e antioxidantes **ajuda a equilibrar as células, reduzindo disfunções estéticas e proporcionando uma pele mais saudável e radiante**.

Com isso, além do resultado estético em si, o tratamento ganha força com a ajuda da suplementação oral, para que esses resultados sejam ainda mais satisfatórios para o paciente. Aqui na clínica, por exemplo, já utilizo suplementos ortomoleculares para o tratamento de melasma. Em um atendimento altamente personalizado, após uma anamnese minuciosa, traço as metas em cabine e também fora dela. O *home care* que a paciente realizará em casa é tão importante quanto o atendimento na clínica. E um desses cuidados diários que personalizo para minha paciente é o uso via oral de suplementos com uma composição específica para o tratamento do melasma de dentro para fora.

Como uma das tendências da estética para 2024, **espera-se que novas fórmulas e tecnologias ortomoleculares sejam desenvolvidas, permitindo uma personalização ainda maior dos tratamentos**. Acho importante ressaltar a escolha de um profissio-



nal habilitado para a prescrição de suplementação via oral, já que esta tem que ser feita de acordo com as particularidades de cada um. E ressalto, também, que nenhum tratamento estético ortomolecular consegue atingir os seus objetivos e as expectativas do seu paciente, sem a dedicação deste para o tratamento do início ao fim – lembrando que a beleza começa de dentro para fora, sendo então importante o consumo de líquidos com frequência, uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos.

### BÁRBARA BRACARENSE

Especialista em estética corporal e facial. É habilitada em drenagem linfática manual (DLM) no Método Joana Medrado e graduanda em Estética e Cosmética.



 @barbarabracarenseestetica



Contrastwerkstatt/AdobeStock

# ENTENDENDO A MENOPAUSA

Na chegada à meia idade, dá-se o que se chama tecnicamente de climatério, que é um período em que ocorrem alterações hormonais na mulher, podendo durar de seis meses a cinco anos. Ocorre, então, a interrupção do ciclo menstrual, popularmente conhecida como menopausa.

Durante esse período, é muito comum ouvir queixas de ondas de calor e palpitações, que são sintomas circulatórios, bem como depressão, irritabilidade e variações de humor. Isto se dá como um processo de envelhecimento natural do corpo: a menopausa fisiológica. No entanto, existem outras menopausas que podem decorrer de procedimentos cirúrgicos, como a histerectomia (retirada do útero) ou ainda a menopausa precoce, que pode ser resultado de doenças autoimunes, doenças da tireóide ou mesmo o diabetes mellitus.

Quando isso ocorre, os níveis de hormônio FSH e LH podem se alterar significativamente (elevando-se) e, conseqüentemente, diminuem os níveis de progesterona e estrogênio. Todo esse estresse fisiológico pode interferir no ciclo harmonioso de vida do cabelo e na beleza da pele. Por isso, saiba como lidar com essas alterações de maneira positiva. Seguem algumas dicas para atenuar os problemas que podem ocorrer nessa época da vida

## 1. Alopecia androgenética ou alopecia senil

Trata-se do afinamento dos fios, seja por uma predisposição genética/familiar, seja pelo próprio envelhecimento. Recomendo o uso precoce de medicamentos à base de minoxidil a 5%, uma vez por

dia. Ao início do processo de afinamento dos fios, recomendo uma avaliação dermatológica, para mais esclarecimentos. A alopecia androgenética é uma doença e requer tratamento e acompanhamento médico. O uso de shampoos e condicionadores com substâncias que geram um efeito de volumização (polímeros que deixam o fio mais espesso) são bem-vindos.

## 2. Ressecamento dos cabelos por redução do número e função das glândulas sebáceas no couro cabeludo

É, portanto, necessário um esquema mais rigoroso de hidratação e nutrição dos fios. Aplique máscaras à base de óleos (argan, coco), manteigas e silicones, de uma a duas vezes na semana. Recomendo ainda o uso de máscara de reconstrução com queratina e aminoácidos, de uma a duas vezes por mês para cabelos fragilizados por químicas (alisamentos e tinta). Lembrando que esse já é um cabelo mais ressecado e frágil, por isso oriento muita parcimônia na hora das químicas e secadores quentes.

## 3. Queda de cabelos e unhas frágeis

É importante fazer uma pesquisa laboratorial (exames de sangue) para descartar deficiência nutricional (baixa de vitaminas e minerais como ferro, zinco, vitaminas B12, C, D3) e alterações da tireoide. O que já oriento, mesmo antes dos exames, é adotar uma dieta alimentar equilibrada, preferindo alimentos que potencializem o crescimento do cabelo, como a carne (principalmente magra e de frango), fígado, peixe, legumes, feijão, abacate, cebolas, ovos, iogurtes, queijo cottage, cereais integrais, nozes, sementes, uvas-passas, tâmaras, soja, tofu, óleo de canola e azeite de oliva. Para deficiências específicas, o correto é um tratamento direcionado por seu médico. Lembrando que, com a idade, a absorção intestinal diminui de micro e macronutrientes.



Pucko\_ns/AdobeStock

## 4. Pele ressecada

Necessária hidratação regular da pele (água e hidratante facial e corporal), já que há redução da função das glândulas sebáceas. Evite banhos quentes e o uso de sabonetes abrasivos e buchas.

## 5. Flacidez

A pele fica mais fina. Há perda das fibras de colágeno e elastina. Recomendo suplementos orais à base de colágeno hidrolisado, antioxidantes como luteína e coenzima Q10. Produtos de uso tópico são bem-vindos: vitamina C, alfa hidroxilácidos e resveratrol – podem ser aplicados na face, pescoço, colo e dorso de mãos. Tenho feito muito em meu consultório e recomendo sessões de ultraformer (ultrassom micro e macrofocado), sculptra e radiessce, que são excelentes procedimentos dermatológicos para estimular o colágeno tanto facial quanto corporal. Vale a pena iniciar antes da menopausa para resultados ainda mais marcantes. Hoje, oriento minhas pacientes a iniciar esses cuidados aos 30 e poucos anos, o que chamamos de “prejuvenescimento”, fazendo com que elas cheguem à menopausa com a produção de colágeno em dia!

## 6. Manchas de pele

Pode haver uma atenuação do melasma após a menopausa devido à redução dos níveis de estrogênio. Manchas senis ou solares em mãos, braços e face respondem muito bem com luz pulsada, *spectra* e peelings. Recomendo uso domiciliar de clareadores para manter a pele clarinha após feito o procedimento. Substâncias que gosto: thiamidol, vitamina C, ácido tranexâmico e niacinamida.

## 7. Tratamento de substituição hormonal

À base de medicamentos orais, é uma das alternativas de terapia mais utilizadas na menopausa. Pode, inclusive, ser adequada para atenuar sintomas como as alterações e a queda de cabelo na menopausa. Como ainda há muito receio quanto ao uso desse tratamento devido aos riscos de câncer de mama, essa estratégia deve ser discutida diretamente com seu ginecologista.

## MARCELA MATTOS

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



# BARRAGENS DE MINERAÇÃO: COMO ESTÃO?

*Até 2035, não terá nenhuma barragem no método a montante em Minas Gerais; promotor de Justiça e coordenador do Caoma, Carlos Eduardo Ferreira Pinto, fala sobre o tema nesta entrevista exclusiva*

Toda a sociedade ainda convive com a angústia e o terror da possibilidade de um novo rompimento de barragem em Minas Gerais. O promotor de Justiça e coordenador do Centro de Apoio Operacional de Defesa do Meio Ambiente (Caoma) do Ministério Público de Minas Gerais, Carlos Eduardo Ferreira Pinto, explica em entrevista exclusiva a esta revista como o cenário da mineração no estado mudou. “Antes dos rompimentos das barragens em Mariana e Brumadinho, os disparos acidentais de sirenes próximas às mineradoras não causavam desespero na população, pois sabiam que eram disparos acidentais. Depois desses episódios, os casos dos acionamentos sonoros acidentais se tornaram desesperadores. As pessoas têm a sensação de que vão passar por todo aquele terror novamente. A sociedade passou a acreditar na probabilidade de rompimento. Existe o sentimento de

insegurança, sobretudo das comunidades que moram próximas dessas estruturas.”

O promotor de Justiça ressaltou a importância do Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) na supervisão e acompanhamento das barragens no estado, destacando, especialmente, a aplicação da **Lei Mar de Lama Nunca Mais** como uma ferramenta essencial na prevenção de desastres ambientais. Enfatizou o compromisso contínuo do MPMG na prevenção desses tipos de catástrofes, demonstrando um esforço incansável em promover um futuro mais seguro e sustentável para todo o cidadão. Ele pontuou, ainda, as significativas mudanças obtidas na gestão e segurança das barragens, bem como os avanços e as conquistas obtidas a partir da edição da lei, principalmente no que tange à descaracterização de barragem a montante em toda Minas Gerais. Confira!





**Promotor Carlos Eduardo Ferreira Pinto revela a criação de site para acompanhamento da descaracterização das barragens**

**REVISTA EXCLUSIVE: Quais são os principais desafios ambientais enfrentados no estado de Minas Gerais?**

**CARLOS EDUARDO:** Acho que o estado de Minas Gerais acaba refletindo os desafios ambientais do Brasil. Hoje, a pauta meio ambiente é prioritária para o país e no mundo. Nós vemos os impactos climáticos, as consequências do aquecimento global e a grande frequência de eventos extremos: calor quando é para ter frio e as chuvas cada vez mais intensas. Esses impactos fizeram o Brasil se posicionar de forma geopolítica diferente neste novo governo, e os desafios do estado acabam de alguma maneira sendo os mesmos do país.

**RE: Como compatibilizar o crescimento econômico e a preservação dos recursos ambientais?**

**CE:** A Constituição Federal foi muito sábia quando trouxe o conceito de desenvolvimento sustentável como um princípio fundamental do Estado Democrático. Mas, quando a gente busca concretizar esse princípio, é um grande desafio. É preciso crescer, produzir, explorar minerais e – ao mesmo tempo

– preservar a água e áreas prioritárias para o estado e para a sociedade. O maior desafio é a compatibilização entre a necessidade de crescimento econômico, produção de riqueza e a preservação dos recursos naturais para a futura geração.

**RE: Como minerar, preservar e fiscalizar as barragens no estado?**

**CE:** Quando falamos em desenvolvimento sustentável e preservação dos recursos naturais em Minas Gerais, temos que falar na atividade de mineração. E, ao falar da atividade mineração, **é preciso se lembrar de Mariana e Brumadinho**, dois marcos de grande repercussão mundial que são os norteadores da nossa atuação. Sempre será prioritário para o Ministério Público atuar no que se refere à regularidade e à prevenção de desastres ligados à atividade mineração, importantíssima para a economia do estado. O desafio do Ministério Público é conseguir ser uma instituição capaz de concretizar esse princípio e exigir que as empresas cumpram a legislação, que haja preservação de recursos naturais com a devida exploração, dentro de regras e com a segurança da sociedade.

**RE: Os dois desastres, Mariana e Brumadinho, trouxeram alguma lição para o estado?**

**CE:** Sim, trouxeram uma grande lição. Os benefícios prometidos e divulgados da atividade minerária são ínfimos perto dos desastres. Quando a atividade é realizada de maneira ilegal e criminosa, os danos são muito maiores do que os benefícios prometidos. Em 2016, se criou uma “blindagem” para as empresas naquele desastre. E por consequência, o poder público não reagiu. Com isso, o sistema ambiental se comportou a Mariana como uma fatalidade que não ocorreria novamente, daí veio o rompimento de Brumadinho. Então, **Brumadinho veio para dizer: “Olha, se não mudar o sistema, novas estruturas se romperão”.**

**RE: O que o Ministério Público fez para evitar novas tragédias?**

**CE:** Com Brumadinho, nós tivemos, por iniciativa do Ministério Público, a aprovação da Lei Mar de Lama Nunca Mais, que criou a política estadual de segurança de barragens. Uma lei pioneira no mundo, que trouxe grandes avanços no controle dessas estruturas. É um projeto sensacional do Ministério Público, porque todos que atuaram em Mariana contribuíram para apurar a ilegalidade nos processos de licenciamento e nas auditorias da Samarco. A lei traz medidas importantíssimas de controle dessas estruturas. E a “alma” da Lei Mar de Lama Nunca Mais é a proibição das barragens a montante e, por consequência, a desativação e descaracterização de todas as existentes.

Em janeiro de 2019, as empresas foram obrigadas a descaracterizar aquelas estruturas. Por causa disso, nós damos até um nome para esse projeto que é **Desativando Bombas-Relógios**. Para o cidadão entender, é como se tivéssemos 45 bombas-relógios para serem desativadas. Este é o maior desafio industrial da história do estado: descaracterizar estruturas gigantes, até que a última barragem seja descaracterizada. E o Ministério Público não descansará como forma de garantir

que a sociedade mineira possa se sentir segura novamente.

O nosso desafio é exigir que essas barragens sejam descaracterizadas no menor tempo possível e com a melhor técnica disponível, capaz de transformar o estado de Minas Gerais em um estado mais seguro.

**RE: Qual é o papel do Ministério Público em relação às descaracterizações das barragens de mineração? E qual o maior desafio enfrentado nesse contexto?**

**CE:** No nosso entendimento, a prioridade do Ministério Público é e sempre será o acompanhamento dessas descaracterizações até que a última barragem seja descaracterizada, marcada para o ano de 2035. O nosso maior desafio é esse! Sinto que já avançamos muito e é preciso reconhecer o esforço do setor de mineração para implementação de novas práticas, novas tecnologias. O setor entendeu que era necessário mudar e fazer uma mineração mais sustentável ambientalmente e socialmente também.

**“O desafio do Ministério Público (...) é exigir que as empresas (mineradoras) cumpram a legislação, que haja preservação de recursos naturais com a devida exploração, dentro de regras e com a segurança da sociedade.”**

**RE: Como os impactos ambientais podem afetar essas comunidades?**

**CE:** Os impactos de um rompimento de uma barragem não são só ambientais, são sociais, humanos, têm impactos na saúde, nos animais, na cultura e na economia. As empresas têm um

papel muito importante nisso. Não basta somente incorporarem as obrigações da Lei Mar de Lama Nunca Mais. É preciso grande avanço e disposição de adequação às novas tecnologias alternativas de disposição dos rejeitos. Para isso, existem dois eixos fundamentais.

O primeiro, o marco regulatório, o avanço na legislação e nas medidas de comando e controle dessas estruturas pelo sistema público de controle. E, por outro lado, o avanço do setor na implementação de boas práticas, de novas condutas, transformando a atividade, que é tão importante para o nosso estado, em uma atividade sustentável. O que podemos deixar claro é que há um avanço no sistema de controle das barragens.

**RE: Como o Caoma trabalha em conjunto com outras instituições e órgãos para garantir uma abordagem integrada no controle e monitoramento da mineração em Minas Gerais?**

**CE:** No que se refere ao controle de barragens e segurança da sociedade, é fundamental que todas as instituições trabalhem em conjunto e integradas, com a formatação de políticas estratégicas de controle. E hoje isso ocorre no nosso estado. O Ministério Público trabalha em convergência e articulação com o Ministério Público Federal, com a Agência Nacional de Mineração, com a Fundação Estadual de Meio Ambiente, com a Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável e com a Polícia Militar de Meio Ambiente.

O trabalho integrado é fundamental para a tomada de decisão no que se refere a essas estruturas. As decisões devem ser compartilhadas não somente com o poder público, mas também com as empresas. Uma mudança importante nesse conceito é que, antes de Brumadinho, existiam informações ligadas à segurança dessas estruturas, que eram tidas como internas e ligadas à discricionariedade das empresas.

Elas tomavam decisões técnicas ligadas à geotécnica des-

sas estruturas, que não eram informadas ao poder público. O sistema de auditoria estava comprometido, porque quem contratava eram as empresas – e não eram confiáveis. Com o rompimento de Brumadinho, as informações dessas empresas deixaram de ter essa conotação privada e interna e passaram a deter interesse público e **obrigação de compartilhamento com a sociedade.**

Por esse motivo, a integração dos órgãos de comando e controle é fundamental para que o nosso estado busque esse caminho da segurança. Nessa medida, a informação, por ser de interesse público, tem o dever de ser compartilhada com a sociedade.

**“Os benefícios prometidos e divulgados da atividade de mineração são ínfimos perto de desastres. Quando a atividade é realizada de maneira ilegal e criminoso, os danos são muito maiores do que os benefícios prometidos.”**



# TRANSPARÊNCIA

Com o advento da Lei Mar de Lama Nunca Mais, **a construção de barragens a montante em Minas Gerais foi proibida**. Contudo, o passivo de 44 barragens (dez já foram descaracterizadas) permanece em processo de encerramento das operações. As empresas responsáveis pelas estruturas assinaram acordo com o MPMG para cumprir o prazo de desativação das estruturas a montante remanescentes. Mas, até então, a população pouco sabia do andamento desse trabalho.

Por iniciativa do Caoma, **o endereço eletrônico barragens.mpmg.mp.br monitora e informa a sociedade sobre o andamento dos trabalhos de descomissionamento das barragens**. Dessa forma, qualquer cidadão tem acesso à documentação e ao progresso das regularizações. Em março deste ano, o site já apontava 16 barragens descaracterizadas e outras 38 em andamento. O prazo final é 2035.

Contudo, há de se ressaltar que existem reconhecidas mineradoras, como a Cedro Mineração, que não integram a lista de empresas que utilizam o método a montante e que aplica a missão do negócio: “de transformar a imagem da mineração por onde atua, em sinônimo de desenvolvimento sócio econômico”.

“O portal Desativando Bombas-Relógio, nesta nova fase, publiciza as informações relevantes acerca da segurança das estruturas. O sistema, que era restrito ao público interno das empresas, passou a ter grande relevância para a sociedade”, finaliza Carlos Eduardo Ferreira Pinto.





Renata Romão

## A INFLUÊNCIA DA ARQUITETURA NO MERCADO COMERCIAL

Que a arquitetura tem grande reflexo nas nossas casas, isso todo mundo já sabe, mas você já parou para pensar no impacto que um bom projeto tem na sua experiência de compra e consumo?

Com clientes cada vez mais exigentes e acostumados ao universo on-line, tornou-se fundamental que estabelecimentos físicos sejam capazes de proporcionar as melhores experiências. Além de um bom atendimento, uma das formas mais impactantes de se conseguir isso é por meio da sensação de acolhimento, conforto e inspiração que o ambiente pode trazer.

A luz mais baixa de um jantar a dois, a cadeira mais des-

confortável de uma lanchonete ou o ar-condicionado mais frio em lojas que acabaram de lançar a coleção de inverno não acontecem por acaso. Todos esses estímulos são pensados para **trazer uma experiência de consumo**.

Durante nossa jornada no escritório, tivemos o prazer de desenvolver vários projetos comerciais e franquias, dentre elas a **Mr. Black Café e a Fast Tennis** – ambas marcas mineiras que se consolidam a cada dia no mercado. Segundo Cristian Soares, CEO da Mr. Black Café, “a elaboração de um projeto bem pensado no quesito comercial é essencial para a primeira impressão do cliente, o qual, no subconsciente, faz a escolha de consumir

ou não naquele estabelecimento”. E completa: “Outro pilar importante é a padronização da comunicação e layout das redes, agilizando a implantação de novas unidades e fortalecendo cada vez mais o posicionamento da rede”.

Para projetos de franquias, compreendemos fortemente a importância da arquitetura e do design de interiores não apenas como elementos estéticos, mas como componentes cruciais que definem a experiência do cliente e o sucesso dos franqueados. **Um projeto arquitetônico bem elaborado é fundamental para a replicação e implantação eficaz de novas franquias**, garantindo que cada local mantenha a identidade e os valores da marca, ao mesmo tempo em que oferece flexibilidade para adaptações (de locais distintos).

Caso você esteja circulando por Belo Horizonte – e logo mais várias outras cidades do Brasil – e veja uma quadra de tênis com traços nos muros que se assemelham a um quique de bola, poderá associar à Fast Tennis, pois esse foi um dos elementos escolhidos para trazer a identidade da marca à arquitetura. Essa identidade se torna uma referência e endossa ainda mais a marca, assim como o verde característico da Starbucks, os tijolinhos do supermercado Verde Mar, entre outros.

Arquivo pessoal



Ter um espaço que representa e está conectado à ideologia da empresa faz toda diferença e, de acordo com Lucas André, um dos sócios à frente da marca Fast Tennis, “o espaço físico de uma franquia Fast Tennis é mais do que um local para praticar tênis; é um ambiente onde os clientes vivenciam a experiência e a cultura da marca”. Assim, a atenção aos detalhes, a qualidade dos materiais e a funcionalidade do espaço não apenas elevam a percepção do cliente, mas também contribuem significativamente para sua valorização da experiência. Isso se traduz em maior fidelidade do cliente e, por extensão, sucesso para o franqueado.

Arquivo pessoal



## CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA

O escritório de arquitetura CastelloCembraia é composto pelas sócias Marcela Castellões e Gabriela Cembraia, 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.



 @castellocembraia.arquitetura



# PERDAS DA VIDA: O LUTO

Em sentido literal, o luto é uma resposta emocional ao sofrimento que a dor da perda leva a familiares, amigos e todos que estão próximos ou ligados de alguma forma. Mas, de forma emocional, muitas vezes, é impossível lidar com a dor da partida, independentemente.

Na nossa sociedade, temos o hábito de associar o luto à partida de um ser humano. Contudo, o universo contempla inúmeras perdas que podem se materializar como um abismo. Nesse sentido, a dor do luto pode ser pela falta de um animalzinho, financeira e, até mesmo, a falta de um objeto.

Cuidar de si mesmo não é egoísmo e, para apoiar o outro, é necessário se fortalecer. Ter compaixão por si mesmo ou pelo outro é um ato de empatia. Dentro do luto não podemos deixar de enfatizar uma das perdas que acontecem nos lares e se mantêm vedadas. Infelizmente, o número de suicídios aumentou. **As taxas de suicídio e autolesões no Brasil continuam a aumentar, com um crescimento particularmente maior entre os jovens.**

## Luto e casos crescentes de suicídio

De acordo com levantamento recente, o suicídio entre jovens aumentou 6% no Brasil entre 2011 e 2022. Nesse caso, o luto pode ser particularmente difícil devido a diferentes fatores:

- **Estigma social:** pode haver um estigma associado ao suicídio que dificulta falar sobre a perda.
- **Sentimentos de culpa:** os sobreviventes podem se perguntar se poderiam ter feito algo para prevenir o suicídio.

- **Perguntas sem resposta:** muitas vezes, as razões para o suicídio não são claras, deixando os entes queridos com dúvidas.
- **Raiva e confusão:** pode haver sentimentos complexos de raiva em relação à pessoa que morreu.
- **Isolamento:** as pessoas podem se sentir isoladas em seu sofrimento devido à natureza da perda.

O gatilho da perda é vivenciado por cada pessoa de forma diferente e, às vezes, de forma tardia — o que é até mais preocupante. Ao analisar tudo que ouço no consultório e as oscilações que contemplam o ser humano, penso como **a grande maioria das pessoas não está apta à perda**. E os tipos de luto até o momento descrito pela literatura são:

- **Luto antecipado:** ocorre antes da perda efetiva, geralmente em situações de doença terminal.
- **Luto crônico:** persiste por um longo tempo e pode interferir na capacidade da pessoa de retomar a vida normal.
- **Luto ausente ou atrasado:** quando a reação ao luto não ocorre imediatamente após a perda.
- **Luto congelado ou inibido:** quando os sentimentos são suprimidos e o luto não é expresso.
- **Luto desautorizado:** quando o luto não é reconhecido ou aceito socialmente.
- **Luto distorcido:** pode incluir reações exageradas ou comportamentos inesperados.

- **Luto ambíguo:** relacionado a perdas que não são claras ou são simbólicas.
- **Luto exagerado ou eufórico:** reações intensas que podem parecer desproporcionais à perda.
- **Luto mascarado:** quando os sintomas do luto aparecem, mas não são reconhecidos como tal.
- **Luto em crianças:** pode se manifestar de maneiras diferentes, dependendo da idade e compreensão da criança.
- **Luto psiquiátrico:** associado a condições como depressão e ansiedade.

Os estágios do luto, também conhecidos como as “cinco fases do luto”, propostas por Elisabeth Kübler-Ross, têm manifestações distintas:

1. **Negação:** não acreditar ou não aceitar a perda.
2. **Raiva:** sentir raiva da situação ou de outros.
3. **Barganha:** tentar negociar uma maneira de evitar ou aliviar a perda.
4. **Depressão:** sentir tristeza profunda e desesperança.
5. **Aceitação:** reconhecer e aceitar a realidade da perda.

É importante notar que nem todas as pessoas passam por todos esses estágios, e eles podem ocorrer em ordens diferentes para cada indivíduo.

Para ajudar alguém que está passando pelo luto, você pode:

- **Ouvir:** esteja disponível para ouvir sem julgar ou oferecer soluções rápidas.
- **Oferecer apoio prático:** ajude com tarefas diárias ou ofereça companhia.
- **Ser paciente:** entenda que o luto é um processo e leva tempo.
- **Encorajar a expressão de sentimentos:** permita que a pessoa fale sobre seus sentimentos e memórias.
- **Respeitar o processo de luto:** cada pessoa vivencia o luto de maneira única.
- **Oferecer lembretes de cuidado próprio:** incentive a pessoa a cuidar da saúde física e mental.

Lembre-se de que **apenas estar presente e mostrar que você se importa pode ser muito reconfortante para alguém em luto**. Ao apoiar alguém em luto, é importante cuidar da sua própria tristeza também.

**Reconheça seus sentimentos:** permita-se sentir e expressar sua própria tristeza.

**Procure apoio:** converse com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental.

**Estabeleça limites:** saiba quando dar um passo atrás para recarregar suas energias.

**Pratique o autocuidado:** mantenha hábitos saudáveis de sono, alimentação e exercício.

**Reserve tempo para si mesmo:** faça atividades que você gosta e que lhe trazem conforto.

**Seja gentil consigo mesmo:** não se culpe por ter dificuldades ou precisar de uma pausa.

## Cuide-se e viva as etapas do luto

É importante buscar apoio profissional e se conectar com grupos de apoio que possam entender e ajudar durante esse tipo de luto. Muitas pessoas me perguntam se existe diferença quando se perde alguém em acidente daquele que está doente? Sim, existe.

A perda repentina de alguém em um acidente pode ser chocante e pode trazer sentimentos intensos de incredulidade e negação, pois não há tempo para se preparar ou se despedir. O luto pode ser mais intenso inicialmente devido à natureza inesperada da perda.

Ter uma escuta clínica e especializada sobre a dor, elaboração e vivência do luto são essenciais para que a pessoa não viva estagnada naquela fase.

No consultório consigo perceber e ajudar cada pessoa de acordo com sua personalidade e o seu eu. E que **cada ser humano é único**.

Espero que este texto possa ajudar você ou algum conhecido e, na dúvida, me procure ou um profissional, para que possamos dar o apoio necessário. Para finalizar, indico alguns livros sobre o tema:

1. *On Death and Dying*, por Elisabeth Kübler-Ross
2. *O Ano do Pensamento Mágico*, por Joan Didion
3. *A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver*, por Ana Claudia Quintana Arantes
4. *Notas sobre o Luto*, por Chimamanda Ngozi Adichie
5. *Morreste-me*, por José Luís Peixoto

## 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



## SERÁ QUE SOMOS REALMENTE BONS?

Recentemente, recebi o seguinte relato:

*"Tenho grande dificuldade para conviver com pessoas generosas. Na família da minha esposa, várias pessoas são assim. Eles acham que nós estamos precisando de tudo e, quando decidimos comprar algo, eles correm na frente e compram para nos presentear. Pode parecer algo positivo, mas, para mim, fica parecendo que nós não damos conta de comprar as coisas, o que não é verdade. Já reclamei e disse para eles não se preocuparem conosco, mas eles alegam que isso é carinho, amor e cuidado com a gente. Te confesso que esse excesso me incomoda. Será que eles fazem isso por bondade mesmo? Eles dizem que fazer as pessoas felizes é o jeito de eles serem felizes."*

Segundo o dicionário, o conceito de bondade é: "qualidade de quem tem alma nobre e generosa e é naturalmente inclinado a fazer o bem; benevolência, benignidade, magnanimidade. Atitude daquele que se dispõe a sacrificar os próprios interesses em benefício de outrem".

E quando essa virtude nobre está vinculada a interesses próprios, como no caso do relato acima? A reflexão é: **existe bondade genuína no ato de generosidade?**

A questão é delicada e merece ser analisada com cautela. Por ser a bondade um ato bem intencionado, ela pode camuflar outras questões não tão altruístas, assim como o egoísmo, por exemplo. Nem toda bondade é um ato puro, muitas vezes o que a motiva são outras intenções. Alguns exemplos:

**Bondade arrogante:** é aquela que vem seguida com lição de moral; quando o bondoso se sente no direito de dar um "sermão" naquele que recebe, chegando por vezes até a humilhar a pessoa.

**Bondade egoísta:** é quando estou mais preocupada em me satisfazer, independentemente se aquilo será de fato bom ou não para o outro. É o caso da mensagem do leitor acima, que, mesmo mostrando desconforto, a família não deixa de fazer.

**Bondade hipócrita:** quando eu prego a bondade, mas levo uma vida completamente diferente do que falo.

**Bondade marketeira:** é quando tem o cunho da autopromoção. Faz o bem e joga holofote sobre seus atos, mas, no fim, o alvo principal da bondade é a própria projeção do bondoso.



**Bondade contabilizada:** faz o bem, mas cobra caro a "fatura". O receptor adquire uma espécie de dívida impagável.

**Bondade autoritária:** quando oferece algo para o outro, julgando essa ser a melhor opção para ele.

**Bondade por fraqueza emocional:** dividida em três subcategorias: primeiro, são os que sentem dificuldade em falar "não" ou em desagradar, camuflam essa fragilidade numa suposta bondade e, assim, tornam-se "bonzinhos de mentira". Segundo, são os carentes emocionais, que viram bonzinhos para garantir companhia e atenuar seu vazio existencial. Quanto mais carente, mais doador. E terceiro são os que temem a rejeição e se tornam bonzinhos na busca de aceitação.

Numa segunda análise, podemos concluir que nem sempre a bondade significa uma abnegação altruísta. Na maior parte das vezes, ela está a serviço dos nossos interesses, revelando nossas vaidades e fragilidades.

### SIMONE DEMOLINARI

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



Educação dos filhos é para sempre.

# Fazer Kumon é o máximo



Você segura na mão e leva seu filho pelo caminho. Se há um obstáculo, a mão segura mais forte, dá suporte.

É nessa hora, e em cada conquista, que o Kumon está ao lado de vocês. Estimulando nos estudos, ajudando a superar desafios, estabelecendo laços fortes.

**Porque nosso método é um aliado para a vida.**

**Matrículas abertas  
o ano todo.**

**inglêsportuguês  
matemática**



Unidade Santo Agostinho - Mato Grosso

☎ (31) 3646-4066 @ @kumonsantoagostinho  
Rua Mato Grosso, 860 - Santo Agostinho, Belo Horizonte - MG

**KUMON**

## VOCÊ CUIDA DA SUA LÍNGUA?

Compreender a saúde por meio de uma clínica eficiente é o grande desafio para nós, profissionais da saúde. No meu caso, entender cada etapa da jornada do meu paciente é essencial para o contexto geral dos cuidados com a complexidade da saúde bucal. Foi assim que conheci Natalia Galante, administradora de empresas e terapeuta holística especializada em medicina ayurvédica.

O ayurveda é o sistema tradicional de medicina da Índia, introduzido há mais de 4 mil anos. Sua teoria se baseia na ideia de que a doença é o resultado do desequilíbrio da força vital do corpo. Isso faz todo o sentido quando consideramos a boca como a entrada e saída de diferentes emoções.

Entendendo como o ayurveda pode auxiliar no equilíbrio do corpo, decidi conversar com Nat e explicar melhor como a raspagem da língua, por exemplo, pode impactar completamente a sua saúde. Acompanhe e descubra como **o autocuidado pode transformar sua vida.**



**ALYSSON RESENDE: Conte-nos um pouco sobre sua carreira.**

**NATALIA GALANTE:** Sou formada em Administração de Empresas e trabalhei no mercado financeiro em empresas multinacionais. Paralelamente, sempre pratiquei yoga como um hobby e estilo de vida saudável, buscando atividades que me ajudassem a evoluir espiritual e mentalmente. O yoga sempre teve um papel significativo em minha vida. Pensei em me tornar professora, mas isso não se concretizou até eu descobrir o ayurveda, uma antiga ciência indiana de autocura focada na longevidade. Atualmente, estou me formando no curso de Medicina Ayurvédica.

**AR: A limpeza da língua tem efeitos diretos no organismo. Pode nos contar mais sobre isso?**

**NG:** A saúde de uma pessoa é refletida na língua, que está conectada tanto ao exterior quanto ao interior do corpo. Podemos observar se ela está hidratada ou desidratada, se há muitas toxinas presentes, áreas inchadas ou protuberâncias. Cada parte da língua corresponde a um órgão interno, e a prática recomendada pelo ayurveda há mais de 5 mil anos é o autocuidado. Observe sua língua no espelho e veja se há uma camada branca (chamada de saburra). Isso pode fornecer informações valiosas sobre sua saúde interna. Raspá-la permitirá que você elimine essas toxinas.

**AR: Como deve ser feita a raspagem da língua?**

**NG:** Essas toxinas devem ser removidas logo após acordar, pela manhã. Para isso, um raspador de língua é muito eficaz. Se não tiver um, uma colher de sopa de aço inoxidável pode ser usada. Existem também no mercado raspadores feitos de cobre ou aço inoxidável. O cobre é o material mais recomendado pelo ayurveda, pois é antioxidante e purifica a língua.

**AR: A limpeza da língua reduz o mau hálito?**

**NG:** Certamente, a limpeza da língua reduz o mau hálito e promove uma melhor digestão. Essa autoobservação o tornará mais consciente de sua saúde bucal. Além disso, ao limpar as papilas gustativas, você estimula o paladar e fortalece a imunidade do seu corpo.



## 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)



## TIRADENTES EM CENA CHEGA À SUA 11ª EDIÇÃO

*Conversamos com Aline Garcia, idealizadora e coordenadora do evento, para saber tudo sobre a mostra de artes cênicas*

A cidade de Tiradentes receberá, entre 2 e 5 de maio, a 11ª edição da Mostra de Artes Cênicas Tiradentes em Cena, um evento dedicado às artes cênicas com a participação de renomados artistas nacionais e grupos locais. A mostra apresentará espetáculos teatrais e de dança, performances, oficinas, rodas de conversa e lançamentos de livros. Sob o tema *Celebração e Encontros*, a programação envolverá diversos pontos da cidade, promovendo o encontro entre turistas e residentes em uma experiência cultural enriquecedora. Para saber todos os detalhes do evento, bate-mos um papo com Aline Garcia, idealizadora e coordenadora da mostra, que você confere agora!

**REVISTA EXCLUSIVE: Qual o conceito da Mostra de Artes Cênicas Tiradentes em Cena? Como foi o surgimento?**

**ALINE GARCIA:** A Mostra de Artes Cênicas Tiradentes em Cena foi concebida com a intenção de unir duas paixões: a cidade de Tiradentes e as artes cênicas. Nasci aqui e percebi que, apesar da existência de vários festivais incríveis, ainda faltava um evento dedicado exclusivamente às artes cênicas. Consciente dos desafios que enfrentaríamos – tanto em termos de esforço quanto de recursos financeiros –, sabia que era crucial para o estado de Minas Gerais contar com um festival desse tipo no interior. O teatro, por sua própria natureza, é uma arte coletiva. Ao contrário do pintor ou do escritor, que muitas vezes trabalham isolados, a criação teatral surge de uma colaboração intensa e interativa. A mostra

tem como objetivo principal criar um espaço de encontro entre os criadores e os apreciadores das artes cênicas, especialmente num contexto em que a circulação de peças teatrais pelo interior do país é limitada. Buscamos democratizar o acesso à cultura, proporcionar oportunidades para artistas locais e de outras regiões do Brasil apresentarem seus trabalhos, e promover a troca de experiências para fortalecer a cena teatral brasileira como um todo. Este sonho, que já completou 11 anos, tem sido realizado com maestria, impulsionando o desenvolvimento cultural não apenas da cidade de Tiradentes, mas de toda região.

**RE: Qual o motivo da escolha da temática *Celebrações e Encontros*?**

**AG:** A escolha dessa temática para a Mostra de Artes Cênicas Tiradentes em Cena foi motivada pela busca de um tema que refletisse os valores de união, comunhão e conexão que são essenciais às artes cênicas e para as pessoas. Um dos legados mais importantes de um festival é o encontro, a ideia de compartilhar experiências, celebrar a diversidade cultural e promover a

**“Um dos legados mais importantes de um festival é o encontro.”**

interação entre diferentes pessoas e grupos sociais. Além disso, a escolha dessa temática também se alinha com a missão da mostra de promover o diálogo entre artistas e espectadores, incentivando a troca.

**RE: Por que esta edição está homenageando mãe e filha, Christiane Torloni e Monah Delacy?**

**AG:** Esta edição tem o privilégio de homenagear tanto mãe e filha, Christiane Torloni e Monah Delacy, quanto dois grupos teatrais mineiros: o grupo Maria Cutia e o Teatro da Pedra, da cidade de São João del-Rei. Reconhecemos o valor e a importância desses artistas e grupos para o cenário teatral brasileiro, especialmente em Minas Gerais, onde desempenham um papel crucial na promoção e no desenvolvimento das artes cênicas. A homenagem a Christiane Torloni e Monah Delacy é uma forma de reconhecer e celebrar não apenas suas conquistas individuais, mas também o vínculo especial entre mãe e filha, que compartilham uma paixão profunda pelas artes cênicas. É uma oportunidade para expressar nossa gratidão por suas contribuições para o enriquecimento cultural do país e para inspirar as futuras gerações de artistas. Além disso, a inclusão dos grupos Maria Cutia e Teatro da Pedra nesta homenagem destaca a diversidade e o talento do cenário teatral mineiro. Ambos os grupos têm desempenhado um papel vital na cena cultural.

**RE: Uma novidade desta edição são os palcos no Largo da Rodoviária. Agora, o evento contará com um epicentro. De alguma forma, a programação ficará centralizada?**

**AG:** Sim. A inclusão dos palcos no Largo da Rodoviária traz uma novidade desafiadora e empolgante para esta edição. No entanto, é importante destacar que não temos jamais o objetivo de centralizar a programação do evento. Desde sua criação, o DNA da mostra tem sido justamente ocupar espaços diversos, espalhando-se pela cidade de Tiradentes e garantindo uma programação rica e diversificada. A relevância da mostra é justamente assegurada pela diversidade de sua programação e pelo seu compromisso em ser um eficaz instrumento de ocupação cultural de espaços públicos e históricos emblemáticos da cidade. Nossa intenção é continuar explorando e valorizando esses espaços, criando uma experiência cênica única e envolvente para o público. Além dos palcos no Largo da Rodoviária, a programação desta edição contemplará uma variedade de espaços, como o Museu Padre Toledo, o Sobrado Quatro Cantos, o Centro Cultural Yves Alves, igrejas e outros locais. Essa diversidade de espaços e ambientes é fundamental para enriquecer a experiência do público e promover uma verdadeira imersão na arte teatral e na cultura local.

**RE: Quais espetáculos e ações você destaca nesta edição?**

**AG:** Há uma gama diversificada de espetáculos e ações que merecem destaque. Um dos destaques é *Vestido de Noiva*, dirigido pela talentosa mineira Ione de Medeiros, do Grupo Oficina Multimídia, que recebeu o prestigiado Prêmio APCA de Melhor Direção. Esse espetáculo é uma oportunidade para testemunhar o trabalho apaixonado de uma mulher com um currículo impres-

sionante, que eleva a arte teatral do Brasil. Outro destaque é a apresentação do clássico *Auto da Compadecida*, uma obra emblemática da cultura brasileira que, certamente, encantará o público com sua mistura de humor e crítica social. Além disso, a presença do grupo Elo Dança Contemporânea, de São Paulo, promete oferecer uma experiência artística única e inspiradora. Não podemos deixar de mencionar também a participação de Karla Conca, uma mestra e pioneira na palhaçaria feminina, que fundou o grupo Maria das Graças, composto exclusivamente por mulheres palhaças. Destaque também para *O Pequeno Herói Preto*, uma produção de Junior Dantas, do Rio de Janeiro, a qual retrata uma homenagem aos heróis e heroínas que, muitas vezes, são invisibilizados pela sociedade, especialmente aqueles que têm sua história marcada pela luta contra a injustiça e a desigualdade.

**RE: Quais outras novidades teremos nesta 11ª edição da mostra?**

**AG:** A mostra incluirá apresentações musicais que abrangem uma variedade de estilos e gêneros musicais. O tradicional Bar Biroska será transformado em um ponto de encontro central para os participantes do evento no Largo da Rodoviária, oferecendo não apenas uma experiência gastronômica única, mas também um ambiente para integração e conversas informais entre os espectadores e os artistas. Para promover ainda mais a interação entre o público e os artistas, haverá espaços de convivência dedicados a trocar ideias, locais de celebração dos encontros e das conexões culturais que a mostra proporciona. É importante destacar que o projeto da rodoviária ficou a cargo da empresa Lima Design, de Juiz de Fora.

**“A mostra é uma opção de entretenimento para toda a família, com uma programação diversificada que atende a diferentes gostos e idades.”**

**RE: Depois de tantas edições, como o evento impacta a cidade de Tiradentes?**

**AG:** Ao longo das suas edições, o evento tem contribuído para transformar a cidade em um polo cultural e turístico de destaque, beneficiando tanto os moradores locais quanto os turistas que visitam a região. Aumenta o fluxo turístico durante os dias do evento. Isso não só impulsiona a economia local, com um aumento na demanda por serviços como hospedagem, alimentação e transporte, mas também fortalece a imagem da cidade como um destino cultural. Coloca Tiradentes no mapa da cena cultural do país, destacando-a como um importante centro para as artes cênicas. Isso não apenas atrai artistas e grupos teatrais de renome para se apresentarem na cidade, mas também inspira o surgimento e o crescimento de iniciativas culturais locais. Enriquece a vida cultural da comunidade e oferece oportunidades únicas de apreciar e participar das artes cênicas. A mostra é uma opção de entretenimento para toda a família, com uma programação diversificada que atende a diferentes gostos e idades.

# A POTÊNCIA DO CAFÉ BRASILEIRO

Qual o seu melhor lugar no mundo? Eu gosto da roça, do cheiro de terra molhada e da energia que só a lavoura de café oferece. Por isso mesmo, a fazenda de café é o meu melhor lugar do mundo. Gosto de me sentar na varanda, deixar o meu olhar perdido para o cafezal iluminado pelo resto do sol e de caminhar sem rumo pelos pés de café.

Os grãos são minha principal conexão de trajetória. As minhas raízes são fortes e nutridas por um amor que aprendi ainda criança. Aprendi no “quintal de casa” os valores que modelam minha personalidade. Foram eles que transportaram para o meu DNA esse amor tão grande, capaz de me conectar aos pés de café.

Esse sentimento me impulsiona e se tornou minha principal engrenagem de vida. Hoje, trabalhar em prol do café especial brasileiro é a missão que escolhi. Até porque, quando você trabalha com o que ama, o convite é para a diversão. Eu me divirto todos os dias!

Celebrar o potencial dos nossos cafés e destacar o trabalho cuidadoso do produtor é minha grande alegria. Quando eu pensei em criar a Coffee ++ [no dia 20 de outubro de 2020], acreditei que **o brasileiro estava pronto para tomar café especial** – você já deve ter escutado que o melhor café do Brasil sempre foi exportado, né?

O nosso povo merece tomar café de qualidade, e acreditar nisso é minha grande motivação diária. Esse movimento de valorização pode ser percebido em rodas de conversas. Diariamente, recebo mensagens no Instagram de brasileiros em busca de saber de café e das histórias por trás das xícaras.

Isso é lindo; e, desde a pandemia, esse movimento de valorização ao consumo e a rastreabilidade dos grãos se tornaram essenciais para o Brasil. Tanto que, no dia 14 de abril, estávamos prontos para (mais uma vez) celebrar o Dia Mundial do Café.

As redes sociais estavam uma beleza, e o amor pelo café foi a pauta prioritária do *feed* de muita gente. E não era para menos. O café é o fio condutor de histórias/famílias e a segunda bebida mais popular do mundo, depois da água.

O Dia Mundial do Café não tem levantamentos históricos, mas mostra, mais uma vez, que **a relação com o café faz parte da construção histórica da humanidade**. E nesta coluna eu quero te convidar a viver toda a potente experiência do café especial,



com um convite instantâneo de qualidade. Você topa ser minha companhia para o cafezinho?

A partir deste mês, estarei aqui como colunista da Exclusive, com o papel de *cafequizar* os mineiros. Já ouviu falar nesse termo? Na Coffee ++, dissemos que *cafequizar* é um verbo de ação que conta com a responsabilidade de disseminar a cultura do café especial de qualidade – e é para esse trajeto que estou te convidando.

Seja bem-vindo(a) ao mundo do café especial!

## LEO MONTESANTO

Fundador da Coffee ++, empresa que nasceu do sonho de deixar no Brasil o café especial que antes era exportado. Neto de Aprígio Tavares Júnior e filho de Ricardo Tavares, Leo cresceu no mundo do café. Como terceira geração da família, liderou a gestão das fazendas do Grupo Montesanto Tavares e sempre trabalhou na busca incansável pelo reconhecimento do café especial brasileiro.



@leomontesanto | @coffemais  
www.coffemais.com

# EMPRESAS BRASILEIRAS PAGAM R\$ 50 BILHÕES EM IMPOSTOS INDEVIDOS

*Arrecadação fiscal bateu recorde em 2023 e evidencia pagamento indevido de impostos pelas empresas brasileiras*

O Governo Federal brasileiro registrou números históricos de arrecadação fiscal em 2023, atingindo a cifra de R\$ 2,318 trilhões. No entanto, por trás dos números inflados, reside uma realidade alarmante: parte significativa desse montante provém de impostos pagos indevidamente pelas empresas do país.

Um estudo conduzido pela startup Revizia apontou que as empresas brasileiras pagaram mais de R\$ 50 bilhões em impostos que não deveriam ter sido cobrados em 2023. A descoberta lança luz sobre uma questão crucial no cenário tributário nacional, destacando a necessidade urgente de uma **revisão e otimização dos processos fiscais**. O levantamento analisou 3.615 organizações de sua base de dados, revelando que o Brasil conta com aproximadamente 199.949 empresas de porte significativo, as quais enfrentam uma perda anual de mais de R\$ 250 mil devido a essa questão tributária.

Cristiano Bueno, diretor comercial do Grupo WHS/Recupera-C e especialista em recuperação tributária, comenta sobre essa situação alarmante. "Os números revelados pelo estudo evidenciam um problema sistêmico que afeta as empresas brasileiras. O complexo sistema tributário muitas vezes leva as empresas a pagarem mais impostos do que realmente devem, seja por desconhecimento, falta de organização dos documentos ou simplesmente para evitarem riscos de autuação pelo Fisco", conclui Bueno.

Os impostos indiretos, como o ICMS e o PIS/Cofins, figuram como os principais tributos da lista de encargos recuperáveis. Nesse contexto, a atuação de empresas como o Grupo WHS/Recupera-C torna-se crucial. **O expressivo aumento na na arrecadação tributária em 2023 está diretamente ligado à promulgação da Reforma Tributária no fim do mesmo ano.** Esse processo acelerou a busca das empresas por um diagnóstico de sua situação tributária, correções necessárias para evitar problemas e identificação de oportunidades para recuperar recursos

financeiros perdidos com tributos cobrados indevidamente.

A reforma terá um impacto significativo no cenário tributário nacional nos próximos anos, até que entre em vigor integralmente em 2033. Durante esse período de transição, a coexistência de dois sistemas tributários exigirá das empresas um cuidado maior no planejamento tributário para evitar dúvidas e a possibilidade de maior judicialização.

O prejuízo inferido às empresas brasileiras em 2023 não apenas destaca a complexidade do sistema tributário, mas também ressalta a importância de uma abordagem proativa para a recuperação tributária. "Enquanto o país se prepara para uma reforma de grande escala, a maximização dos recursos financeiros das empresas se torna essencial para impulsionar a economia e promover um ambiente de negócios mais saudável e competitivo", finaliza Cristiano.



**Os nomes à frente do Grupo WHS Recupera-C: Reinaldo Meireles, diretor administrativo; Willem Pelosi, CEO; e Cristiano Bueno, diretor comercial**

# EPIC FITNESS

*No coração do bairro Lourdes, academia oferece atendimento personalizado e equipamentos modernos*

A academia Epic Fitness comemora, no próximo mês, um ano e meio de história. Pode parecer pouco, mas quem a frequenta entende por que se tornou referência no competitivo mercado das academias de ginástica. A começar pela localização: Rua Aimorés, nº 2.152, a 850m do Diamond Mall – bem perto para quem reside na região e gosta de caminhar, “iniciando o treino de cardio”.

Para aqueles que preferem a comodidade do carro, há estacionamento próprio com manobrista. Assim, o aeróbico pode ser realizado nas mais de 50 opções de bicicletas e esteiras, todas da marca Precor, referência no segmento.

A prestação de serviço (atendimento personalizado) e os equipamentos de última geração são outros diferenciais. Na Epic Fitness, cerca de 100 profissionais cuidam da estrutura e, principalmente, da forma correta de executar os exercícios. Mais de 70% desses funcionários são especializados em Educação Física.

Quem pensa que o salão de musculação (com cerca de 2 mil m²) é um atrativo ainda não verificou a programação das aulas coletivas: são mais de 80 por semana, nas mais diversas modalidades: **luta (jiu-jitsu e muay thai), yoga, Fit Dance, localizada, abdominal, alongamento, LPF, release (liberação miofascial), TRX (funcional com fitas de suspensão), hidrogenástica e o mais recente lançamento, a dança de salão.**





Fabrício Côrtes, proprietário da academia, afirma que, na área das aulas coletivas, a dança e o ciclismo indoor são as mais procuradas. “Mas a musculação sempre é o esporte mais requisitado por homens e mulheres que buscam saúde e um corpo bonito. **Nossos aparelhos são novos e modernos.** As conceituadas marcas Technogym e Matriz estão dispostas para utilização de todos”, explica.

Cortês informa, ainda, que a academia possui tamanho e capacidade para comportar até 3 mil matrículas. “Contudo, optamos em trabalhar com número limitado de inscritos. Oferecemos serviço diferenciado, com dedicação e qualidade. Na Epic existem aparelhos disponíveis e vagas nas aulas coletivas nos horários mais disputados”, enaltece o empresário.

“Preguiça” é outra palavra que não existe no vocabulário e no DNA da academia. A empresa funciona todos os dias da semana, inclusive aos domingos e nos feriados (exceto Natal e ano novo). Também pudera, quem pensa em treinar em um local com tanta variedade não pode pensar em ficar parado.

### Especial para crianças

A Epic Fitness tem programas desenvolvidos exclusivamente para as crianças. A garotada acima de 3 anos pode “tomar gosto” pelo esporte a partir da diversidade de modalidades oferecidas.



“**Para cada faixa etária, há um grupo de atividades.** O judô e o balé são os mais requisitados. A iniciação na natação também é bastante procurada”, aponta a coordenadora do Epic Kids, Roberta Matos. O programa é dividido conforme as faixas etárias e, à medida que a criança cresce, novos esportes são incluídos.

Dos 3 aos 4 anos: adaptação na natação, judô, balé, coordenação e habilidades motoras. Dos 5 aos 6 anos, todas as modalidades do grupo anterior somadas à ginástica solo e taekwondo. Dos 7 aos 14 anos, inclui-se o funcional, jazz, *cross kids* e outra exclusividade: o **Epic Kids Bike com gamificação**. Até três esportes podem ser praticados no programa Epic Kids.

### Exclusividade Epic

Papais e mamães que querem treinar e têm bebês de 0 a 2 anos não ficam de fora. A tabela de horários com monitores divididos nos programas Bebê 1 (de 6 meses a 1 ano), Bebê 2 (de 1 a 2 anos) e Bebê 3 (de 2 a 3 anos) garante a forma física de quem acabou de ganhar um neném.

“**O programa Epic Bebê é uma exclusividade em BH.** Recebemos as crianças nos turnos manhã e tarde, 1 hora antes da atividade e com possibilidade de entrega 1 hora após o fim do treino, se os pais atrasarem. Temos lanche, desenho e recreação com pedagogos e educadores”, finaliza Fabrício Côrtes.





Shutterstock

## A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO DA CIRURGIA PLÁSTICA

*Como o acompanhamento nutricional auxilia na preparação e no resultado do procedimento*

Em busca de elevar a autoestima, a cirurgia plástica assume um papel crucial. Contudo, o que muitos se esquecem é da importância que a nutrição desempenha no pré e pós-operatório, influenciando não apenas os resultados estéticos, mas também a saúde geral do paciente.

A alimentação é uma peça-chave para a manutenção da saúde; e, no processo de pré e pós-cirurgia, não seria diferente. Antes de entrar na sala de cirurgia, preparar o corpo é fundamental. **Nutrientes como vitaminas, minerais e antioxidantes têm um impacto direto na saúde da pele e na capacidade do corpo de se recuperar.**

Conversei com meus colegas de trabalho e nutricionistas do Instituto Siman para esclarecer um pouco da importância

da nutrição durante o processo de preparação e recuperação de uma cirurgia plástica.

*"Esses dias escutei a seguinte frase: 'Se eu não emagrecer, faço plástica'. E, infelizmente, esse é um pensamento errôneo de muitos pacientes, visto que a cirurgia plástica não emagrece ninguém; e algumas pessoas acabam se frustrando com o resultado, pois geram uma expectativa que não é real. Para obter um bom resultado é interessante que você já esteja com um peso mais adequado e uma estética mais trabalhada. **A cirurgia plástica é a 'cereja do bolo', uma aliada da dieta e treino.** Outro ponto muito importante é a manutenção da cirurgia. Conheço várias mulheres que perderam todo o resultado da lipoaspiração em poucos meses por não controlarem a alimentação e não*

praticarem atividade física. Ademais, uma questão que quero levantar é que tudo isso é uma análise técnica (o importante é você se sentir bem e ponto final). Mas o principal também, além de cuidar da saúde, é se atentar à falta de harmonia no corpo por um todo. A lipoaspiração é um exemplo dessa falta de harmonia, pois a barriga fica definida, mas o restante do corpo, não. A cirurgia plástica é bem-vinda e pode ser muito benéfica, mas, como disse acima, é a 'cereja do bolo'. Portanto, não pense em um ou outro. Use os três a seu favor: dieta, treino e cirurgia plástica", destaca a nutricionista Grasiela Nires.

Nires salienta a importância de cuidar da saúde, da alimentação e dos hábitos antes de realizar uma cirurgia plástica, destacando que a intervenção é um procedimento voltado para a estética e que, para melhores resultados, é necessário o gerenciamento do peso.

#### **Mas e para o pós? Quais são os benefícios de manter um acompanhamento nutricional?**

Após a cirurgia, a fase de recuperação é crucial, em que o profissional explora os alimentos e suplementos que promovem a cicatrização eficiente, redução do inchaço e minimização de hematomas. A proteína, os ácidos graxos, ômega-3 e as vitaminas específicas são destacados como protagonistas nesse processo.

"A nutrição desempenha papel crucial na recuperação pós-cirurgia, fornecendo os nutrientes essenciais para a cicatrização, fortalecimento do sistema imunológico e restauração da saúde. Uma dieta balanceada – rica em proteínas, vitaminas e minerais – **é fundamental para otimizar a regeneração dos tecidos e minimizar complicações pós-operatórias**. Além disso, a adequada ingestão de calorias contribui para a energia necessária durante o processo de recuperação. Consultar um nutricionista para orientação personalizada é essencial para garantir que as necessidades nutricionais específicas sejam atendidas", descreve o nutricionista Thiago Xavier.

Por aqui, no Instituto Siman, presenciamos histórias de sucesso que mostram que os pacientes que adotaram uma abordagem nutricional específica testemunharam **resultados estéticos mais notáveis**, com menos inflamação e uma recuperação mais rápida.

E mais do que uma questão estética, a nutrição no contexto da cirurgia plástica tem implicações significativas para a saúde

de geral do paciente, garantindo que, após o procedimento, os resultados se mantenham por muito mais tempo, oferecendo, assim, bem-estar, qualidade de vida e autoestima prolongada.

Se você busca alcançar o sonho de realizar uma cirurgia plástica no ano de 2024, minha recomendação é buscar um atendimento integral com o nutricionista. Embarque conosco nesta jornada e descubra como a nutrição e a cirurgia plástica são mais do que duas especialidades; são abordagens holísticas que transformam não apenas a sua aparência, mas também a sua saúde e bem-estar.



**Os nutricionistas do Instituto Siman: Yvis Dias, Grasiela Nires e Thiago Xavier**

### **DR. RODRIGO LOPES**

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

 @drrodrigolopes | [www.clinicarodrigolopes.com.br](http://www.clinicarodrigolopes.com.br)



## OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (PcDs)

De acordo com o Estatuto da Pessoa com Deficiência, é considerada pessoa com deficiência “aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas”. As pessoas com deficiência, ou PcDs, representam aproximadamente 8,9% da população do Brasil e, uma vez que essa grande parcela da sociedade enfrentava desafios diários desde a acessibilidade até a inclusão social e econômica, ao longo dos anos, **diversas legislações foram promulgadas no intuito de garantir os direitos e a proteção das pessoas com deficiência**, buscando lhes assegurar uma vida digna e plena de oportunidades.

Uma das legislações mais importantes nesse sentido é a Constituição Federal de 1988, que reconhece e assegura os direitos fundamentais. A Constituição estabelece princípios como igualdade, dignidade da pessoa humana, liberdade e cidadania, que devem ser aplicados a todos os cidadãos, independentemente de sua condição física ou mental.

Além disso, a Carta Maior determina que o Estado deve **promover políticas públicas e ações afirmativas para garantir a inclusão e a igualdade de oportunidades para as pessoas com deficiência**. Outro marco importante na legislação brasileira é o Estatuto da Pessoa com Deficiência, que regula os aspectos de inclusão desse indivíduo como um todo. Dessa forma, assegura e promove a todas as pessoas com deficiência condições de

igualdade e exercício dos direitos e das liberdades fundamentais, garantindo sua participação real na sociedade, o que é um sonho para os defensores da inclusão social.

O Estatuto representa um avanço significativo na proteção dos direitos das PcDs, pois adota o “modelo social de deficiência”, que reconhece que as limitações das pessoas com deficiência são causadas principalmente por barreiras sociais, ambientais e atitudinais, não apenas por suas condições físicas ou mentais. Merece atenção que o Estatuto estabelece princípios como **acessibilidade, autonomia, igualdade de oportunidades, respeito à diferença e não discriminação**, que devem orientar todas as políticas e ações voltadas para a causa, na proteção dos direitos das PcDs.

Além da Constituição e do Estatuto da Pessoa com Deficiência, diversas outras leis e normas foram promulgadas para garantir os direitos das PcDs em diferentes áreas da vida, como educação, trabalho, saúde, transporte, acessibilidade e inclusão social. A título demonstrativo, a Lei 8.213/91 dispõe sobre as cotas para pessoas com deficiência nas empresas. A legislação é clara ao determinar que as empresas que possuem mais de 100 empregados devem reservar, no mínimo, 2% de suas vagas para pessoas com deficiência, o que garante acesso ao mercado de trabalho e oportunidades de emprego dignas e remuneradas.

Seguindo essa linha, o Decreto 9.508/18 estipula uma reserva de, no mínimo, 5% das vagas em concursos públicos para

pessoas com deficiência, para cargos cujas atribuições sejam compatíveis com sua condição. No campo da educação, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei 9.394/96, assegura o direito à **educação inclusiva** para todas as pessoas com deficiência, garantindo-lhes acesso às escolas regulares e o direito à educação de qualidade, com adaptações e recursos específicos conforme suas necessidades individuais.

Além disso, o Ministério da Educação tem desenvolvido políticas e programas específicos para promover a inclusão escolar das PcDs, como a implantação de salas de recursos multifuncionais, a formação de professores para o atendimento educacional especializado e a produção de materiais didáticos acessíveis, com o intuito de integrar, cada vez mais, as pessoas com deficiência à sociedade.

No que diz respeito à saúde, as pessoas com deficiência têm o direito de receber atendimento médico e assistência especializada conforme suas necessidades específicas, garantindo-lhes acesso a tratamentos, medicamentos, reabilitação e cuidados de saúde adequados. O Sistema Único de Saúde (SUS), por lei, deve garantir a acessibilidade aos serviços de saúde para as PcDs, adaptando suas instalações físicas, equipamentos e materiais, oferecendo atendimento prioritário e respeitoso.

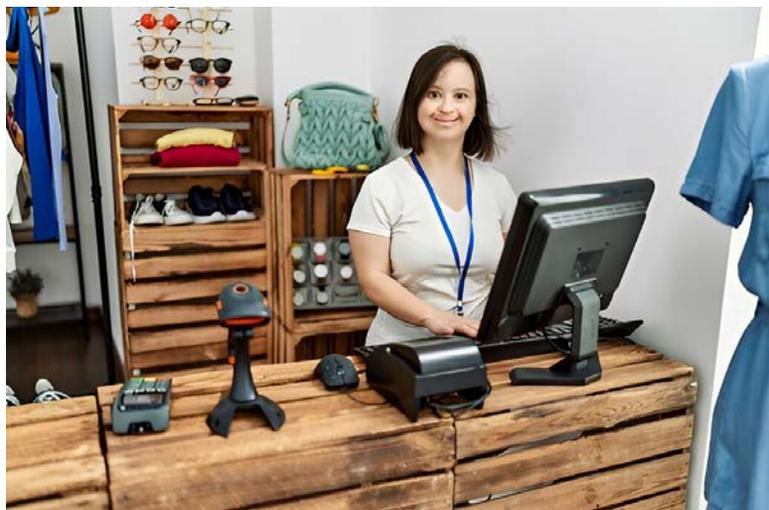
Quanto ao transporte, as PcDs têm o direito de se locomover com segurança e autonomia, utilizando os meios de transporte público e privado disponíveis na sociedade. Nesse ínterim, diversas normas e regulamentações foram estabelecidas, como a Lei 10.098/2000 (Lei de Acessibilidade) e o Estatuto da Pessoa com Deficiência, que determinam a adaptação dos veículos, estações, paradas e terminais de transporte para garantir o acesso e a mobilidade das PcDs.

Além dos direitos mencionados, as pessoas com deficiência também têm direito à acessibilidade comunicacional, digital, cultural e de informação, garantindo-lhes o acesso a espaços públicos, edificações, serviços, produtos e informações de forma igualitária e inclusiva. Para tornar viável essa acessibilidade, foram estabelecidas normas técnicas e padrões, como os estabelecidos pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) na norma NBR 9050, que estabelece a adequação de edificações para proporcionar conforto, segurança e dignidade às PCDs e que devem ser seguidos por todos os setores da sociedade.

Nunca é demais se lembrar de que **é dever do Estado da sociedade**, como um todo, promover políticas e ações que assegurem o respeito, a inclusão e o bem-estar das PcDs em todos os aspectos da vida social, econômica e cultural. Há muito o que se fazer ainda. A luta é árdua, devendo cada vez mais se adequar e criar normas e legislações específicas, em

busca de avanços ainda mais significativos para a devida proteção e promoção dos direitos das pessoas com deficiência.

A conclusão a que se chega é que os direitos das pessoas com deficiência são fundamentais para garantir sua igualdade de oportunidades, sua dignidade e seu pleno exercício da cidadania.



## MARCELO SOARES

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



 @marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz

## QUIET LUXURY

**Tendência (que começou na moda) pode ser o segredo para um décor atemporal, funcional e sofisticado**

Se, para alguns, luxo é sinônimo de ostentação e extravagância, uma tendência que vai na contramão disso traz uma conotação mais apoiada em qualidade extrema e uma estética atemporal, minimalista e de elegância incontestável. O *Quiet Luxury* – ou *Low Key Luxury* (luxo silencioso e discreto) – surgiu no universo da moda e já deu o que falar em 2023, seguindo como grande aposta neste ano com influência direta em outras áreas, como a arquitetura e design de interiores.

**“A elegância sempre morou na discrição,** naquilo que não causa um cansaço visual. A simplicidade bem posta é o último grau da sofisticação, pois significa se despir da ostentação e dos excessos. Na arquitetura e design de interiores, esta prática exige o máximo rigor técnico e um senso estético apurado. É um trabalho de reflexão sobre cada detalhe do projeto – que deve ter seu motivo de estar – e que influencia diretamente na experiência de



quem está no ambiente”, discorre o arquiteto mineiro Junior Piacesi, à frente da Piacesi Arquitetos Associados.

São espaços que combinam requinte, funcionalidade e conforto, baseados em princípios como paleta de cores suaves, uso de materiais de alta qualidade, um minimalismo com propósito, texturas e contrastes, além do máximo de personalização e exclusividade. Adepto do “menos é mais”, o escritório está à frente desta tendência e é reconhecido no mercado mineiro por seus projetos minimalistas, sofisticados e de extremo bom gosto.

São **ambientes que proporcionam bem-estar e relaxamento, sofisticação e elegância, durabilidade e sustentabilidade.** “O *Quiet Luxury* tem uma estética que se caracteriza pela simplicidade refinada, harmonia dos espaços e sutileza dos detalhes. E é o que muitos dos clientes desejam quando chegam até nós”, finaliza Piacesi.

### Sobre a Piacesi

A Piacesi Arquitetos Associados é uma referência no mercado da arquitetura, atuando em diversos segmentos com projetos contemporâneos e autorais, mantendo as premissas de bem-estar e leveza no espaço arquitetônico. Junior Piacesi, desde o início, trouxe para a arquitetura do escritório uma linguagem poética e simples, produzindo espaços e volumetrias que fogem do lugar comum, mas que contam a história do cliente. Tanto na arquitetura corporativa quanto na residencial, hotelaria, saúde e demais áreas de atuação do escritório, há uma linguagem definida e uma busca constante por tropicalizar o minimalismo e potencializar a vivência do espaço.



Prático  
para ser  
produzido  
em casa.

  
Provencal  
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

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



# PESSOAS FELIZES TÊM MAIS EMPREGABILIDADE

A temática da felicidade tem ganhado crescente relevância tanto no âmbito pessoal quanto dentro das organizações. Frequentemente, a felicidade é associada a produtos e serviços, que prometem atrair e unir pessoas ou proporcionar leveza à vida, por exemplo. Diante disso, pergunto: você se considera uma pessoa feliz e satisfeita com suas escolhas?

A questão da felicidade no ambiente de trabalho tem adquirido importância cada vez maior no contexto empresarial, tornando-se objeto de discussão em comitês estratégicos. Isso se deve ao fato de que **a felicidade no trabalho impacta diretamente o clima organizacional**, bem como o engajamento dos talentos mais promissores, influenciando os resultados financeiros da empresa. As áreas de recursos humanos têm se empenhado em se aprofundar continuamente nesse tema, buscando formas e estratégias para garantir ambientes propícios à satisfação dos colaboradores. Aspectos como bem-estar e qualidade de vida se tornaram tão relevantes no mercado quanto benefícios, remuneração adequada e oportunidades de desenvolvimento profissional.

Permanecer em um ambiente de trabalho em que não se encontra felicidade pode tornar o dia a dia desafiador, para dizer o mínimo. Passar, pelo menos, 8 horas diárias em um local que não proporciona qualquer satisfação é uma situação complexa. Embora seja possível encontrar entusiasmo e alegria no trabalho, é importante compreender que felicidade não significa necessariamente trabalhar pouco. Envolve, sim, ser desafiado, enfrentar

obstáculos e se expor a diversas situações que contribuem para o amadurecimento pessoal e profissional.

É importante ressaltar que o conceito de felicidade pode variar de pessoa para pessoa. Enquanto para alguns significa fazer o que se gosta, para outros pode estar relacionado a receber uma remuneração satisfatória, por exemplo. E você? Sente-se feliz em sua atividade profissional ou enfrenta cada manhã com angústia ao encarar a realidade que o aguarda na empresa?

A felicidade deve ser uma preocupação central nos conselhos de administração e nas estratégias empresariais, pois vai além do bem-estar psicológico dos colaboradores e da boa relação com o meio ambiente. Propõe, também, um modelo de desenvolvimento de negócios fundamentado no equilíbrio entre lucratividade, ética e valores.

Ao discutirmos a felicidade, abordamos, também, um tema relevante: a motivação. Empresas estratégicas investem significativamente para manter seus melhores talentos motivados, uma vez que **é sabido que colaboradores desmotivados tendem a ser menos produtivos e podem ser alvo de assédio e contratação por parte da concorrência**. Além disso, profissionais desmotivados estão mais suscetíveis ao burnout, síndrome de esgotamento profissional que tem se tornado alarmante nas organizações.

Estudos indicam que profissionais motivados são aqueles que não apenas "vestem a camisa" da empresa, mas também se dedicam intensamente a ela. Curiosamente, são esses colaboradores

que buscam alternativas, estabelecem novas parcerias e adotam abordagens criativas para conduzir os negócios, impactando positivamente a rentabilidade da empresa.

Infelizmente, não são raros os casos de pessoas que trabalham em organizações nas quais não se sentem realizadas, mantêm relacionamentos com quem não confiam ou realizam atividades que não as satisfazem. Embora tais experiências contribuam para o amadurecimento, realizar tarefas sem entusiasmo, simplesmente porque são obrigatórias, torna a vida menos gratificante e aumenta o risco de problemas de saúde mental, como o burnout e a ansiedade. Não é à toa que o Brasil figura entre os países com maiores índices de burnout e altas taxas de ansiedade.

### Protagonismo é essencial

Diariamente, vivenciamos diversas situações em nossa vida. É necessário possuir foco, resiliência, criatividade e paciência para, ao longo do tempo, alcançarmos os resultados que almejamos. É fundamental buscar constantemente a motivação, pois ela impacta em nossa existência, em nossa felicidade e naquele "brilho nos olhos". Dessa forma, é importante compreender que esse ânimo está diretamente ligado ao engajamento e ao esforço que canalizamos para alcançá-lo. Ou seja, assim como a organização tem responsabilidade nesse impulso, o indivíduo também deve buscar seus próprios incentivos, assumindo, assim, o tão falado protagonismo.

Portanto, minha sugestão para os líderes nas corporações é: lembrem-se de que, **quando um profissional está motivado e possui clareza em relação ao seu caminho dentro da organização, com metas factíveis para cumprir, dificilmente ele aceitará participar de novos processos seletivos ao ser abordado por outras empresas.** Isso porque sentirá que está muito bem onde está. Já minha sugestão para você é que dê sempre o seu melhor. Comprometer-se com suas metas é primordial. Além disso, aja de forma positiva, pois isso proporciona mais leveza ao ambiente de trabalho e à vida pessoal. Faça aquilo que lhe dá prazer, mas se lembre de que nem sempre é possível realizar tudo o que desejamos no momento que queremos. Assim, estar motivado é essencial para quem busca se destacar no mercado de trabalho.

É importante ressaltar que a felicidade não é um aspecto de responsabilidade exclusiva da empresa. Afinal, cada pessoa deve assumir o protagonismo na busca pelo autoconhecimento, identificando suas principais competências e habilidades individualmente, além de estar consciente daquilo que faz os olhos de cada um brilhar. Sem esse processo, como saber se o ambiente de trabalho atual realmente proporcionou você ser melhor hoje do que foi ontem? Terceirizar essa busca para as empresas sugere imaturidade emocional. Afinal, ninguém melhor do que o próprio indivíduo para tomar decisões e fazer as escolhas necessárias.

### Os números garantem:

- Tal Ben-Shahar, conhecido como "guru da felicidade" e por suas aulas concorridas que ministra na Universidade de Harvard, diz que "equipes com emoções positivas e bem-estar psicológico garantem resultados até seis vezes maiores";
- Segundo o Instituto Gallup, colaboradores engajados e com alto nível de satisfação, ao longo de um ano, perdem 70% menos dias trabalhados e são mais propensos a não faltar por problemas de saúde. Além disso, são 45% mais predispostos a exibir um alto nível de adaptação a mudanças, algo fundamental e cada vez mais requerido pelas empresas;
- De acordo com a *Harvard Business Review*, colaboradores satisfeitos são 31% mais produtivos, 85% mais eficientes e 300% mais inovadores";
- Já o estudo de Michigan (2017) diz que colaboradores felizes têm uma taxa de rotatividade 31% menor do que aqueles que são infelizes.

Cabe lembrar que a vida é feita de ciclos. O mesmo acontece com as empresas. O dia a dia dentro das companhias envolve tanto momentos maravilhosos quanto períodos desafiadores ou pontuados por alguns dissabores. Mas, quando você tem clareza do seu propósito e qual o impacto que o seu trabalho gera na sociedade, tudo tende a ter mais leveza. Somos seres integrais e precisamos equilibrar as demais esferas da vida, lembrando sempre que ela é muito além do que apenas trabalhar e pagar contas. E vamos combinar: se a vida está cada vez mais acelerada e, ao mesmo tempo, mais curta, é inaceitável passarmos por ela sem sermos felizes e fazermos outras pessoas felizes; não é verdade?

### DAVID BRAGA

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



@davidbraga | @prime.talent

# MULHERES NA INDÚSTRIA

As empresas industriais brasileiras estão, cada vez mais, empenhadas em promover o aumento da participação feminina na composição de seus quadros de trabalhadores, tanto nas linhas de produção quanto em cargos gerenciais e de chefia. As mulheres começaram a traçar sua história nas fábricas durante a Revolução Industrial, no século XVIII, época em que ocorreu a introdução da mão de obra feminina, considerada uma mão de obra barata. Em contrapartida, as jornadas impostas eram muito longas e exaustivas, chegando até a 17 horas de trabalho. Além disso, tinham condições de trabalho muito precárias e seus salários eram cerca de 60% menores do que os dos homens que exerciam as mesmas funções.

Com todos esses fatores, as mulheres começaram a se organizar e protestar pelos seus direitos e igualdade. **Seus protestos foram de extrema importância para estabelecer a presença feminina no mercado de trabalho**, e isso influenciou também o crescimento da industrialização no Brasil. A atuação feminina no mercado de trabalho é cada vez mais versátil e derruba preconceitos sobre o papel da mulher na economia.

Segundo o Observatório Nacional da Indústria, entre 2008 e 2021, houve um aumento considerável dessa participação em cargos de gestão – de 24% para 31,8%. Ainda, um estudo realizado pela Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI) mostra que a cada quatro pessoas que estão atualmente empregadas nas indústrias, uma delas é uma mulher. E, de acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego, houve um aumento de quase 15% de participação feminina nas fábricas e indústrias no período dos últimos 20 anos.

Durante estes 20 anos, aliás, as mulheres participaram da indústria apenas em departamentos como o de marketing, gestão de pessoas etc. Hoje, elas ocupam novos cargos, principalmente de destaque, no papel de CEOs. Com relação ao papel de liderança que a mulher exerce no universo industrial, é possível comprovar

que **o sucesso da gestão feminina vem da responsabilidade e da exposição do seu papel em relação à equipe da organização**.

Além de serem líderes natas, as mulheres estão investindo sobremaneira em conhecimento técnico, independentemente da área em que atuarão na indústria. Cada vez mais elas têm se especializado em manufatura, principalmente quando a função é vender. Isso se comprova pois a mulher tem um grande poder de influência, isso porque ela **é mais decisiva, persuasiva e detalhista**. E essas características contribuem muito para as vendas na indústria.

Por fim, a mulher é mais detalhista e produtiva, com capacidade para implantar a diversificação e diferentes perspectivas nos projetos e soluções tecnológicas. Essa figura feminina está cada vez mais se destacando por sempre estudar sobre o mercado que atua, desenvolver habilidades de gestão, ser minuciosa em gerir custos, captar clientes, obter conhecimento, ter autoridade, encerrar a burocracia e fazer a gestão empresarial, ou seja, a mulher vem para inovar constantemente.

E por falar em indústria e frisar o quanto a mulher tem grande importância nesse setor, aguarde nossa próxima edição, pois tratarei sobre a manufatura no Brasil.

## LOUISE AMARAL

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



@louiseamaraloficial

## XIXI NO LUGAR CERTO

O melhor momento para iniciar a educação sanitária do seu cão é nos primeiros meses de vida dele. Entretanto, seu bichinho pode aprender sendo adulto e, até mesmo, idoso. **O que definirá o sucesso do aprendizado é a sua persistência nos treinos.** Treinos estes que vão exigir uma sistemática de repetição e várias etapas de acertos e erros, gerando até uma frustração durante o processo.

Antes de tudo: tenha paciência. Lembre-se da forma como os cães aprendem: reforço positivo na hora certa, para garantir um aprendizado saudável e eficaz, sem violências, sem uso de recursos aversivos, sem gritos, sem castigos.

**O que você pode usar:** tapete higiênico, jornal, tablados com grama sintética e outros itens mais aprimorados e modernos, como o “banheiro inteligente Weasy”, que tem recursos que facilitam a higienização.

Por que usar esses recursos? Os cães adoram deixar o cheiro em superfícies que absorvem, pois ali há mais chance de o cheiro dele permanecer por mais tempo. É por isso que ele faz xixi no tapete da sala, nas passadeiras e até em cima da cama e almofadas. Mas o seu cachorro pode aprender a fazer xixi em qualquer superfície, basta ensiná-lo. Ainda assim, ele vai preferir as superfícies quentes.

Para começar, restrinja alguns espaços da casa para dificultar os erros dele. Quando aprender, libere. Controle os horários de alimentação e esteja perto quando ele terminar de comer ou beber, pois, minutos depois, ele vai procurar um lugarzinho para se aliviar. Se você já sabe os horários que seu cão “vai ao banheiro” regularmente, ficará muito mais fácil para você direcioná-lo ao local adequado.

**O lugar do xixi não pode ser perto demais do local onde o bichinho dorme – nem próximo da comida e da água. Respeite isso!** Espalhe muitos tapetes higiênicos ou folhas de jornais por toda área onde você deseja que ele aprenda. Assim diminuirá as chances de ele errar.

Reserve, pelo menos, 30 minutos por dia para os treinos. Fique próximo dele com um petisco bem saboroso. Fique atento: precisa ser algo que ele goste muito, para que ele se sinta bem recompensado. Escolha o melhor petisco para isso. Quando per-

ceber que ele está indo para a área, monitore. Ele vai fazer xixi. Caso ele não vá por conta própria devido à área estar toda forrada de tapetes, estimule-o, coloque-o lá.

Espere. Assim que ele fizer, recompense-o como nunca fez antes. Dê a ele o petisco valioso e use toda a sua emoção para deixá-lo bem feliz, com muita festa e entusiasmos! **Faça isso intensamente quando ele acertar, principalmente nos primeiros acertos.** O segredo do aprendizado mais rápido é poder presenciar o cãozinho na “hora H” e recompensá-lo imediatamente, reforçando positivamente o acerto. Mas, se você não estiver perto, não se preocupe. Você vai precisar repetir o treino muitas vezes.

Etapa vencida. Ele fez! Mas não fez exatamente no tapete que você gostaria. Tudo bem. É só uma etapa. Repita o treino. Reduza os tapetes à medida em que ele for acertando, até que no ambiente fiquem poucas folhas, como duas ou três. Isso pode levar dias e até semanas.

Não existe uma solução mágica para a educação sanitária. Existe treino positivo, com recompensas e muita persistência. Você também pode contratar um adestrador para te auxiliar nesse processo, porém, no dia a dia, o treino será seu. Reconheça também que haverá erros durante o processo. **Não dê bronca!** Não perca a confiança do seu cão. Acolha, respeite, repense novas formas. Acredite nele e acredite também em você. Persista!

### 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



# Jeans

## CINZA

*Elegância sustentável e versatilidade na vanguarda do inverno 2024*

Na esteira das transformações constantes no universo da moda, o inverno de 2024 desponta com uma proposta singular: a ascensão do jeans cinza, que se destaca pela versatilidade e sofisticação.

A tonalidade neutra oferece uma alternativa elegante ao denim tradicional, conferindo um toque moderno aos looks de inverno. Combinando bem com uma variedade de cores, o jeans cinza permite criar *outfits* que transitem entre casual e formal.

Influenciado por uma estética contemporânea, designers têm integrado o jeans cinza em diferentes peças, desde calças e jaquetas até vestidos e saias, ampliando as opções para os amantes da moda. A nuance discreta também se alinha com a crescente busca por peças atemporais e sustentáveis, promovendo um consumo consciente.

**A combinação de jeans cinza com tons terrosos e frios é uma aposta certa para o inverno**, proporcionando looks harmoniosos e elegantes. Além disso, a versatilidade do jeans cinza permite experimentar diferentes estilos, desde o urbano até o mais clássico.

Sendo assim, o jeans cinza emerge como uma escolha contemporânea e estilosa para a temporada de inverno de 2024, oferecendo possibilidades de moda que atendem tanto ao apelo estético quanto à preocupação com a sustentabilidade. Detalhes que ressaltam sua adaptação a diversas ocasiões e seu papel no cenário fashion sustentável fazem dele uma peça-chave para os amantes da moda consciente.



## 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



# SA BOR

**AUTÊNTICO**  
com muito  
**mais queijo**



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

*Verdadeiras Delícias*



**ACESSE E  
SAIBA MAIS**

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

D R O P

# REALLEZA

Olá, pessoal! Eu e a Insânia estamos de volta em mais um *Editorial de Moda* por aqui, para mostrar algo essencial a toda mulher: um toque de realeza. Com majestosos vestidos, apresento a vocês a coleção-cápsula Drop Realeza, que vem como uma celebração do espírito regente que reside dentro da mulher. Cada peça foi cuidadosamente elaborada para capturar a essência da nobreza feminina; e trazer as peças para estas páginas é o meu convite a você, mulher, para (re)descobrir seu lugar no mundo como uma rainha. Bora?











## FICHA TÉCNICA

---

**FOTOS:**

Daphne Carvalho  
@daphnecarvalho

**PRODUÇÃO DE CABELO:**

Ariele Mendes Instituto  
@arielemendesbr

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

@insaniamoda



## COLEÇÃO OUTONO/INVERNO 2024 ISA PAES

*Lançamento da coleção ELO celebra o glamour, o feminino e os clássicos de uma maneira nova e apaixonante*

Foi pensando na conexão com o tempo (passado, presente e futuro), na ligação forte com os indivíduos e suas necessidades mais básicas ou mais complexas e em sua característica afetiva, de cuidado, que a marca mineira Isa Paes lança uma nova coleção. A marca traz a energia revigorante do novo glamour para dar vida à sua coleção outono/inverno 2024.

O glamour, aliás, foi um dos elos dessa coleção. Em *shapes* Isa Paes e cheios de personalidade, a marca aposta em uma coleção com mix de texturas que conversam entre si, trazendo inovação e experimentação sensorial. Os tons neutros aparecem de forma sutil, deixando o foco para as formas e cortes, **valorizando ainda mais a atemporalidade das peças.**

Já a alfaiataria clássica ganha dramaticidade e sofisticação minimalista por meio de *shapes* alinhados e silhuetas retilíneas. O metalizado – tendência forte para a temporada e que faz parte do estilo Isa Paes – é outra característica desta coleção, representando o fashionismo futurista que veio para ficar.



### LUAN SILVEIRA

Consultor de imagem e estilo, além de *fashion business*. Possui formação como *personal stylist* pela Escola de Moda São Paulo, atuando na construção de identidade artística. Na **Exclusive**, aborda os principais acontecimentos da moda mineira.



 @luanfelipesilveira

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

## **A HAVA REALIZA!**

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

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

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

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

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



WWW.HAVASTORE.COM.BR

@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523

## LIPEDEMA

### Como a nutrição pode ajudar?

Recentemente, após a morte de Luana Andrade, uma empresária e modelo de 29 anos, por intercorrências de uma cirurgia de lipoaspiração no joelho, muito se falou sobre o lipedema. Sua morte chocou a todos, pois ela tinha um corpo escultural, praticava atividade física, seguia uma rotina de dieta e, ainda assim, decidiu se submeter à cirurgia devido ao acúmulo de gordura que a incomodava na região.

Com isso, várias outras mulheres conhecidas na mídia começaram a se manifestar também a respeito desta gordura que, mesmo com dieta e atividade física, mostra-se persistente. Daí surgiu o termo lipedema, que está cada vez mais sendo abordado por médicos e especialistas. Isso porque o que antes se julgava apenas como obesidade, hoje se sabe que pode ser lipedema. E o primeiro passo para o diagnóstico e tratamento é o conhecimento.

### Obesidade x lipedema

O lipedema é frequentemente confundido com obesidade ou sobrepeso devido ao acúmulo de gordura localizada e flacidez. No entanto, são duas condições distintas. O lipedema é uma patologia do tecido conjuntivo, também conhecida como “gordura dolorosa”, prevalente em mulheres e que geralmente se manifesta na adolescência, gestação ou após a menopausa, acompanhada de inflamação crônica de baixo grau.

A gordura característica do lipedema é dolorida ao toque, acumulando-se em quadris, coxas, panturrilhas e, nos últimos estágios, podendo acometer também os braços, enquanto a gordura associada à obesidade não causa dor. Pacientes com lipedema podem apresentar pequenos nódulos palpáveis, surgimento de hematomas sem trauma aparente, frouxidão ligamentar e flacidez de pele, desproporção entre pernas e tronco, celulite, sensação de peso nas pernas e cansaço. Com o tempo, pode haver deformidades e problemas de mobilidade.

**Já a gordura da obesidade é distribuída de forma mais homogênea pelo corpo e pode ser eliminada mais facilmente por meio de dieta e exercícios, o que não ocorre com o lipedema.** Importante

ressaltar que o lipedema é uma condição com a qual se nasce, e seu agravamento nem sempre está ligado ao ganho de peso.

O paciente com lipedema deve estar sempre alerta aos sinais de inflamação e evitar gatilhos que possam piorar a condição. E, acima de tudo, é preciso saber que tem tratamento, além de dieta com nutricionista e treino com profissional de educação física.

### Diagnóstico

Deve ser feito por médico especializado na doença, geralmente um cirurgião vascular, mediante avaliação de características clínicas, exame físico detalhado e análise do histórico da paciente.

Aliado a isso, os principais exames para o diagnóstico são:

- Ultrassom para medir a camada de gordura em áreas específicas;
- Análise de distribuição de gordura com bioimpedância e densitometria.

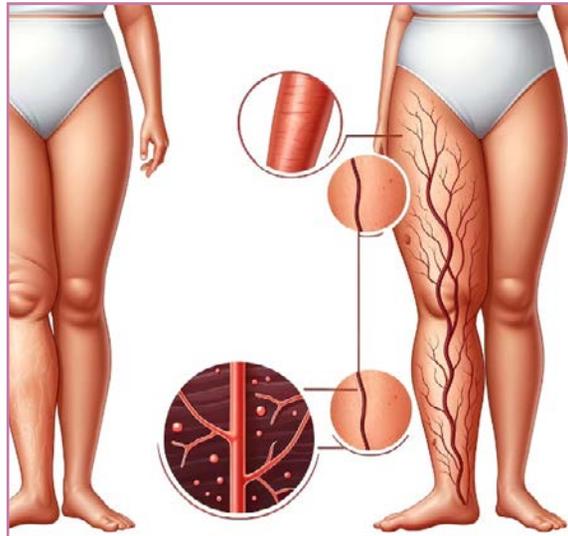
### Tratamento

O tratamento exige, além de outras coisas, mudanças significativas no estilo de vida da paciente. É necessário ter uma alimentação saudável, sustentável e com boa adesão, além de praticar atividade física.

Pode haver outras opções para manejo do lipedema, a critério médico e individualidade, como:

- Drenagem linfática;
- Lipoaspiração local; e
- Tecnologias para retração da pele.

Se você está lutando com sintomas que parecem ser mais do que gordura localizada e celulite, como dor e acúmulo irregular de gordura, procure orientação médica. Você pode estar lidando com lipedema, uma condição médica tratável.



## 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.



Instagram: @carlaoliveira.nutri

## PDAC 2024

### Brasil se destaca no maior evento de mineração do mundo

O Prospectors & Developers Association of Canada (PDAC) 2024, em Toronto, marcou mais um ano em que líderes, investidores e profissionais do setor de mineração se reuniram para compartilhar conhecimentos, tendências e oportunidades. O evento reuniu mais de 20 mil participantes de cerca de 130 países, reafirmando a sua importância como a maior plataforma global de mineração para a discussão de temas críticos como sustentabilidade, inclusão e, principalmente, minerais estratégicos.

Sob esse prisma, a participação do Brasil no PDAC 2024 foi coordenada pela Agência para o Desenvolvimento e Inovação do Setor Mineral Brasileiro (ADIMB), que não só reafirmou o potencial do país no cenário da mineração mundial, mas também consolidou sua posição estratégica na cadeia de valor dos minerais estratégicos essenciais para a transição energética.

No pavilhão brasileiro, que incluiu painéis de discussão, apresentações técnicas e reuniões bilaterais, a ADIMB promoveu um intercâmbio valioso de informações e experiências. Isso permitiu aos participantes uma compreensão abrangente das oportunidades que o país oferece, a segurança jurídica e o compromisso com a adesão e promoção de tecnologias verdes e práticas sustentáveis no setor mineral brasileiro.

Um dos ápices do evento para o país foi a assinatura de um memorando de entendimento entre o Serviço Geológico do Brasil (SGB) e o Serviço Geológico Britânico (BGS), que teve como objetivo potencializar pesquisas em minerais estratégicos e otimizar a gestão dos recursos hídricos, visando à promoção e desenvolvimento de estudos conjuntos e a troca de conhecimentos técnicos entre as duas instituições, enfocando tanto na exploração de minerais críticos quanto na sustentabilidade ambiental.

Demonstrou-se que **o país pode contribuir com a crescente**

**demanda global por minerais estratégicos, bem como se tornar referência na implementação de práticas sustentáveis e inovadoras na mineração.** Sendo assim, outro não poderia ser o ponto central do fórum senão os minerais estratégicos, especialmente lítio e terras raras, que foram o foco das discussões, acordos e oportunidades.

Nesse contexto, o Brasil – com suas significativas reservas desses recursos, sobretudo em Minas Gerais – emergiu como um protagonista. A região é palco de novos projetos greenfield, notadamente no Sul de Minas e no Vale do Jequitinhonha, marcando um período de grandes investimentos na exploração e beneficiamento desses minerais e, por consequência, oportunidades valiosas de desenvolvimento socioambiental regional.

Assim, os novos projetos dessas regiões não apenas colocam o estado, e por extensão o Brasil, como ator-chave no mercado global de minerais estratégicos, mas também os posiciona na vanguarda da implementação e fabricação de componentes de alta tecnologia – como baterias de íon-lítio e ímãs permanentes utilizados em turbinas eólicas e veículos elétricos, colocando-o no centro da revolução verde e digital.

Dito isso, a presença expressiva do Brasil no PDAC 2024 simbolizou um momento de inflexão, em que o compromisso com as práticas ESG (ambiental, social e governança) ressoou fortemente no PDAC 2024, levando a crer que as iniciativas do país refletem uma visão de longo prazo. Nesta, a mineração é uma fonte de riqueza imediata e um pilar para o desenvolvimento sustentável e a transição energética.

A PDAC marca, portanto, não apenas uma demonstração da capacidade brasileira, mas também um convite à comunidade global para reconhecer e investir no Brasil como um parceiro-chave na jornada em direção a um futuro sustentável e tecnologicamente avançado.



### 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.



## DENGUE: EFEITOS COLATERAIS E SEQUELAS CRÔNICAS

Estamos atravessando uma epidemia de dengue em nosso país, o que tem causado uma sobrecarga preocupante na área da saúde, tanto na rede pública quanto na privada. Uma doença já conhecida por todos nós e que ainda traz muitas preocupações para quem é contaminado. O medo de agravamento do quadro é inevitável e pode ocorrer se não tomarmos os devidos cuidados e precauções.

A dengue é uma doença viral transmitida principalmente pelos mosquitos *Aedes aegypti*, conhecidos por também transmitirem zika e chikungunya. Embora seja comumente associada a sintomas agudos, como febre alta, dor de cabeça e dores no corpo, a dengue pode deixar sequelas e efeitos colaterais que perduram além do período da infecção inicial.

Os efeitos colaterais da dengue, muitas vezes, manifestam-se durante a fase aguda da doença. A febre intensa e a dor muscular podem causar fadiga extrema, levando a uma sensação prolongada de fraqueza e cansaço mesmo após a recuperação. Além disso, a perda de apetite durante a doença pode resultar em desnutrição temporária, afetando a energia e a vitalidade do paciente.

Um dos sintomas mais preocupantes é a trombocitopenia, uma diminuição do número de plaquetas no sangue. Isso pode levar a complicações como sangramentos espontâneos, sendo mais comuns nas gengivas e na urina. Mesmo após a recuperação, a trombocitopenia pode deixar o organismo mais propenso a hemorragias, aumentando o risco de sangramentos internos.

Outro efeito colateral a ser destacado é a síndrome de choque da dengue, uma condição grave que pode surgir nas fases mais avançadas da doença. Essa síndrome pode causar danos significa-

tivos aos órgãos internos, como fígado, pulmões e coração, deixando sequelas que afetam a saúde a longo prazo.

**Além dos efeitos colaterais imediatos, a dengue também está associada a sequelas crônicas.** Estudos recentes indicam que a infecção por dengue pode aumentar o risco de desenvolver doenças autoimunes, como a síndrome de Guillain-Barré, que afeta o sistema nervoso periférico, resultando em fraqueza muscular e, em casos graves, paralisia.

A dengue também pode desencadear a síndrome do ombro congelado, uma condição dolorosa que limita a amplitude de movimento do ombro devido à inflamação e cicatrização anormal dos tecidos ao redor da articulação. Essa complicação pode persistir por meses após a infecção inicial.

Além disso, estudos têm sugerido uma possível ligação entre a dengue e problemas cardíacos a longo prazo. A inflamação causada pelo vírus pode afetar o músculo cardíaco, aumentando o risco de arritmias e insuficiência cardíaca crônica.

É crucial destacar a importância da prevenção da dengue por meio do controle do vetor, eliminando criadouros do mosquito *Aedes aegypti* e adotando medidas de proteção individual, como o uso de repelentes e roupas adequadas. Além disso, a conscientização sobre os riscos e os efeitos colaterais da dengue é essencial para incentivar a busca por cuidados médicos adequados e o monitoramento da saúde a longo prazo, especialmente em regiões onde a doença é endêmica.

Em conclusão, a dengue vai além dos sintomas agudos, deixando efeitos colaterais e sequelas que podem persistir por meses ou, até mesmo, anos. **A prevenção continua sendo a melhor estratégia**, mas é fundamental que a sociedade esteja ciente dos riscos associados à doença e tome medidas para mitigar seu impacto na saúde pública.



### 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

## BH STOCK FESTIVAL

Autoridades, pilotos e jornalistas se reuniram no início de março, no Palácio das Mangabeiras, para o lançamento oficial do BH Stock Festival, que traz a Stock Car para Belo Horizonte. O evento automobilístico vai movimentar a capital mineira de 15 a 18 de agosto com as competições e múltiplas experiências ao público, desde shows musicais até um festival gastronômico. Os pilotos Felipe Massa e Cacá Bueno, que competirão na etapa de Belo Horizonte, marcaram presença, posaram para fotos com os convidados e conversaram com os jornalistas. O prefeito Fuad Noman também esteve presente. Sérgio Sette Câmara, CEO do BH Stock Festival, reforçou a grandiosidade da iniciativa: “A Stock Car é o maior evento de entretenimento automobilístico da América Latina. Além das provas, também teremos diversos shows musicais; e tenho certeza de que vai ser um evento para a família. Todos vão gostar bastante. Além de tudo isso, traz para Belo Horizonte muitos recursos. Para se ter uma ideia, a previsão é de que cerca de R\$ 200 milhões sejam injetados na economia da cidade, com mais R\$ 20 milhões de arrecadação em impostos; e todo o dinheiro gasto pela Prefeitura volta com lucro para os cofres públicos ainda em agosto”.





## SEIS ANOS THEO AMARAL

Os empresários Louise Amaral e Roberto Freitas comemoraram, em grande estilo, os 6 anos do seu filho Theo. Reunindo familiares, amigos e grandes empresários do mercado mineiro, a festa ocorreu no Luminis Urban Play, maior referência em bufê infantil da cidade, que, por mais um ano, fez da festa do Theo um evento inesquecível. O evento contou com apresentações musicais, atrações especiais e, claro, uma gastronomia escolhida a dedo, seguindo o estilo e sofisticação do setor de alimentos, em que os anfitriões da festa estão sempre em destaque.

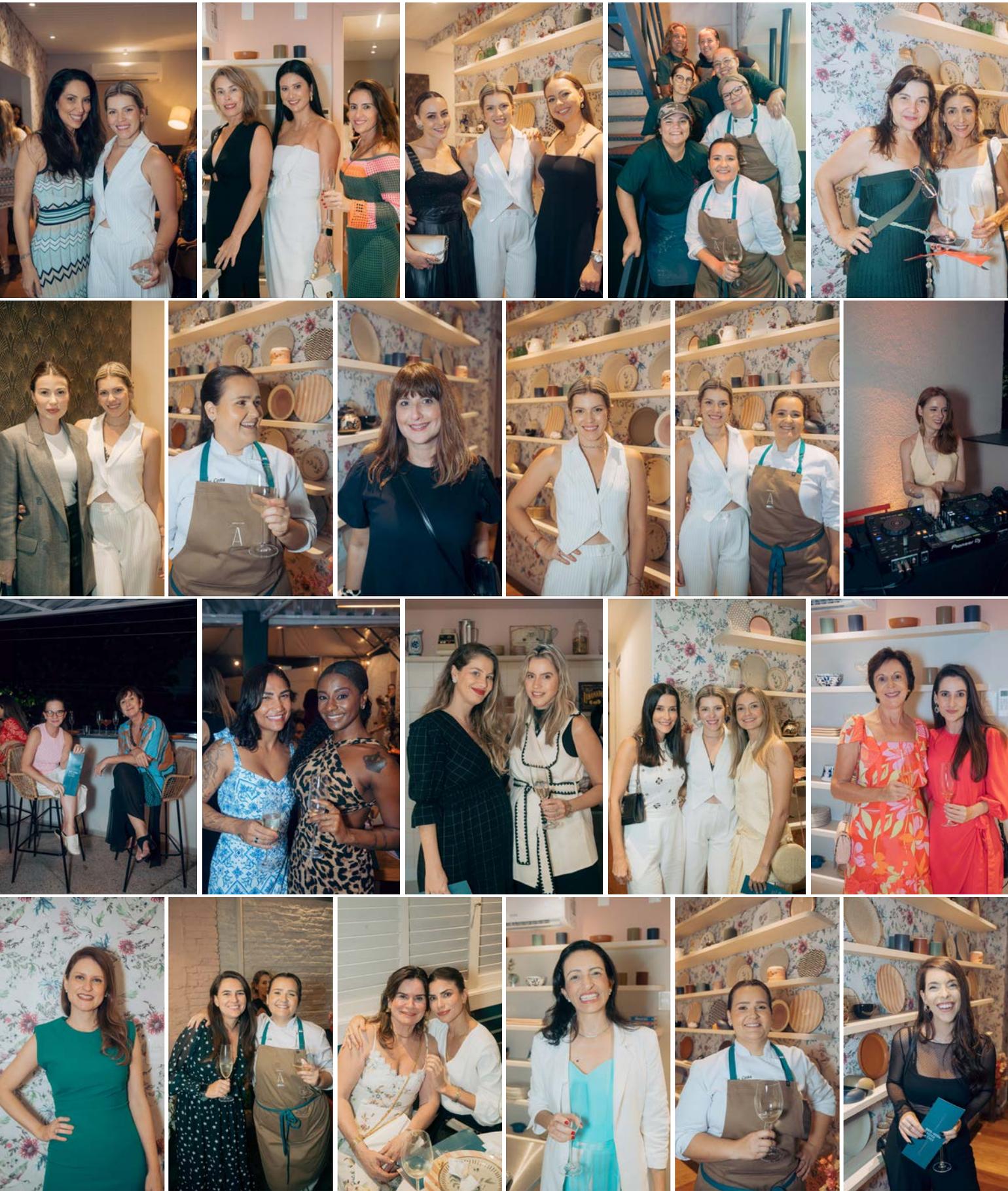




## A CHEF INAUGURA ESPAÇO E NOVO MOMENTO DA MARCA

No dia 20 de março, Dia da Felicidade, as sócias Gabriela Gontijo e Bruna Costa reuniram sua equipe exclusivamente feminina para um dia de muita celebração. A inauguração do novo momento da marca A Chef (antigo Chef Chad) ocorreu junto ao lançamento de um novo espaço, uma aconchegante *home* no arborizado bairro Prado. Com a proposta de uma criativa experiência, as convidadas puderam conhecer diferentes sensações gustativas com um menu exclusivo que passava por cada canto da nova *home*. Além disso, emocionaram-se com a história e a realização do sonho das sócias. "Tivemos um feedback muito positivo das convidadas. Mulheres que muitas vezes eu não conhecia e que vieram compartilhar histórias de vida e superação comigo. Percebemos que a nova *home* tomou uma dimensão ainda maior que a gastronomia e a arte de receber e se tornou um espaço de troca, inspiração e empoderamento feminino", conta a sócia-fundadora Gabriela.





## LANÇAMENTO OUTONO/INVERNO BEM ÓPTICA

No fim de fevereiro, a Bem Óptica apresentou para algumas clientes e influenciadoras de BH a nova coleção das luxuosas grifes Ferragamo e Lanvin. Em uma tarde alegre, com boas risadas e muita conversa, todas puderam ver em primeira mão as tendências e apostas para a próxima estação.



# 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.



## SHOPPING CIDADE PROMOVE ALMOÇO PARA A IMPRENSA

Ano novo, time renovado. Um almoço reuniu no Shopping Cidade nomes da imprensa mineira para as boas-vindas à gestão de Lucy Jardim, executiva recém-chegada à condução do departamento de marketing do empreendimento. Com experiência de mais de 20 anos em mercado de varejo e setor de shopping centers, Lucy completa a liderança feminina de um dos principais centros comerciais da capital mineira ao lado de Luciane Starling, superintendente.



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



**90 ANOS DE  
EXPERIÊNCIA.**



**106 PRÊMIOS  
CONQUISTADOS.**



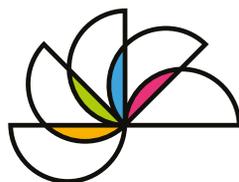
**2.600M² DE PARQUE  
GRÁFICO.**



**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

COM A  
**MINERAÇÃO  
DO FUTURO,**  
ESTAMOS FAZENDO  
A DIFERENÇA HOJE.

PESSOAS, SEGURANÇA, MEIO AMBIENTE E  
COMUNIDADE SÃO OS PILARES QUE SUSTENTAM  
O NOSSO TRABALHO E NOSSO COMPROMISSO  
COM UM AMANHÃ MAIS SUSTENTÁVEL.

 @gsmmineracao

@ferropuomineracao

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

