

revista

EXCLUSIVE

ABRIL 2024 - #131

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



EXC

EXCLUSIVE SEGUROS



Marco e a irmã e sócia,
Luciana Hermeto Mascarenhas



Foto: Ton Nettos

A MAIOR EMPRESA DE VENDA E GESTÃO DE PLANOS DE SAÚDE DE MINAS

Conversamos com Marco Paulo Mascarenhas Júnior, CEO da EXC Seguros, para saber o segredo da corretora, que está há três anos consecutivos entre as Melhores Empresas para se Trabalhar no setor



**BOM MESMO É
LEVAR A VIDA LEVE...**

COM QUALIDADE E MUITA VARIEDADE.

Vem pro



@epasupermercados

WWW.EPA.COM.BR

MUITO ALÉM DOS NEGÓCIOS

Fomos ao Vila do Serra, em Nova Lima, para conhecer de perto a EXC Seguros, empresa mineira que está entre as Melhores Empresas para se Trabalhar em seu segmento – há três anos consecutivos. A EXC atua com seguros de automóveis de luxo, condomínio, residencial, incêndio, responsabilidade civil e outros, mas 75% do faturamento original da empresa é de plano de saúde, seguro de vida e seguro odontológico.

Para saber mais sobre a corretora (a maior de Minas Gerais e uma das mais renomadas do Brasil no setor), batemos um papo com Marco Paulo Mascarenhas Júnior, CEO da EXC Seguros. Negociador máster e com habilidade em superar desafios, Marco nos mostrou que conhece cada detalhe da empresa que fundou há cerca de 28 anos.

Além de cuidar de aproximadamente 800 mil vidas em todo o Brasil, o empresário e sua irmã e sócia, Luciana Hermeto Mascarenhas, zelam por cada funcionário da organização. “Acreditamos muito no nosso time e queremos que os nossos colaboradores sejam felizes aqui dentro; e eu, como CEO, tenho um dia determinado que escuto e passo a conhecer cada colaborador”, pontuou.

O resultado dessa conversa você confere nas próximas páginas, bem como nosso *Especial Mês das Mães*, que está repleto de pautas relevantes sobre a magia e os desafios do maternar. Boa leitura!

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Letícia Pimentel

COLUNISTAS

Adriana Caram, Alysso Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, CasteloCabraia Arquitetura, Cristiano Bueno, 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 Leite, Luís Cláudio Chaves, Luiz Gustavo Soares, Marcela Mattos, Marcelo Soares, Nathalia Caiáffa, Norma Sena, Patrícia Alvarenga, Rachel Capucio, Ricardo Guimarães, Rô Aguiar, Rodrigo Lopes, Sílvia Salvador, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Téo Mascarenhas, Thayane Oliveira

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 116

Vila do Serra/Nova Lima | CEP: 34.006-065

Diretoria: jader@revistaexclusive.com.br**Produtora Exclusive:** thiago@revistaexclusive.com.br**Comercial:** aline@revistaexclusive.com.br**Marketing:** marketing@revistaexclusive.com.br**Administrativo:** financeiro@revistaexclusive.com.br**Redação:** leticia@revistaexclusive.com.br**Assinatura:** geral@revistaexclusive.com.brfacebook.com/revistaexclusive [@revistaexclusive](https://instagram.com/revistaexclusive) Edições on-line em www.revistaexclusive.com.br ou via aplicativo Revista Exclusive, disponível para Android e iOS.

25.286.398/0001-03

Inscrição municipal: 29652344

Produtora Exclusive Eireli

Acesse o nosso site:





ADRIANA CARAM



ALYSSON RESENDE



AMARALINA LAS CASAS



BÁRBARA BRACARENSE



BRUNO CARNEIRO



BRUNO SANDER



CARLA OLIVEIRA



CARLOS LINDBERG



CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA



CRISTIANO BUENO



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



NATHALIA CAIAFFA



NORMA SENA



PATRÍCIA ALVARENGA



RACHEL CAPUCIO



RICARDO GUIMARÃES



RÔ AGUIAR



RODRIGO LOPES



SILVIA SALVADOR



SIMONE DEMOLINARI



STEPHANIE CARVALHO



TÉO MASCARENHAS



THAYANE OLIVEIRA

⌘ // SUMÁRIO



14
CAPA

INSIDER

10

MERCADO

34

EVENTOS

40



22 EMPREENDEDORISMO



20 ODONTOLOGIA

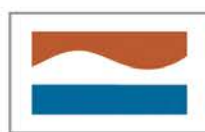
30 MODA

32 NUTRIÇÃO





Lotes a partir de 1000 m²



TERRA

P E N

Encontre seu


SEQUÓIA
LOTEAMENTOS

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



Condições especiais

amare

Í N S U L A

feito de viver

VENDAS:



D-FILIPPO
netimóveis

Tel: (31) 98881-5931

E-mail: terramare@netimoveis.com

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

www.descubraterramare.com.br



Andrade Fotografia

CONTABILIDADE PARA IMPULSIONAR NEGÓCIOS

A vida, muitas vezes, reserva-nos surpresas que, à primeira vista, parecem improváveis. E, estando aberto(a) a essas novas possibilidades, o inesperado pode se tornar algo extremamente positivo e transformador. Darlene Simões (39), empreendedora à frente da Contabilidade Consultec, conhece bem essa sensação. Ao dar uma chance para uma carreira que não chegou a ser cogitada inicialmente, Darlene descobriu uma nova paixão.

“A contabilidade me escolheu.” Esse é o sentimento que Darlene descreve firmemente quando o assunto é o que a levou a cursar Ciências Contábeis. Ela, que teve como primeira opção se tornar advogada, viu seus planos mudarem. “Aos 18 anos, prestei vestibular na PUC e na UFMG para Direito, mas fiquei no cadastro reserva. Dei um tempo porque ia me casar

(me casei aos 21 anos); e, nesse mesmo ano, decidi fazer vestibular, só para ver como estava com os estudos. Para a minha surpresa, passei entre os 10 primeiros para o curso de Ciências Contábeis no Centro Universitário UNA. Entrei sem saber o que era, mas, no decorrer do curso, fui me apaixonando. Hoje já são 14 anos como contadora e 14 anos como empresária contábil”, relembra-se orgulhosa.

Dito isso, felizmente, ter a coragem de aproveitar oportunidades sempre foi um ponto forte da empreendedora. O empreendedorismo, aliás, passou a fazer parte da sua vida, graças a essa grande característica de Darlene. Recém-formada, viu-se diante de um desafio que, para muitos, poderia não ter sido “enfrentado” por medo de dar errado. “Assim que me formei, fui convidada pelo meu primeiro sócio a abrir um escri-

tório. Me tornei sócia em 2011. No entanto, no início, a finalidade era só apoiar com área de DP. Estava ainda no CLT e nem pensava em sair. Mas fui entendendo o negócio e investindo tempo. Cheguei à conclusão que, por meio da contabilidade, ajudaria pessoas a desenvolver e crescer o seu negócio. Porque a **contabilidade vai além de números**, ela é um conjunto de soluções para facilitar a vida do empresário no mundo dos tributos, gestão, marketing, processos e vendas”, ressalta.

Sua persistência e bravura tem levado a Contabilidade Consultec ao que muitos almejam: sucesso! Mesmo diante da saída de seu primeiro sócio e das incertezas que se seguiram, Darlene encontrou forças para continuar eventualmente, trazendo uma nova sócia a bordo e expandindo os horizontes de sua empresa. “Quando ele saiu, em 2017, achei que não daria conta, porque eu ainda era CLT. Além disso, o modelo de negócio que eu tinha idealizado era para dois sócios. Foi quando surgiu a chance de uma amiga da faculdade assumir o lugar dele, minha atual sócia, Luciene Paranhos, COO da Contabilidade Consultec. E tudo aconteceu ao mesmo tempo: em dezembro desse mesmo ano, fui desligada da empresa na qual era CLT. Com isso, decidi que ia me dedicar ao negócio. Crescemos no primeiro ano de forma significativa e tivemos, em plena pandemia, em 2021, a chance de mudar para o nosso atual endereço. Hoje, a Consultec já é 90% tecnológica”, conta emocionada.


Darlene, que é também uma das idealizadoras do grupo de empreendedorismo Agora Mulheres e líder da Rede de Mulheres da Igreja Fogo para as Nações, faz questão de falar sobre os grandes diferenciais da Consultec: **“Nós estamos lado a lado com o cliente**, porque também somos empresários e sabemos dos desafios que o empreendedor brasileiro tem. Nossos clientes são assistidos de perto pe-

rante o fisco, e procuramos sempre fazer com que ele se desenvolva como ‘dono do seu negócio’, e não como ‘escravo’ da sua empresa. Atuamos com: acompanhamento da área fiscal, trabalhista e DP; regularização e legalização de empresa, BPO financeiro (terceirização do financeiro das empresas), BPO faturamento (emissão de NF para clientes), emissão de certificado digital PF e PJ, registro de marcas e patentes, planejamento de marketing, software para gestão financeira e escritório virtual”.

Além de seu trabalho na empresa, a empreendedora compartilha seu conhecimento e experiência em seu canal no YouTube, *Contadora sem Mistério*. Por lá, ela dá dicas e orientações para empresários iniciantes. “Criei o canal para auxiliar empresários que estão iniciando ou que estão perdidos no universo do empreendedorismo. Busco ajudar, por meio de uma linguagem simples, que é, sim, desafiador, mas **é possível ter uma empresa de sucesso**. Não divulgo conteúdos da contabilidade tradicional, falo sobre gestão de equipe, vendas, marketing, processos e tudo que envolve o mundo do empreendedorismo”, explica Darlene, que, quando questionada sobre o que tem reservado para o futuro, revela: “No segundo semestre deste ano, vamos fazer o primeiro workshop para empresários. Já em 2025, lançaremos nosso instituto educacional, com aulas para o universo do empreendedorismo, que já está no forninho. Ah! E vem aí o nosso podcast. Ainda não vou revelar o nome [risos], mas aguardem!”.



Natee Meepian/iStock

 @contabilidade.consultec
@darlenesimoescantadora

EMPRESÁRIAS QUE SE DESTACAM NA NOVA ERA DIGITAL



Ana Beatriz Manini, Letícia Lopes e Suelen Passos, membros do Tô Rica

O Clube Tô Rica não é apenas um grupo de networking. É um local onde mulheres impulsionam outras mulheres, compartilham suas dificuldades diárias e buscam soluções juntas. É um lugar de parceria, em que não há espaço para nenhum tipo de competição. Na coluna desta edição, vamos falar sobre as participantes Suelen Passos, Ana Beatriz Manini e Letícia Lopes, que são **mulheres jovens, bem-sucedidas e superantenas** com o que há de mais inovador no mercado. Essas empreendedoras sabem com maestria como utilizar o poder da internet em seus negócios.

Letícia (@letsгомkt_), carinhosamente apelidada de Lets, é uma profissional pós-graduada em Gestão de Negócios. Antes de descobrir sua paixão pelo marketing e vendas, percorreu um longo caminho, trabalhando como modelo, dona de loja e assistente de e-commerce. Atualmente, é especialista em mídias sociais, realizando um trabalho incrível, liberando as empresárias para voarem alto, enquanto ela cuida das redes sociais. Oferece serviços especializados em criação de conteúdo e estratégias de postagem nas redes sociais, visando criar uma identidade digital forte para as marcas, com estratégias de conteúdo personalizadas que engajam o público-alvo e impulsionam o crescimento dos negócios.

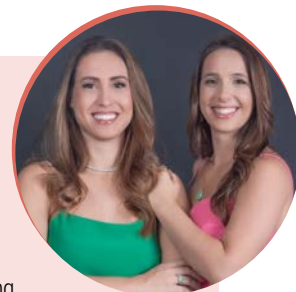
Suelen, da @passosgarciadvocacia, possui 16 anos de experiência e atua no direito empresarial. Reconhecendo o potencial do mundo digital nos negócios, criou um aplicativo em que os clientes podem acompanhar sua causa sempre que quiserem, direto do seu smartphone. Além disso, começou com um blog com conteúdos gratuitos e e-books informativos a baixo custo. Com o tempo, percebeu o impacto positivo e expandiu seus negócios para o digital, já tendo faturando mais de R\$ 200 mil só com infoprodutos. Também é mentora de advoga-

dos no @advogareficaz por meio da metodologia Zero Revelia no Digital, capacitando-os a alcançarem mais de R\$ 10 mil na advocacia. Além disso, vem ajudando outros empresários a expandirem suas empresas para o digital, ministrando cursos de marketing digital para iniciantes.

Ana (@ana.mktestrategico) realiza um trabalho diferenciado no que diz respeito às redes sociais. Além de serviços como social mídia e análise de perfil, presta ainda mentoria e consultoria na área de marketing, além de fornecer um mapa de conteúdos estratégicos que auxiliam as empresas a se posicionarem adequadamente no mercado. Uma das especialidades de Ana, inclusive, é o *branding*. Com estratégias adequadas, ela afirma que a melhor forma de atrair clientes não é se diferenciando pelo preço, pois é um caminho sem volta e sem reconhecimento, por isso a importância de se agregar valor ao produto ou serviço prestado desde o início. Como ela mesma diz: “Quem vem pelo preço vai pelo mesmo motivo”.

DANIELA E RENATA BARRA

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



@toricanapratica

VOCÊ melhor

SAÚDE | BELEZA | BEM-ESTAR E+
COM GUI MOREIRA

OS GRANDES
ESPECIALISTAS
PASSAM
POR AQUI!



SÁBADO 9:45
PARANÁ



SÁBADO 9:10
SÃO PAULO



DOMINGO 10:00
SANTA CATARINA



DOMINGO 8:20
MINAS GERAIS



REDE CNT
SÁBADO 22:00
REDE NACIONAL

@guimoreira.tv

EXC
EXCLUSIVE SEGUROS

"Por essas portas passam os
melhores colaboradores do mundo
#sobreorgulho

O SEGREDO DA MAIOR EMPRESA DE VENDA E GESTÃO DE PLANOS DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

*EXC Seguros apresenta crescimento exponencial com valores,
cultura e propósito bem estruturados, além da priorização do público
interno e com um atendimento de excelência ao cliente*

*Marco e Luciana em momento com o pai e
conselheiro, Marco Paulo Mascarenhas*





Marco Paulo Mascarenhas Júnior,
CEO da EXC Seguros

No escritório do Vila da Serra, ele se apresentou acelerado, porém assertivo, e com uma visão diferenciada, demonstrando rapidamente o motivo de ser o nome à frente de uma das principais empresas de seguros do país. Marco Paulo Mascarenhas Júnior, CEO da EXC Seguros, é também um negociador máster, com uma habilidade enorme em superar desafios. Altamente preparado, ele mostra que conhece cada detalhe da empresa que fundou há cerca de 28 anos, cuidando de aproximadamente 800 mil vidas em todo o Brasil.

A empresa é estruturada em gestão 360°, com vendas de saúde e benefícios, **sendo a maior de Minas Gerais**

e uma das mais renomadas do Brasil, com colaboradores espalhados em diversos estados do país. O formato de trabalho, com foco absoluto na individualidade de atendimento, segue as premissas modernas do marketing, com a jornada e encantamento do cliente colocados em primeiro nível. “Para você entregar experiência, você tem que viver isso de dentro para fora. Às vezes o cliente, quando está necessitando resol-

ver um problema de saúde ou uma morte de um ente querido, encontra-se emocionalmente abalado. Então, o nosso colaborador se coloca no lugar dele e resolve tudo, com muita inteligência emocional e velocidade, desburocratizando o que é extremamente complexo para uma pessoa nessa situação e que desconhece o processo”, ressalta Marco Paulo.

Nesse contexto, Marco (que tem a irmã Luciana Hermeto Mascarenhas como sócia) deixa claro que o acolhimento ao público externo faz parte da cultura da empresa e é disseminado em treinamentos às pessoas, desde a seleção e o recrutamento, com constância e reciclagem.

“Apesar da tecnologia de ponta e processos altamente elaborados, investimos muito em pessoas. Acredito que os nossos pontos mais fortes e nossos maiores diferenciais, que nos distinguem de outras concorrentes, são realmente a ‘experiência de atendimento’ em relação às demandas de todas as empresas clientes. Extraímos os dados e colocamos rapidamente em prática, com o uso de ferramentas de BI, aplicativos e inteligência

“Apesar da tecnologia de ponta e processos altamente elaborados, investimos muito em pessoas.”

artificial, com a priorização da prevenção da saúde, atendimento humanizado e individualizado”, explica Marco, que, com a alegria de quem ainda se emociona com a cultura e o propósito da EXC Seguros, complementa: “Trata-se de paixão em servir as pessoas. **O carinho que a gente atende um cliente (seja operacional, CEO ou um diretor de uma empresa) é o mesmo**”.

Acolhimento e carinho ao público interno

Para que isso seja real, Marco é enfático ao dizer que é preciso viver o acolhimento internamente; e, assim, é natural que o colaborador dissemine o propósito da empresa em cada atendimento. “Só conseguimos transferir o que realmente está dentro de nós”, declara com entusiasmo Mascarenhas. Esse pensamento – ligado ao marketing afetivo – tem uma base bem estruturada dentro da EXC, e o resultado pode ser facilmente mensurado em altíssima performance. Para se ter ideia, **a corretora figura entre as maiores do Brasil, com premiações relevantes e crescimento superior a 400% nos últimos seis anos**.

A grande virada da organização foi durante a pandemia, quan-

do o mercado percebeu o quão relevante era o atendimento próximo proposto pela empresa, com análises de dados, tecnologia e um tático muito bem executado. “Temos várias ferramentas de atendimento de tecnologia. Mas, na hora do problema, a pessoa quer falar com alguém. Por isso, hoje, nós temos um time de saúde, de médicos e enfermeiros que trabalham 24 horas por dia (24 por 7). Proximidade que expande atendimentos, remoções na madrugada, aeromédico de um estado para o outro e várias outras demandas. Às vezes é um sinistro do seguro de vida, e o nosso time tem que agir do início ao fim, ou seja, um acolhimento real mesmo”, salienta.

A solidez da cultura é, segundo Marco Paulo, o que trouxe a empresa até aqui durante os 28 anos. A cultura interna reflete para fora, e é impossível mascarar o que não é verdadeiro. “Acreditamos muito no nosso time e queremos que os nossos colaboradores sejam felizes aqui dentro; e eu, como CEO, tenho um dia determinado que escuto e passo a conhecer cada colaborador. Além disso, na EXC, temos um dia em que as mães podem levar os filhos na empresa e oferecemos diversas

“E eu, como CEO, tenho um dia determinado que escuto e passo a conhecer cada colaborador.”

Luciana Hermeto Mascarenhas,
irmã e sócia de Marco

Paixão por servir às Pessoas!



atividades para eles. E o resultado é um *turnover* [rotatividade] praticamente nulo", orgulha-se.

A rotatividade zerada tem benefícios diretos para o negócio, já que a curva de aprendizado da companhia é demorada; e a absorção da cultura empresarial, uma necessidade para quem escolhe trabalhar na EXC Seguros. Marco Paulo afirma que **a empresa nunca teve uma causa jurídica e está entre as Melhores Empresas para se Trabalhar no setor**, durante três anos consecutivos, além de ser uma das melhores empresas do Brasil e de Minas Gerais. Os prêmios enchem Marco de orgulho e ocupam lugar de honra na mesa do CEO, que, inclusive, é decorada com diferentes troféus:



Em 2021, conquistou o primeiro lugar nacional no ranking de corretoras de saúde pela renomada consultoria global de clima organizacional Great Place to Work (GPTW);



Em março de 2022, foi novamente certificada como uma das Melhores Empresas para se Trabalhar no Brasil, pelo segundo ano consecutivo e assim até 2023;



Além disso, a EXC recebeu o prestigiado Prêmio Ser Humano, da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH/MG), por suas iniciativas em integrar tecnologia e saúde para aprimorar o atendimento às pessoas.

Foco em tecnologia e planejamento tático

O resultado de tanto sucesso tem na cultura uma explicação muito clara dos altos voos que a EXC Seguros alcançou, em quase três décadas. Mas **a capacidade de se reinventar aliada à integração de dados faz parte do impulso da empresa**. "Pegamos a informação – que é extraída das operadoras – e estruturamos um atendimento focado na prevenção, dentro da realidade de cada um dos nossos clientes. Por exemplo, percebemos, na leitura do CID, que o problema em uma determinada empresa é direcionado ao sobrepeso e problemas

“Eu acho que, a partir do momento em que o colaborador está feliz e satisfeito com a empresa na qual trabalha (...), há outro nível de produtividade.”

Ton Nettos



cardíacos. Daí estruturamos serviço com nutricionista durante três a quatro meses e focamos em uma campanha com incentivo à alimentação saudável e esporte”, exemplifica.

Esse direcionamento focado em dados e tecnologia com a base de cliente tem efeitos claros na produtividade interna, já que, segundo estudo da Universidade da Califórnia, pessoas felizes produzem 31% a mais do que funcionários infelizes. “Eu acho que, a partir do momento em que o colaborador está feliz e satisfeito com a empresa na qual trabalha (que ele se sente amado, acolhido, tratado emocionalmente, psicologicamente, fisicamente), há outro nível de produtividade. Então, às vezes, ele está usando ali 50% do seu potencial, porque está com um problema emocional”, alerta sobre o olhar atento ao clima organizacional.

O legado

A história da empresa começou há 28 anos, a partir da ousadia de Marco Paulo Mascarenhas. Ele conta que a priorização pelo cuidado das pessoas vem do legado ensinado dentro de casa, aliado ao forte espírito empreendedor do pai e do avô. “Meu avô era um grande empreendedor e fundou o primeiro supermercado que tinha em Belo Horizonte, que se chamava Estâncias Califórnia. E meu pai foi sócio num banco, chamado Novo Rio. E eu vim empreender em um segmento totalmente diferente, e para fazer diferença no mercado nacional e internacional”, relembra.

A EXC atua com seguros de automóveis de luxo, condomínio, residencial, incêndio, responsabilidade civil, entre outros. Mas 75% do faturamento original da empresa é de plano de saúde, seguro de vida e seguro odontológico.

CAIXA DA ADVOCACIA MINEIRA

TODOS OS
BENEFÍCIOS
DE SER
ADVOGADO

+ VANTAGENS

+ BENEFÍCIOS

+ AUXÍLIOS



www.caamg.org.br



SORRIA COM LIBERDADE, EM APENAS TRÊS CONSULTAS

A liberdade para sorrir é o boas-vindas para a autoestima aliada à qualidade de vida. Aliás, essa afirmação é baseada em pesquisas de cientistas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que concluíram que os cuidados com a saúde bucal ajudam na prevenção de doenças, como o diabetes e a obesidade. Os dentes sem cuidados têm reflexos diretos na estigmatização de camadas sociais, além de afetar a postura profissional de um indivíduo. Mas sabemos que, com a rotina acelerada, na maioria das vezes, as pessoas optam por não investir em autocuidado.



Antes



Por isso mesmo, entender essa realidade de pessoas em período produtivo se tornou um modelo de negócio da nossa clínica, contando com o auxílio da tecnologia para diagnóstico, bem como para todo o processo da construção do sorriso perfeito. Na prática, isso fez com que o nosso tempo de cuidado com sorriso se tornasse extremamente otimizado.

Desenvolvemos um protocolo individualizado que, em apenas sete dias e em três etapas, conseguimos entregar um sorriso renovado. Logo na primeira etapa, realizamos uma tomada de fotos e o escaneamento digital 3D, para dar início ao planejamento e definir a forma e o tamanho de cada dente, seguindo as suas proporções faciais.

Test-drive do sorriso

E assim chegamos à segunda etapa, que chamamos de "test-drive do sorriso", após planejamento concluído. É quando aplicamos um molde provisório em resina exatamente idêntico às lentes de porcelana daquele paciente, para que ele veja em si próprio uma projeção do seu novo sorriso. O paciente vai para casa e consegue vivenciar por alguns dias esta nova realidade.

Em seguida, na terceira e última etapa, após a aprovação do test-drive pelo paciente, as lentes são produzidas utilizando material cerâmico de altíssimo nível de excelência e durabilidade, e em laboratório extremamente capacitado. Seus dentes são então preparados com nosso método minimamente invasivo, para receber as lentes de forma definitiva. O processo de inserção das lentes de porcelanas tem respeito absoluto à individualidade de cada pessoa, e sempre com foco na naturalidade, no qual o paciente participa ativamente de todas as etapas, sem nenhum tipo de surpresa.

Entre os benefícios das lentes de porcelana Concept AR, destacam-se:

- tonalidade da cor personalizada;
- técnica minimamente invasiva;
- conserva a estrutura dos dentes;
- resistente a manchas;
- grande durabilidade;
- guiadas pelas suas proporções faciais.

Escolha realizar o sonho de renovar o seu sorriso com excelência e adequação da sua rotina!

Antes



Depois



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



MENTORIA: EMPREENDA (MESMO) COM ANSIEDADE

Transformando desafios em oportunidades

Em um mundo onde o empreendedorismo é a chave para a inovação e o crescimento, é essencial reconhecer os desafios emocionais que acompanham essa jornada. Para muitas mulheres empreendedoras, a ansiedade pode ser uma barreira significativa no caminho para o sucesso. No entanto, há esperança e orientação disponíveis na forma da *Mentoria: Empreenda (Mesmo) com Ansiedade*, liderada pela inspiradora Luciana Leitte.

Uma jornada de superar desafios

A história de Luciana Leitte é um testemunho inspirador de resiliência e determinação. Enfrentando uma batalha contra a depressão por 15 anos, Luciana não só encontrou a luz no fim do túnel, mas também emergiu como uma líder no campo do marketing e da tecnologia. Seu compromisso com a excelência e a criatividade a tornam não apenas uma líder de sucesso, mas também uma fonte de inspiração para todos que buscam alcançar o impossível.

Mentoria: a chave para o sucesso

A *Mentoria: Empreenda (Mesmo) com Ansiedade*, liderada por Luciana Leitte, é mais do que um programa de orientação empresarial. **É um espaço seguro e acolhedor para mulheres empreendedoras enfrentarem seus desafios emocionais enquanto buscam construir negócios prósperos e sustentáveis.** Com sessões individuais ou em grupo, presenciais ou virtuais, os participantes recebem orientação personalizada e ferramentas práticas para desenvolver uma mentalidade resiliente e enfrentar os desafios do empreendedorismo com confiança.

Construindo negócios de sucesso

A *Mentoria: Empreenda (Mesmo) com Ansiedade* aborda uma ampla gama de tópicos essenciais para o sucesso empresarial, desde a identificação e refinamento da ideia de negócio até estratégias específicas para lidar com a ansiedade. Com o apoio certo e as estratégias adequadas, é possível transformar a an-

siedade em uma força-motriz para o sucesso nos negócios.

Se você é uma mulher empreendedora em busca de orientação e apoio para superar desafios emocionais e alcançar o sucesso nos negócios, conheça a *Mentoria: Empreenda (Mesmo) com Ansiedade* e embarque em **uma jornada de crescimento pessoal e profissional**. Não deixe que a ansiedade seja um obstáculo em seu caminho. Empreenda (mesmo) com ansiedade e descubra o que você é capaz de conquistar!

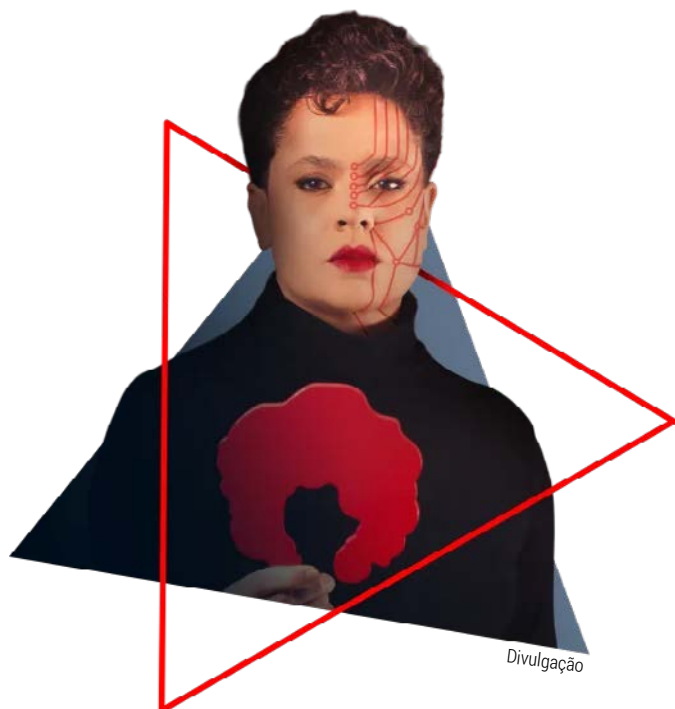
Para saber mais e se inscrever, visite
www.lucianaleitte.com.br.

Sobre a mentoria

A *Mentoria: Empreenda (Mesmo) com Ansiedade*, liderada por Luciana Leitte, visa encorajar pessoas a embarcarem na jornada empreendedora, mesmo enfrentando a ansiedade. Este programa oferece orientação personalizada e ferramentas práticas para ajudar empreendedores a superar os desafios emocionais associados ao empreendedorismo, capacitando-os a alcançar o sucesso nos negócios, independentemente da ansiedade que possam sentir. Com sessões individuais ou em grupo, presenciais ou virtuais, **os participantes recebem direcionamento específico para desenvolver uma mentalidade resiliente e enfrentar os desafios do empreendedorismo com confiança**.



AdobeStock



Divulgação

Empreenda (Mesmo) com Ansiedade

Empreender é uma jornada desafiadora que exige não apenas habilidades técnicas, mas também um equilíbrio emocional. Para muitas mulheres empreendedoras, a ansiedade pode se tornar um obstáculo significativo no caminho do sucesso. No entanto, com o apoio certo e as estratégias adequadas, é possível superar esse desafio e construir um negócio próspero e sustentável. A mentoria surge como uma ferramenta poderosa para auxiliar mulheres empreendedoras a enfrentar a ansiedade e prosperar em seus empreendimentos.

Mentora: Luciana Leitte

Objetivo geral

Auxiliar mulheres empreendedoras a desenvolverem habilidades, estratégias e tomadas de decisão para impulsionar o sucesso de seus negócios, mesmo enfrentando a ansiedade.

Formato

Sessões de mentoria individual ou em grupo, realizadas presencial ou virtualmente, adaptadas às necessidades específicas das empreendedoras.

Tópicos abordados

Identificação e refinamento da ideia de negócio:

- Avaliação da viabilidade do negócio;
- Definição clara da proposta de valor.

Plano de negócios:

- Elaboração e revisão do plano de negócios;
- Estratégias para atração de investimentos, se necessário.

Gestão empresarial:

- Desenvolvimento de habilidades de liderança;

- Estratégias para construção e gestão de equipes eficazes.

Marketing e presença on-line:

- Desenvolvimento de estratégias de marketing digital;
- Construção e gestão da presença on-line.

Finanças e planejamento orçamentário:

- Elaboração e análise de orçamentos;
- Estratégias para manter a saúde financeira do negócio.

Desenvolvimento pessoal e equilíbrio:

- Técnicas para lidar com o estresse e a pressão;
- Promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Estratégias específicas para lidar com a ansiedade:

- Introdução a técnicas de *mindfulness*;
- Estratégias de gerenciamento do tempo.

Quem é Luciana Leitte?

Luciana Leitte é uma mulher que enfrentou uma jornada de luta e superação, transformando sua vida. Sua história é um testemunho de resiliência e determinação, marcada por desafios que pareciam intransponíveis, mas foram superados com coragem e perseverança.

Durante 15 longos anos, Luciana travou uma batalha contra uma depressão profunda, um período marcado por momentos de desespero, terapias intensivas e uma luta diária contra seus próprios demônios internos. Mas ela não se deixou abater pelo sofrimento. Com o apoio essencial de sua psiquiatra/terapeuta, sua família, amigos e sua religião, Luciana enfrentou cada obstáculo de frente, determinada a encontrar a luz no fim do túnel.

Após uma jornada repleta de desafios e sacrifícios, Luciana venceu. Ela encontrou a cura e recuperou sua autoestima, dando passos corajosos em direção à reconstrução de sua vida. Hoje, sua história inspira aqueles ao seu redor a acreditarem no poder da vontade, da fé e da perseverança. Ela aprendeu, da maneira mais difícil, que, **mesmo nos momentos mais sombrios, há esperança e luz**, e que o amor e o apoio daqueles que nos cercam podem nos ajudar a vencer nossos medos mais profundos.

Além de sua jornada pessoal de superação, Luciana é empresária e líder nos campos do marketing e da tecnologia. Por trás do Grupo LL Comunica, ela lidera uma equipe que deixou uma marca indelével, trabalhando com algumas das maiores



Divulgação

personalidades e marcas do Brasil e do mundo. Seu compromisso com a excelência e a criatividade a tornam não apenas uma líder de sucesso, mas também uma fonte de inspiração para todos que sonham em alcançar o impossível.



SA BOR

AUTÊNTICO
com muito
mais queijo




Delimassa[®]
PÃO DE QUEIJO

Verdadeiras Delícias



**ACESSE E
SAIBA MAIS**

www.delimassaalimentos.com.br

TRABALHADOR HORISTA

*Como faço para contratar um empregado por hora?
Qual a diferença de um horista para um mensalista?*

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) estabelece que as relações contratuais de trabalho podem ser objeto de livre estipulação das partes interessadas e, diante dessa liberdade, foi concebida a possibilidade de contratação do trabalhador por hora trabalhada. Assim, **o trabalhador horista é aquele profissional que possui um contrato por horas trabalhadas, ou seja, o seu salário é calculado de acordo com a quantidade de horas que foram efetivamente laboradas**. Consequentemente, não possui um valor fixo a receber por mês, como um trabalhador mensalista.

Apesar da livre estipulação das partes em relação às normas e regras contratuais, é importante saber que o empregado horista tem os mesmos direitos dos empregados com vínculo empregatício na categoria de trabalhador mensalista, tendo para si resguardados todos os direitos de uma relação de emprego, só se difere quanto à forma de pagamento e contagem de horas laboradas.

Dessa forma, para trabalhar ou contratar um trabalhador no regime horista, deverá ser providenciado o contrato de trabalho de acordo com a Legislação Trabalhista e Previdenciária vigente. Para que o trabalho na modalidade de horista seja benéfico tanto para o empregado quanto para o empregador, no contrato de trabalho devem constar todas as especificidades dessa relação. Dentre elas, deverão ser delimitados a jornada de trabalho do empregado, o valor da hora-salário e a periodicidade com que ocorrerão os pagamentos.

Quanto à jornada de trabalho, o horista poderá ter duas modalidades de jornada, quais sejam a variável ou a homogênea. A jornada de trabalho variável consiste em um regime em que o total de horas trabalhadas oscila de um dia para o outro, enquanto a jornada de trabalho homogênea é fixa e não há variações no total de horas trabalhadas entre um dia e outro.

Certo é que em ambas as modalidades suso referenciadas, deve-se respeitar o limite máximo de 8 horas diárias e 44 horas semanais, conforme estabelecido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), sendo fundamental a previsão contratual estipulando o número de horas diárias e os dias em que as realizará. Muito importante observar que a lei determina que a hora trabalhada não pode ser inferior ao salário-mínimo vigente, o que deve ser previsto contratualmente, devendo ser levado em conta ao estipular o valor da hora-salário, que pode variar em diferentes regiões considerando o conjunto salarial mínimo para região, zona ou subzona.

Em relação à periodicidade do pagamento do salário, o trabalha-

dor horista pode receber mensalmente, quinzenalmente, semanalmente ou o que for acordado diretamente com o empregador, respeitando-se as previsões legais vigentes. Não pode passar sem a devida atenção o fato que, independentemente do período em que ocorrerá o pagamento, **o cálculo do salário-hora deverá observar o valor das horas trabalhadas no mês acrescido do repouso semanal remunerado, que é calculado levando em conta a quantidade de dias, domingos e feriados que possui um mês laborado**.

É de extrema importância estabelecer em contrato a quantidade de horas que serão prestadas em cada dia que o empregado trabalhar, já que as horas trabalhadas além do estipulado serão consideradas extras. Destaca-se que o horista pode prestar até 2 horas extras diárias. Certo é que um contrato de trabalho genérico de um trabalhador horista pode gerar várias brechas, duplas interpretações e muita insegurança jurídica, se não for feito com todos os cuidados necessários e previstos em lei, respeitando as peculiaridades desse tipo de relação de trabalho.

Além de observar as normas trabalhistas estabelecidas na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), devem ser observadas, ainda, as normas coletivas da categoria daquele trabalhador, vez que lá estão definidas as condições de trabalho, piso salarial e direitos específicos daquela classe trabalhadora, que tem prevalência sobre o mínimo legal e podem, inclusive, determinar o valor da hora-salário do trabalhador, por exemplo. Para alteração das condições iniciais de trabalho – por exemplo, alterar a relação empregatícia da modalidade de “horista” para “mensalista” ou vice-versa –, o empregado não poderá ter redução alguma em seus rendimentos, preservando a relação de trabalho mais transparente e segura.

Por fim, **o contrato de trabalho do horista tem mais segurança jurídica quando é elaborado com todos os dados ajustados pelas partes**, respeitando-se as suas diversas finalidades, levando em consideração as previsões contidas na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e nas normas coletivas da classe trabalhadora, tendo o cuidado de estabelecer as funções que serão exercidas pelo colaborador, com suas especificidades e peculiaridades, tudo devidamente documentado, para não ter dúvida acerca da relação existente entre as partes envolvidas.

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

Kumon.

Quem faz
APRENDE
para *a vida*



Kumon Santo Agostinho
☎️ 📞 (31) 3646-4066
Rua Mato Grosso

KUMON

Tricô

O queridinho da estação mais fria

Com a chegada da estação mais fria do ano, uma tendência se destaca nas passarelas e nos guarda-roupas de fashionistas ao redor do mundo: o tricô. Essa técnica de malha, que há tempos é conhecida por sua versatilidade e conforto, está mais em alta do que nunca, reinventando-se a cada temporada para atender às demandas de estilo e funcionalidade dos consumidores modernos.

O tricô – conhecido por sua origem artesanal e sua habilidade em proporcionar peças quentes e aconchegantes – ganha uma nova vida nas mãos de designers talentosos, que o transformam em verdadeiras obras de arte fashion. Desde os suéteres clássicos até vestidos, saias e até mesmo acessórios como cachecóis e luvas, o tricô é uma escolha versátil que se adapta a qualquer ocasião.

Uma das razões para a popularidade contínua do tricô é **sua capacidade de oferecer conforto térmico, estilo e elegância**. As texturas únicas e os padrões intrincados do tricô acrescentam uma dimensão de sofisticação a qualquer look, elevando instantaneamente o visual de quem o veste.

Além disso, o tricô se destaca por sua durabilidade e qualidade. Ao contrário de outras peças de vestuário que podem perder sua forma ou cor ao longo do tempo, as peças em tricô tendem a resistir ao desgaste, mantendo sua beleza e integridade mesmo após várias estações de uso.

Nesta temporada, as tendências em tricô incluem uma paleta de cores que vai desde os tons neutros e terrosos até os tons vibrantes e ousados, permitindo que as amantes de moda expressem sua individualidade e estilo pessoal. Para completar, silhuetas *oversized* e detalhes texturizados estão em alta, adicionando uma dose de drama e interesse visual às peças em tricô.

Para quem busca se manter aquecido e na moda durante os meses mais frios do ano, investir em peças em tricô é uma escolha certa. Versáteis, elegantes e duráveis, essas peças são um verdadeiro investimento no guarda-roupa de qualquer pessoa que valorize estilo e conforto.



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](https://www.instagram.com/rachelcapucio)



CARTÃO
nosso
pay

O CARTÃO QUE
FACILITA SUAS
COMPRAS.



FAÇA JÁ O SEU CARTÃO

Válido para **lojas físicas**
ou **compras on-line.**

Parcelamento em até **3x sem juros***

Bazar e adegas em **até 10x sem juros***

Frete grátis para compras
no supernosso.com**

Descontos exclusivos em marcas
parceiras

E você ainda
acumula pontos



* Parcela mínima de R\$50. ** Valor mínimo de R\$4990.

CONSULTE AS LOJAS QUE RECEBEM O
CARTÃO NOSSO PAY EM **NOSSOPAY.COM.BR**



UM OUTONO MAIS QUENTE E VIBRANTE

Amarante do Brasil aposta em tons e detalhes marcantes com a chegada de climas mais amenos

Com o intuito de trazer intensidade e calor para a estação, a coleção de Outono 24 da Amarante do Brasil firma seu propósito de alinhar o desejo por peças atemporais e nostálgicas, sem perder a originalidade dos looks. Além das clássicas influências românticas, as estampas trazem uma exuberante e rica narrativa focada na arte e decoração de interiores.

Começando com uma proposta mais clássica, a alfaiataria é uma presença constante na coleção. As linhas Amarante, Tulipa, Canela, Ipê, Freijó, P&B e metalizado são opções versáteis de looks minimalistas. Em *shapes slim*, cada uma delas conta com um elemento especial e único, como tons exclusivos, aplicações em bordados ou acabamentos metálicos com tachas e ilhoses.

O destaque fica com a alfaiataria índigo. Em um azul hipervibrante e versátil, a paleta aparece em uma base natural de blazer com aplicações em bordado floral e também em vestidos e calças. A grande estrela da família é o casaco de pele sintética com interferência de passamanarias em cores neutras. O tom intenso também aparece em peças em uma delicada versão em tricô e surge em opções de saias e blazers lisos.

O off-white é presença constante na nova coleção. Por seu caráter versátil e elegante, ele compõe três distintas famílias: em uma alfaiataria que propõe uma releitura sofisticada das lingerie, na renda nostálgica de algodão em silhuetas femininas e no bordado Sophia com texturas e apelo romântico.

Nas estampas, vale destacar os temas “tapeçaria ornamental” e “vintage”. Com forte influência de heranças culturais e designs florais típicos da decoração de interiores, as texturas tracejadas a

mão trazem um nítido ar barroco para a coleção e surgem em opções P&B e em **uma feliz brincadeira entre cores claras e escuras.**


As flores reforçam o ar romântico das criações do estilista Eduardo Amarante. Na coleção atual podem se apresentar tanto no *leise* ornamental quanto desfocadas em originais pinceladas à mão em tons de rosa. Chama a atenção o destaque para os florais românticos em bases escuras em tricolina de algodão. Em *shapes* mais estruturados, a estampa tem tudo a ver com a estação.

Com uma proposta mais noturna, diversas opções de brilho trazem uma elegância descolada e jovial para os looks. É o caso das linhas carbono acetinado, veludo reluzente, veludo risca de giz, suede metalizado, jardim prateado e diamante. Com muitas opções de *shapes* para todas as ocasiões, pontos de luz aparecem em aplicações de cristais, paetês, bordados ou texturas que acendem qualquer look.

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

A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.

**DJ LUCAS
CAMARANO**



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano_

✉️ lucascamarano@gmail.com



BH RECEBEU A 20ª EDIÇÃO DO ENAF – E TEM MUITO A COMEMORAR COM ISSO

No fim de março, Belo Horizonte recebeu a 20ª edição do Enaf – Congresso e Feira Fitness, no Centerminas Expo. E nós, aqui da **Exclusive**, preparamos uma cobertura especial para você. De início, adianto que o congresso foi um sucesso e esgotou em diversos cursos. Alunos e profissionais vieram de diversas cidades e estados do país para se aprimorar e se atualizar nas últimas novidades da área; e a estrutura montada para receber o evento estava devidamente à altura.

O Enaf em BH foi um evento completo e contou com diversos expositores de equipamentos fitness e outros, bem como campeonato de fisiculturismo e vários cursos e palestras com profissionais e pessoas relevantes da área. Um deles, aliás, foi o empresário do ramo fitness Felipe Titto, que nos concedeu um bate-papo exclusivo sobre a sua participação no congresso.

A importância de eventos como este se deve ao fato de que conhecimento nunca é demais, principalmente quando falamos sobre o cuidado de um ser humano para com o outro,

como é o caso dos profissionais da área da saúde e fitness e seus clientes. A todo momento estão saindo novos estudos e informações, e por isso **a atualização dos profissionais é de suma importância e relevância para se atingir o objetivo final: que é a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar das pessoas.**

A verdade é que precisamos urgentemente reverter as estatísticas atuais, que mostram que, entre 2003 e 2019, a proporção de obesos na população com 20 anos ou mais do país mais do que dobrou. Dados do Ministério da Saúde, obtidos em um levantamento inédito, também apontaram que a obesidade atingiu 6,7 milhões de pessoas no Brasil. Com isso, toda uma sociedade é impactada e tende a perder. Logo, fica fácil entender a relevância de eventos como este e a minha satisfação ao vê-lo cheio de profissionais e pessoas buscando aperfeiçoamento. É uma missão intrínseca à nossa profissão.



Com a palavra, Felipe Titto

Sobre o bate-papo com o empresário Felipe Titto, minutos antes de ele subir ao palco para um *talk* muito bacana com o público, Titto me disse que traria muito sobre um assunto bem atual, envolvendo tráfego pago, redes sociais, mídia e marketing. Hoje em dia, sabemos a relevância de temas como este, principalmente vindo de grandes empresários, uma vez que **a internet é uma enorme e excelente vitrine profissional, se soubermos utilizá-la da maneira correta**. Além disso, com ela é possível atingir uma gama enorme de pessoas ao mesmo tempo.

Quando questionado sobre o quanto o segmento fitness ainda tem a crescer no Brasil, Titto ressaltou: “Esse mercado pode ser visto como um ‘oceano azul’, de tanto que ainda tem a ser explorado”. O empresário sabe bem disso, já que possui alguns investimentos neste nicho.



O palestrante pontuou ainda que, falando-se em Brasil, não temos nem 10% ainda de espaço explorado. “Nós, que vivemos nesse meio, se colocarmos nossos pés para fora da nossa bolha, do mundo que rotineiramente vivemos, veremos que **a maior parte da população ainda não se conscientizou sobre alimentação saudável e atividade física**, mesmo vivendo em um país tropical, com todos os benefícios que o nosso clima nos permite, tanto para ao enorme acesso a uma gama de alimentos saudáveis quanto para a prática de exercícios físicos.”

Desse modo, se paramos para analisar, o segmento tem muito a ser explorado ainda. Titto reforçou que qualquer negócio só ganha força e escala se ele impacta diretamente a vida das pessoas. Assim, se pudermos mudar de forma positiva a vida destas, conseguiremos atingir o objetivo: colaborar para a saúde, o bem-estar e autoestima delas.

Além do famoso empresário, a feira contou com nomes importantes da área, como Vivi Winkler, Felipe Franco, Fernando Sardinha, Fernando Maradona, Fabricio Pacholok, Rodolfo Peres e outros.

CARLA OLIVEIRA

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva e Funcional. Atende presencialmente em BH e on-line em todo o mundo. Sua missão é ensinar e mostrar às pessoas que fazer dieta não precisa ser difícil e que, por meio das especificidades de cada um, é possível amar a sua dieta.



📷 @carlaoliveira.nutri

SANTA CASA BH

A Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) realizou, em março, uma reunião especial no Plenário para comemorar os 50 anos do Serviço de Neonatologia da Santa Casa BH. A homenagem foi solicitada pelo deputado estadual Lucas Lasmar (Rede), guardião da Neonatologia da Santa Casa BH. Na oportunidade, o dr. José Mariano Sales Alves Junior, médico neonatologista e responsável técnico das unidades neonatais da Santa Casa BH, enalteceu a importância do trabalho do setor na oferta de tratamento de qualidade pelo SUS e destacou o pioneirismo do dr. Navantino Alves Filho, fundador da Neonatologia da Santa Casa BH.

Divulgação Santa Casa BH



Representaram a Santa Casa BH Lucas Lasmar, Roberto Otto Augusto de Lima e Mariano Sales

TURNAROUND

Arquivo pessoal



Em 2023, a Depyl Action sofria com problemas estruturais que partiam da quebra de confiança dos franqueados até a inexistência de uma governança corporativa eficaz. Neste cenário desafiador, a empresa procurou auxílio do executivo Dimitri Rodrigues, especializado em processos de reformulação que visam à recuperação do negócio. "Aproveitei da minha especialidade como cientista de dados para implementar uma abordagem orientada por dados para tomar decisões críticas. Este enfoque permitiu que a empresa não apenas justificasse as mudanças necessárias com base em evidências sólidas, mas também minimizasse as resistências internas, uma vez que as decisões eram claramente apoiadas por dados", lembra Dimitri.

O estrategista Dimitri Rodrigues

MINISTÉRIO DAS CIDADES

O Ministério das Cidades, por meio da Secretaria Nacional de Desenvolvimento Urbano e Metropolitano (SNDUM), e o Instituto de Planejamento e Gestão de Cidades (IPGC) firmaram um Acordo de Cooperação Técnica (ACT) para trabalhar em conjunto pela evolução de cidades brasileiras via Parcerias Público Privadas (PPP). O documento que valida esse entrelaço foi publicado pelo Diário Oficial da União. Como objetivo principal, o acordo visa ao desenvolvimento social, econômico, sustentável e inovador dos municípios brasileiros para transformação digital no âmbito municipal, considerando a Carta Brasileira para Cidades Inteligentes. Para gerar esse progresso, a atuação do IPGC parte de métodos de estruturação de projetos para a captação de recursos provenientes da atração de investimentos públicos e privados.

LOGSPACE

A Inteligência Artificial é a pauta do momento, e quem tem esse produto no *hall* de serviços está se destacando. Um exemplo é o da empresa Logspace, com sede em Uberlândia, no Triângulo Mineiro. Após identificarem essa tendência, agiram rapidamente para atender à crescente demanda, especialmente com a disseminação de plataformas como o ChatGPT, da OpenAI. Fundada pelos mineiros Rodrigo Nader e Gabriel Almeida em 2022, a empresa criou a Langflow, uma plataforma que permite às empresas desenvolverem aplicativos de inteligência artificial. Em essência, se uma empresa precisa de um sistema de inteligência artificial generativa, não é necessário começar do zero; ela pode usar a aplicação da Langflow para isso.

FELÍCIO ROCHO

O Hospital Felício Rocho já carrega uma tradição nacional por ser referência em sustentabilidade e excelência nos atendimentos em diversas especialidades médicas. Mas agora esse reconhecimento se expandiu. A Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos (ABTO) reconheceu o HFR como o primeiro hospital de Minas Gerais e o terceiro do país a realizar o maior número de transplantes renais intervivos. Já entre os transplantes renais realizados por doadores falecidos, o Felício Rocho ocupa o segundo lugar geral no estado. Desde 2019, a instituição realizou mais de 930 transplantes. Esses procedimentos salvaram e transformaram as vidas de pacientes e de seus familiares que aguardavam com ansiedade a oportunidade de receber novos rins.

Acervo Felício Rocho



Silvério Leonardo, cirurgião-geral e coordenador da Unidade de Transplantes do Hospital Felício Rocho

ALLP FIT

De Minas para todo o Brasil! A rede Allp Fit acabou de apresentar sua primeira unidade em Sorocaba, cidade localizada a 103km da capital paulista. Esta é a 15ª academia em São Paulo, que está presente também em Minas Gerais, Paraná, Bahia e Rio Grande do Sul. Quando estiver operando com força total, a unidade poderá acolher até 4 mil alunos que desfrutem de sala de musculação, estúdio de aulas coletivas, área de *cross training*, espaço cardio, salas de descompressão, saunas, áreas de relaxamento, massagem, sala VIP, espaço kids, *allp drinks*, máquina tecnológica para doses de pré-treino e doses de whey protein, Allp SPA e estacionamento com mais de 150 vagas.

Vinicius Paulino



**Antônio Luiz, presidente do Setcemg;
Felipe Marçal Cota, CEO da Zero Carbon Logistics;
e Adalcir Lopes, vice-presidente do Setcemg**

ZERO CARBON

Em um mundo onde a sustentabilidade se tornou um imperativo empresarial, a Zero Carbon Logistics S.A. continua a liderar pelo exemplo, alcançando um marco sem precedentes no setor de logística. Este mês, a empresa não apenas celebra a conquista de cinco novas certificações ISO, mas também se consolida como a organização de logística mais certificada e premiada globalmente, uma prova irrefutável de seu compromisso com a excelência e a sustentabilidade ambiental. A recente inclusão das certificações ISO 9001, ISO 14001, ISO 37001, ISO 39001 e ISO 45001 eleva o total de reconhecimentos internacionais que a empresa detém, posicionando-a à frente de seus concorrentes em gestão de qualidade, ambiental, de saúde e segurança no trabalho, e responsabilidade social.

TIROLEZ

A empresa mineira Tirolez investiu R\$ 150 milhões na nova fábrica em Caxambu do Sul (SC), tornando-a a maior da empresa e uma das principais produtoras de queijo em SC. Com capacidade para processar 1 milhão de litros de leite diariamente e produzir até 5 mil toneladas de muçarela por mês, a unidade visa atender à demanda crescente e expandir a presença da empresa nos mercados nacional e internacional. Esta é a quinta fábrica da Tirolez, fundada em 1980 em Minas Gerais, com outras unidades em Tiros e Arapuá, MG, e em Monte Aprazível e Lins, SP.

JUSSARA NAVES

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



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



DESACELERE E IMPACTE VIDAS

Dizer que a vida está passando cada vez mais rápido é um sentimento comum, não é verdade? Você também compartilha dessa percepção? Muitas vezes, nós nos vemos surpreendidos pelo fim do dia, da semana, do mês e até mesmo do ano. Parece que foi ontem que estávamos planejando nossos objetivos e planos para 2024, e agora já estamos quase na metade do ano. Você já colocou em prática o que havia planejado?

Nessa rotina acelerada, é crucial gerenciar nosso tempo para garantir equilíbrio em todas as áreas da vida. Embora haja momentos em que enfrentaremos cargas de trabalho mais intensas, isso não deve se tornar uma rotina. O conceito de trabalhar excessivamente, conhecido como *workaholic*, já não é valorizado pelas organizações nem pelas pessoas. Buscar equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, estabelecendo prioridades, criando agendas e reservando momentos para pausas é de extrema importância. E já que mencionamos o protagonismo, o que você tem feito para alcançar esse equilíbrio?

Isso foi comprovado por diversas pesquisas e até mesmo reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma síndrome ocupacional – o burnout. Essa condição é o resultado da exaustão mental causada, na maioria das vezes, pelo excesso de trabalho. Os efeitos disso são devastadores, não apenas para as empresas, mas também para os profissionais afetados.

O ócio é fundamental e pode até ser benéfico, mas é importante que saibamos aproveitar os momentos de descanso de ma-

neira construtiva. Desconectar-se do mundo virtual em intervalos regulares é igualmente primordial, já que o excesso de informações que enfrentamos diariamente pode intensificar consideravelmente os níveis de estresse.

Desacelere!

Precisamos desacelerar, mas isso não significa trabalhar menos, e sim buscar eficiência em nossas atividades. Para isso, além de uma boa organização e planejamento, é fundamental compreender quais são as expectativas dentro do ambiente de trabalho. Quais são suas responsabilidades e prazos? Quem pode ajudá-lo a atender a essas demandas? Gerenciar suas responsabilidades é essencial para cultivar uma vida mais serena. **É importante reconhecer que um equilíbrio em todas as áreas da vida aumenta suas chances de sucesso profissional.** É simples? Certamente não. No entanto, dar o primeiro passo é crucial. Como disse o físico Albert Einstein: “A vida é como andar de bicicleta: para manter o equilíbrio, é preciso continuar em movimento”.

Desacelerar também é importante para melhorar nossas relações interpessoais. Em uma sociedade interconectada, cada ação que tomamos reverbera nas vidas dos outros. Portanto, é fundamental refletir sobre como estamos navegando nossa jornada aqui na Terra e, por consequência, dentro dos ambientes corporativos. Com locais de trabalho cada vez mais diversificados, abrindo pessoas com uma gama variada de personali-

dades, nós nos deparamos com um terreno fértil para conflitos, caso não sejam adequadamente gerenciados. Uma gestão eficaz desses aspectos pode servir como ponto de partida para alcançar a tão almejada inovação nas empresas.

Preocupe-se com o próximo

E você? Preocupa-se genuinamente com o outro? Assim como você gosta de ser percebido, cuidado e respeitado, as outras pessoas, também. Que temos que entregar constantemente nossos resultados dentro das empresas, isso já sabemos, mas qual foi a última vez que você perguntou ao seu colega, líder ou liderado como ele estava?

Frequentemente discutimos a aplicação da tecnologia, porém, muitas vezes, nós nos esquecemos do elemento mais fundamental: as pessoas. São elas que impulsionam nossa evolução diária, adaptando-se e aprimorando-se constantemente. **Independentemente do quão avançada seja uma organização tecnologicamente, são as pessoas que efetivamente entregam os resultados.** Por isso, pergunto-lhe: como você tem priorizado o cuidado nas suas relações interpessoais? Qual é a sua abordagem ao expressar suas ideias e se posicionar? Como você lida com a diversidade? Cada indivíduo é único e em constante transformação. Portanto, é sempre sensato e importante zelar pelo bem-estar das pessoas, lembrando-nos de que o verdadeiro legado reside no impacto que deixamos em nossa sociedade como um todo.

Sabendo que a vida é efêmera, desacelerar e cuidar uns dos outros se torna imperativo para quem busca se destacar cada vez mais. "Propósito" e "legado" são termos frequentemente mencionados no contexto organizacional, pois tudo o que fazemos reverbera na vida das pessoas ao nosso redor. É prudente cultivar sabedoria e refletir sobre o impacto que temos sobre elas. Independentemente do cargo que ocupamos na hierarquia empresarial, todos podemos exercer uma influência positiva sobre as vidas das pessoas.

De que vale o conhecimento?

O que fazemos com todo o conhecimento que vamos adquirindo ao longo da vida? Diplomas, cursos, formações e certificações técnicas só fazem sentido se for para melhorar vidas. É assim que realmente aplicamos o legado com propósito. De que adianta ter um diploma de uma das universidades mais prestigiadas do mundo se não cultivamos a educação no trato com os outros, se não praticamos a escuta ativa e não reservamos alguns minutos para saber como estão aqueles que nos rodeiam? Antes de nos concentrarmos apenas nos resultados das empresas, é crucial que nos esforcemos para sermos indivíduos que causam impacto positivo, que agregam valor, que promovem o engajamento e

que, mesmo diante dos desafios, perseveram. Como resultado natural desse comprometimento pessoal, os resultados empresariais acabam se materializando. Em um velório, você já ouviu alguém falando sobre os títulos que a pessoa tinha? Acredito que não. Usualmente se fala sobre quem foi aquela pessoa e como tratava os demais, bem como quais frutos ela deixou.

Sendo assim, saiba que bens, dinheiro e conhecimento só são válidos quando conseguimos empreendê-los para impactar positivamente aqueles que nos cercam. Esse, sim, é o sentido genuíno da felicidade e do nosso propósito aqui na Terra, melhorando a cada dia como seres humanos.

Tudo na vida traz aprendizados. Quando buscamos aprender com os acontecimentos, nos tornamos pessoas melhores e com mais equilíbrio interior. Por isso o autoconhecimento é fundamental, permitindo-nos aprimorar continuamente nossa capacidade de reconhecer nossos erros e identificar áreas em que podemos melhorar. Isso envolve questionar diariamente o *status quo*, ou seja, os métodos estabelecidos. Profissionais de sucesso adotam esta abordagem: eles estão sempre evoluindo e, principalmente, têm a humildade de reconhecer que não têm todas as respostas, que dependem dos outros e que sempre haverá alguém com mais conhecimento para compartilhar. O objetivo é apreciar essa jornada e manter em mente o impacto positivo que podemos ter na vida das pessoas por meio do que realizamos.

Somos seres integrais, ou seja, **não há como dissociar vida profissional e pessoal.** E é importante lembrar que – antes de sermos um bom profissional – é preciso ser um bom ser humano. É exatamente assim que proporcionamos o tão falado legado. Por isso, encare os recomeços com um olhar positivo. Como sabiamente disse Cecília Meireles, uma das maiores vozes da literatura brasileira, “hoje desaprendo o que tinha aprendido até ontem e que amanhã recomeçarei a aprender”.

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

SAÚDE: COMPREENDER A CIÊNCIA PARA IR ALÉM

Médico ortopedista Fábio Ribeiro Baião lança livro

Colaborar com a própria saúde e com as leis que a governa requer um aprofundamento no conhecimento de aspectos intrigantes do funcionamento do nosso corpo. Esse saber é construído a partir de uma teia feita de múltiplas correlações, na qual a interdisciplinaridade é a mola propulsora. Nosso bem-estar depende de nosso metabolismo, de tudo que provém da mãe Natureza que nos traz água, ar e alimentos, e principalmente do equilíbrio de nosso mundo mental, onde **razão, instinto e emoção se entrelaçam**.

Nascer para ser feliz é uma ideia utópica que só se compreende com o amadurecimento. O real objetivo da vida que nos dá contentamento e motivação é a superação de nossos próprios limites. Ao desenvolver nossa capacidade de enfrentar obstáculos e resistir com resiliência às intempéries da vida, nós nos tornamos conhecedores passo a passo da espécie *homo sapiens*. Os mais variados papéis – avô, avó, mãe, pai, filho, filha, esposo, esposa, amigo, amiga etc. – são mananciais de oferta das histórias que vão descrever a nossa saga.

Diante disso, a proposta do livro *Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além* é trazer à tona os segredos presentes em tantas circunstâncias que aparentemente são simples, mas, na verdade, estão governadas de forma surpreendente por forças que devemos conhecer para desvendar. “A obra explica, de forma clara e inspiradora, o funcionamento do nosso corpo e sentimentos. Exemplifica como os dons



Fábio Ribeiro Baião, autor do livro
Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além

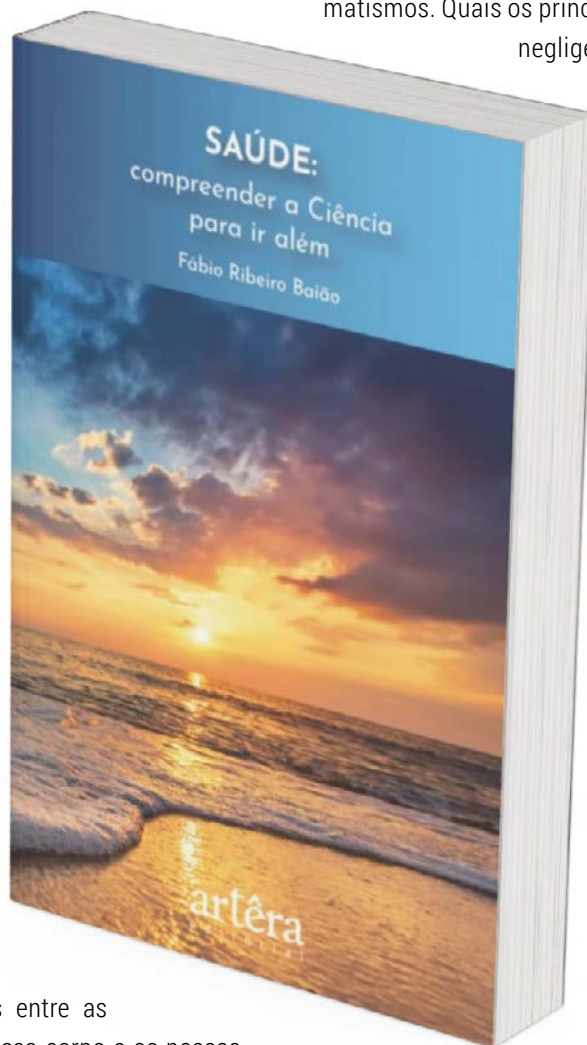
e os potenciais recebidos podem ser aprimorados com o cultivo diário de novos hábitos. Com certeza este livro solidificará as bases para sedimentar a história que projetamos construir. Lê-lo é fortalecer as próprias raízes”, detalha o autor Fábio Baião, que é **médico com visão integrativa e também ortopedista com mestrado em Educação e Desenvolvimento Local**.

No capítulo 1, “Janeiro Branco”, podemos aprender, por

exemplo, como certas fraturas podem ser autoimpingidas pela falta de habilidade para lidar com as frustrações à volta. Desconta-se assim em si mesmo ou agressivamente, acelerando-se uma máquina, eventualmente com resultados desastrosos. No capítulo 2, “Fevereiro Laranja e Roxo”, conhece-se um pouco de doenças debilitantes que causam fraqueza e fadiga que afetam as pessoas em diferentes idades, comuns no lúpus, fibromialgia e Alzheimer, lembrados pela cor roxa. Já a cor laranja é para lembrar a leucemia. Ainda neste capítulo, é possível compreender um pouco mais sobre a fibromialgia, inclusive com referência à Covid-19 como fonte de nova etiologia da síndrome pós-traumática, seja do ponto de vista corporal, psicológico, psiquiátrico ou neurológico.

Sem querer dar spoiler, o capítulo 3, “A temperatura das estrelas”, descortina as mais interessantes correlações entre as variações de temperatura do nosso corpo e os nossos adoecimentos. No capítulo 4, “O delicado equilíbrio da natureza” explica a trajetória da eclosão de epidemias reais, tal como a cólera, condicionadas à variação da temperatura das águas dos oceanos de apenas 1°C. Você terá outra concepção de temperatura após ler esse artigo. Vale a pena!

Em “Segredos para a longevidade”, capítulo 5, somos apresentados às sirtuínas, os famosos regulares silenciosos da longevidade. Quais fatores sabidamente promovem a renovação celular? Quais estratégias usar para otimizar nosso estado de saúde? É um baú de respostas. No capí-



tulo 6, “Cuidados da saúde do adolescente”, enfatizou-se a necessidade da formação emocional de nossos adolescentes e como isso implica no controle da violência e dos traumatismos. Quais os principais aspectos que não podem ser negligenciados estão descritos.

Um tema fascinante é tratado no capítulo 7, “Uma medicina para o homem e outra para a mulher?”. Fábio descreve situações reais de como cada vez mais a compreensão da ciência avança no tratamento personalizado baseado no sexo de nosso nascimento. “Na casa do sorriso”, capítulo 8, aprendemos como a saúde oral e nossos dentes podem revelar nossa história de vida, nossa perspectiva de longevidade e os primeiros sinais de certas doenças. É uma verdadeira aula de motivação para cuidarmos de nossa saúde oral.

O espaço é insuficiente para contar tudo aqui. São 22 capítulos, em que cada tema traz em sua trama **como se cuidar melhor e como se compreender para escolher novos caminhos.**

“Você será arrebatado pelas mensagens de esperança e comprometimento”, garante Fábio.

O livro tem o selo da Artêra Editorial e pode ser adquirido pelo site da Editora Appris: www.editoraappris.com.br.

Contato do autor: fabaiao@hotmail.com

LANÇAMENTO DO MAESTRO BAR E BUTEQUIM

O novo bar mais tradicional de BH, o Maestro Bar e Butequim, abriu oficialmente suas portas. Com a proposta de resgatar a tradição boêmia da cidade, o cardápio oferece os clássicos – como carne de sol com mandioca, *fish and chips* e arroz biro-biro –, além da sessão de parrilla com variados cortes de carnes e legumes feitos na hora, e almoço self-service. Para a inauguração, os sócios Pedro Henrique Amorim e Henrique Lacerda receberam os amigos e convidados ao som de uma banda de choro e exibindo uma partida de futebol, o que entrega a energia do local. O Maestro Bar e Butequim está na Rua Araguari, 1.750, Santo Agostinho.



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.



ANIVERSÁRIO CHICO DEDÊ

O Chico Dedê completou seis anos com um jantar especial assinado pelo chef da casa, André Paganini, e o convidado Onildo Rocha. A noite teve sabores clássicos dos dois cozinheiros, em um menu-degustação que promoveu uma fusão das tradições culinárias mineira, com André, e paraibana, com Onildo. O Chico Dedê também conta com um novo cardápio no dia a dia, chamado Do Autoral ao Copo Sujo, com criações inspiradas na cultura do boteco. O Chico Dedê fica na Rua Francisco Deslandes, 438, Anchieta.



Prático
para ser
produzido
em casa.


Provencal
emporium & cuisine gourmet



Peça on-line!

www.provencalgourmet.com.br

INAUGURAÇÃO DO ESPAÇO CENTOEQUATRO

Um dos edifícios mais icônicos do hipercentro de Belo Horizonte, o CentoeQuatro mais uma vez se reinventa e se torna Complexo CentoeQuatro – um novo espaço de eventos, versátil e modular, com uma área de 3,4 mil m² pronto para receber um público de até 1.150 pessoas, com conforto e segurança. O projeto é capitaneado pelo Grupo Marchê, de Pedro Lobo, Elam Moura e Aline Prado, que também são os responsáveis pelo Montê Bar, que ocupa uma parte do prédio desde o fim de 2023 e é um dos mais concorridos gastrobares de Belo Horizonte.



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

TRINTA ANOS INSTITUTO ALETHEIA

O Instituto Aletheia comemorou 30 anos. O renomado Centro de Energia Cômica sem fins lucrativos já promoveu mais de 100 mil atendimentos, é referência na valorização da vida e por suas contribuições para a saúde física, mental e emocional. Para celebrar a data, o Aletheia recebeu convidados em um evento no Hotel Royal Center, onde puderam participar de uma palestra com o presidente do conselho da entidade, Louis Burlamaqui, seguido de um coquetel.





tete beleza capilar



Terapia capilar
um cuidado que transforma.



Nossos cabelos
contam histórias.

E mais:

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

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras / Belo Horizonte

ENCONTRO TÔ RICA

No fim de março ocorreu mais uma edição do encontro de networking do grupo Tô Rica. No bairro Serra, na Zona Sul de BH, as quase 40 empresárias puderam se deliciar com um jantar regado a um delicioso vinho no restaurante Azougue Parrilla. Além de muitas conexões, a palestra da noite ficou a cargo de Érika Torres (@euerikatorres), diretora da Mary Key e líder de uma grande equipe de vendas.



revista

EXCLUSIVE

ABRIL/MAIO 2024 - #131

ESPECIAL
MÊS DAS
mães

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

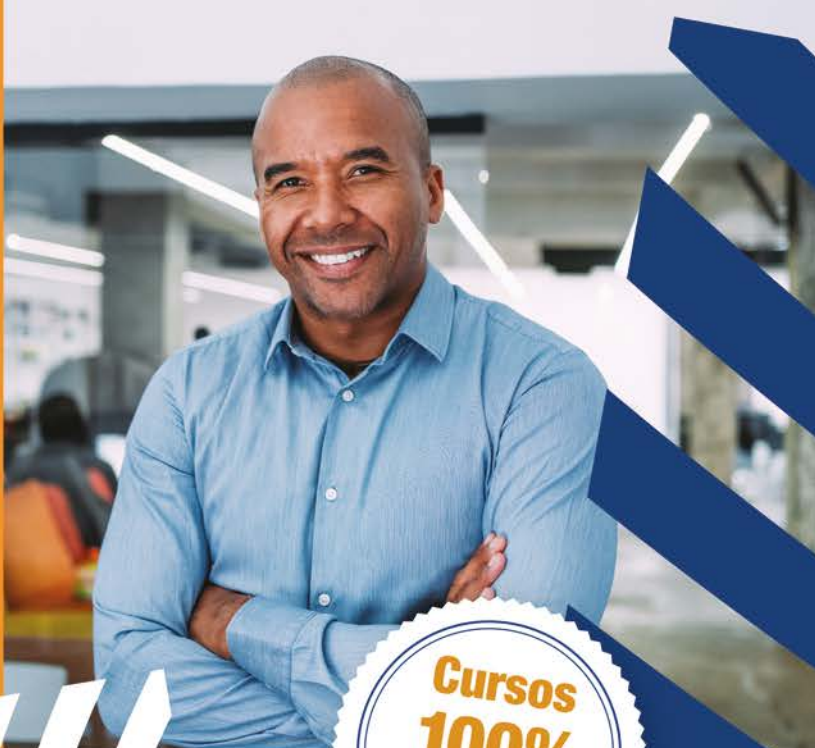
Foto: Suelen Costa

*Silvia Salvador, Tetê Pereira
e Pollyanna Palhares*

MÃES REAIS

*Para além da romantização nas redes sociais,
como vivem as mães empreendedoras?*

Empresário,
você precisa
de **profissionais
qualificados** para
trabalhar na sua
empresa?



Cursos
**100%
GRÁTIS**

Então se liga no Senac+!

O novo programa de microcertificações gratuitas do Senac em Minas que prepara as pessoas para trabalharem no setor do comércio de bens, serviços e turismo.

São cursos rápidos e práticos, com o objetivo de atender às necessidades do seu negócio e oferecer capacitação profissional acessível e de qualidade para todos.

Saiba mais:



**Cadastre sua empresa
sem nenhum custo!**



Senac+
Programa de Cursos Gratuitos

Senac
Fecomércio
Sesc

ESPECIAL
MÊS DAS
mães

SÓ PARA ELAS

Maio chegou e, com ele, as comemorações, as homenagens e as pautas sobre elas: as mães. Conversar sobre maternidade é tão mais tranquilo do que outrora, sobretudo porque se pode falar do quão desafiador é maternar, e não apenas sobre a magia da maternidade. E foi pensando nisso que batemos um papo com três mães, que, para além dos cuidados com os filhos, gerem seus próprios negócios.

Silvia Salvador, Tetê Pereira e Pollyanna Palhares abriram o livro de suas vidas para esta publicação, que ainda foi brindada por um ensaio impecável do trio, sob os olhares cuidadosos da fotógrafa Suellen Costa, os pincéis da maquiadora Ju Lins e a curadoria do nosso stylist e colunista de moda, Luan Silveira. Nosso agradecimento também à Chris Costa, nome por trás do cenário; à Farfalla Semijoias, que abrilhantou nossas meninas; e à Hava, nossa parceira de longa data.

Nosso **Especial Mês das Mães** ainda está recheado de pautas incríveis, que trazem desde temas relevantes sobre a maternidade até as melhores dicas de onde ir no Dia dos Mães, onde comprar presentes e, claro, quais presentes estão com tudo na temporada 2024.

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Leticia Pimentel

COLUNISTAS

Adailton Soares, Alysso Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, David Braga, Fabiana Vaz, Fábio Campos, Gabriel Trillo, Germano Gomes Vieira, Jussara Naves, Leonardo Martins, Leonardo Neves, Lícia Arantes, Louise Amaral, Lourenna Rodrigues, Luan Silveira, Luciana Leite, Luís Cláudio Chaves, Luiz Gustavo Soares, Marcela Mattos, Marcelo de Paula, Marcelo de Oliveira, Marcelo Soares, Mariana Borba, Nathalia Caiaffa, Norma Sena, Patrícia Alvarenga, Rachel Capucio, Rô Aguiar, Rodrigo Lopes, Sílvia Salvador, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Thayane Oliveira, Téo Mascarenhas, Valéria Bax

DIRETOR DE ARTE

Leandro Godinho

REPÓRTER E SOCIAL MEDIA

Gabrielle de Andrade

ASSISTENTE DE REDAÇÃO

Thauany Andrade

FOTÓGRAFOS

Léo Andrade (Andrade Fotografia) e Ton Nettos

DIRETORA COMERCIAL

Aline Matos

PRODUTORA EXCLUSIVE

Thiago Kalid, diretor de negócios multiplataforma

Tiragem: 25 mil exemplares | **Periodicidade:** mensal

Gráfica: Koloro Indústria Gráfica

Distribuição: Clube Motoboy, Correios e logística interna.

Escritório Exclusive – Ed. Atlanta

Alameda Oscar Niemeyer, 1.033, portaria 3, sala 516

Vila da Serra/Nova Lima | CEP: 34.006-065

Diretoria: jader@revistaexclusive.com.br

Produtora Exclusive: thiago@revistaexclusive.com.br

Comercial: aline@revistaexclusive.com.br


Marketing: marketing@revistaexclusive.com.br

Administrativo: financeiro@revistaexclusive.com.br

Redação: leticia@revistaexclusive.com.br

Assinatura: geral@revistaexclusive.com.br

facebook.com/revistaexclusive 

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

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

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Acesse o nosso site:



OPÇÕES PARA PRESENTEAR E GANHAR!

Shoppings de BH iniciam temporada de Dia das Mães, com recompensas que vão de carro 0km a viagens



O varejo já respira o Dia Das Mães, com grande expectativa para a data – uma das principais do calendário anual dos comerciantes. Nos shoppings de BH, as campanhas bonificadas já começaram e prometem recompensar os consumidores com presentes e sorteios que vão de smartphones e viagens até vale-compra e carro zero km. Confira!

Shopping Cidade @shoppingcidade

Na campanha Ser Mãe é a Maior Viagem, a cada R\$ 400 em compras no mall, os clientes poderão apresentar as notas fiscais no balcão de troca da campanha, localizado no piso Goitacazes, em frente à loja Renner, e cruzar os dedos para o sorteio dos cupons, que ocorre no dia 13 de maio. Entre os prêmios estão: **cinco pacotes de viagens nacionais com acompanhantes, assinado pela patrocinadora Royalty Viagens; além de cinco vale-compras de R\$ 1 mil, que poderão ser utilizados na loja Constance do empreendimento.** Caso parte das compras seja realizada nas lojas Constance, Karita, Rommanel e L'Occitane Au Brésil, as chances de ganhar dobram, com um cupom adicional. Período da campanha: até 12 de maio.



19 de maio, quem comprar R\$ 400 nas lojas participantes concorre a **um Nissan Kicks zero quilômetro.** E os filhos que realizarem suas compras a partir de 30 de abril, além de garantirem seu cupom para o sorteio do carro, ganharão **uma bolsa de mão Brizza, da Are-**



zzo, para incrementar o presente da mãe (troca válida até 12 de maio – sujeita à disponibilidade dos estoques, limitada a uma unidade por CPF). Para participar das promoções, o consumidor deve cadastrar as notas fiscais no aplicativo do Shopping Del Rey (disponível gratuitamente para Android e iOS) e alcançar o ticket de compras da campanha (R\$ 400). Notas fiscais, de qualquer valor, das lojas patrocinadoras da ação – Rommanel e Hope – garantem três números da sorte extras no sorteio do carro. Data do sorteio: 29 de maio.

ViaBrasil Pampulha @viabrasilpampulha

Com a campanha Aqui Tem Amor, a cada R\$ 350 gastos no centro de conveniência, incluindo gastos com alimentação (exceto bebidas alcoólicas), os clientes poderão resgatar uma das opções de presente da loja de



semijoias Rahra, parceira do ViaBrasil na ação. Os comprovantes fiscais devem ser apresentados dentro do período da campanha no balcão de troca instalado no primeiro piso do lado B, em frente à loja 1001 Festas. Período da campanha: até 12 de maio. Brinde: **pingente da coleção Igrejinha da Pampulha, da loja Rahra.**

ViaShopping Barreiro

@viashopping_barreiro

Pela campanha É Tão Minha Mãe, os clientes que acumularem R\$ 400 em compras no empreendimento – válido para qualquer operação, incluindo gastos com alimentação (exceto bebidas alcoólicas) – terão dois presentes especiais:



um par de brincos em formato de coração da loja Rahra, que poderá ser retirado na hora; e um número da sorte para concorrer a R\$ 5 mil em viagens pela CVC.

Para participar da promoção, os clientes precisam apresentar as notas fiscais dos produtos adquiridos dentro do período da campanha no balcão de troca, localizado na praça central do segundo piso (lado A). O sorteio da viagem será realizado no dia 13 de maio. Período da campanha: até 12 de maio.

DiamondMall

@diamondmall

Os clientes que efetuarem R\$ 600 em compras nas lojas participantes da promoção do Dia das Mães, entre os dias 2 e 12 de maio, e cadastrarem suas notas fiscais no aplicativo Multi, ganham um número da sorte para concorrer a um **Jeep Commander**.



Com o mesmo valor gasto, também será possível trocar os cupons fiscais por **uma caixa de sabonetes Tania Bulhões**. As chances de ganhar o veículo são ainda maiores para os clientes do programa de relacionamento MultiVocê, das categorias Silver e Gold, que recebem números da sorte em dobro e triplo, respectivamente. Clientes MultiVocê Gold também poderão retirar dois brindes por CPF.

Pátio Savassi – @meupatiosavassi

Entre 2 e 12 de maio, clientes que comprarem a partir de

R\$ 600 em lojas participantes da promoção e cadastrarem as notas fiscais no aplicativo Multi ganham uma **bolsa Le Lis** exclusiva, desenvolvida especialmente para a ação.

Além do design elegante, a bolsa escolhida tem uma proposta que vai ao encontro das premissas de preservação ambiental do planeta: o processo de fabricação do tecido é sustentável; não leva corante, água ou produto químico, o que permite ao produto ganhar as cores naturais das fibras recicladas. Nas compras a partir de R\$ 600,



os clientes ganham ainda um número da sorte para concorrer ao sorteio de um **Jeep Compass Longitude Flex 2024 0km**. Caso o consumidor pertença às categorias Silver e Gold do programa de relacionamento MultiVocê, receberá cupons em dobro e triplo, respectivamente, o que aumenta ainda mais as chances de ganhar o veículo.



Boulevard

@boulevardbh

Para celebrar a data, o mall promove a campanha Mãe Sempre Presente, com patrocínio da Sephora, que inclui as duas promoções que os consumidores mais gostam:

“compre e ganhe” e sorteio. A cada R\$ 500 em compras, até 19 de maio, o cliente recebe um número da sorte para concorrer a **10 kits de R\$ 2 mil cada para compras na loja Sephora e uma experiência de aula de auto-maquagem com Carol Zaia, maquiadora oficial da Sephora no Brasil**. Nas lojas Rommanel e Lança Perfume, os cupons de compras valem o dobro. E até 12 de maio, além do número da sorte, ao consumir R\$ 500, a pessoa já leva para casa **uma bolsa exclusiva da Sephora**, limitada a uma unidade por CPF. A ação de “compre e ganhe” tem vigência até as 20h do domingo de Dia das Mães ou enquanto durar o estoque.





RESGATANDO A FEMINILIDADE: UM TRIBUTO ÀS MÃES

A maternidade é uma jornada repleta de desafios e bênçãos, e o Dia das Mães nos oferece a oportunidade de refletir sobre essa experiência única. É um momento para honrar não apenas o amor incondicional que as mães oferecem, mas também para reconhecer os desafios que enfrentam ao equilibrar sua identidade feminina com as demandas da maternidade.

A perda da feminilidade na maternidade

Muitas vezes, as mulheres se veem perdendo sua feminilidade ao se dedicarem completamente aos cuidados dos filhos. **A pressão para serem mães perfeitas pode levá-las a se distanciarem de sua sensualidade e autoestima.** O cansaço físico e emocional anda destruindo esse lado mulher, e é importante se lembrar de que ser mãe não significa perder a própria identidade feminina, mas sim encontrar maneiras de integrar os papéis de mãe e mulher.

A sobrecarga de responsabilidades e a atenção ao casamento

A sobrecarga de responsabilidades que as mães enfrentam pode resultar na negligência do relacionamento conjugal. É fundamental reconhecer que, para manter um casamento saudável, é necessário investir tempo e energia no parceiro, mesmo diante das demandas da maternidade. **Comunicação aberta, apoio mútuo e momentos de qualidade a dois são essenciais para manter a chama do amor acesa.**

A multifuncionalidade da mãe

Entre o cuidado dos filhos e a gestão do lar

As mães frequentemente se encontram desempenhando múltiplos papéis, desde cuidar dos filhos até gerenciar o lar e, muitas vezes, trabalhar fora. Essa sobrecarga pode levar à exaustão e ao sentimento de inadequação. É importante se lembrar de que não é possível fazer tudo sozinha e que **pedir ajuda e delegar tarefas é uma forma de autocuidado e preservação da saúde mental.**

O desafio de "dar conta de tudo" e a negligência da vida de casal

A pressão de "dar conta de tudo" pode levar as mães a priorizarem as necessidades dos filhos em detrimento do relacionamento conjugal. É fundamental reconhecer que o cuidado com o relacionamento é tão importante quanto o cuidado com os filhos. Encontrar um equilíbrio saudável entre as demandas

da maternidade e a vida de casal é essencial para a felicidade e estabilidade da família como um todo.

Resgatando a intimidade conjugal e o cuidado com o parceiro

Resgatar a intimidade conjugal requer esforço e dedicação, mas é uma parte fundamental da manutenção de um relacionamento saudável. Criar momentos especiais a dois, cultivar interesses comuns e expressar gratidão pelo parceiro são maneiras de fortalecer o vínculo emocional. E essa tarefa pode ser muito bem-vinda do homem. Além disso, é importante que as mães se lembrem de cuidar de si mesmas, encontrando tempo para o autocuidado e buscando apoio quando necessário.

Conclusão: honrando a jornada da maternidade e reafirmando a importância do amor conjugal

Em última análise, a maternidade é uma jornada de amor, sacrifício e crescimento pessoal. Ao celebrarmos o Dia das Mães, reconhecemos não apenas o papel vital que as mães desempenham na vida de seus filhos, mas também a importância de preservar e nutrir o amor conjugal. Que todas as mães possam encontrar equilíbrio, felicidade e realização em sua jornada de maternidade e no amor que compartilham com seus parceiros.

Feliz Dia das Mães!

Nesta data tão especial, a marca de lingerie Mulher Salto 15 está com promoção especial de babydool, camisolas, body e conjuntos de alta qualidade – qualidade extrema das rendas, muito conforto e sofisticação para o dia a dia e ocasiões especiais. É uma oportunidade para as mães de qualquer lugar do Brasil, com FRETE GRÁTIS! Escolha a sua no site www.lingeriemulhersalto15.com.br e, comprando por meio da leitura desta coluna, chame no WhatsApp da loja que você ganhará uma calcinha.

LÍCIA ARANTES

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



www.lingeriemulhersalto15.com.br

📷 @mulhersalto15 | @ligeriemulhersalto15



Estúdio NY18



Estúdio NY18



COMO FUGIR DO ÓBVIO NA HORA DE ESCOLHER O PRESENTE PARA O DIA DAS MÃES?

Henrique Queiroga



O Dia das Mães perde apenas para o Natal em termos de importância para o varejo brasileiro e é uma das datas mais celebradas por aqui. Itens de vestuário lideram a lista de presentes seguidos pelos itens de cozinha, mas, convenhamos, **existem presentes mais atemporais e cheios de significado que você pode escolher para essa pessoa amada.**

Para fugir do óbvio, Bruna Magalhães, à frente da loja Temporari Home, sugere peças de decoração que podem ser eternas e, até mesmo, passear entre gerações. Aos 18 anos Bruna decidiu se juntar à mãe no comando da loja e, desde então, seguem como referência em adornos, itens de decoração e obras de arte na cidade de Belo Horizonte. “Durante nossa caminhada, aprendemos que, para o sucesso, somar esforços é fundamental e, quando se envolve o amor de mãe, o sucesso vem em dobro”, ressalta.

Henrique Queiroga



Para facilitar na hora da escolha do presente, Bruna sugere classificar as mães nos estilos "clássico, moderno e minimalista". Dessa forma, você já conseguirá se orientar melhor. Além disso, é importante escolher algum item que combine com a casa e a personalidade da pessoa presenteada. **Esteja atento aos espaços que precisam de algum adorno:** prateleiras vazias, paredes sem quadros e até mesmo um sofá com almofadas que precisam ser renovadas. Livros, caixas e obras de arte também são ótimas opções.

Caso você opte por um porta-retratos, não deixe de revelar uma foto especial com um momento a ser eternizado. Se a escolha for um vaso ou *cachepots*, você pode aproveitar e ainda escolher uma flor que, certamente, trará mais significado para o presente e ajudará a compor o ambiente. Além de todos esses itens, **a loja Tempori Home conta também com luminárias decorativas e peças para lavabos e banheiros**, como saboneteiras e bandejas.

Com todas essas opções, agora ficou mais fácil fugir do óbvio, não é mesmo? Você não precisa mais repetir aquele mesmo presente e pode trazer mais personalidade e memórias para a casa da pessoa que você ama.

Henrique Queiroga



Estudio NY18




Henrique Queiroga



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

Equilíbrio

Mães que escolhem o empreendedorismo vivenciam os impactos da potência de um amor que se materializa em resiliência aplicada no dia a dia do negócio

Coragem. Talvez essa seja a palavra que simboliza a escolha pela maternidade. Amor sem espera ou obrigação. Tudo no embalo de “um coração que bate fora do peito” em um universo de explosão de dor e aconchego.

Um amor envolto em clichês de um sentimento materializado em inquietude e sossego. Sentimento que salta entre lágrimas incondicionais de mãe, do amor materno que se reflete em uma jornada marcada pela resiliência, resistindo a cada novo dia. Escolher não se anular e se equilibrar entre as muitas versões que vivem nessa mãe, nessa mulher.

Nessas diferentes facetas, empreender é mais uma escolha de resiliência para mães que optam pela motivação profissional da inovação e mudança como estratégia de mercado. Ser empreendedora é uma escolha corajosa que impulsiona uma cadeia de mulheres. Para se ter uma ideia, segundo o Sebrae, o empreendedoris-

mo feminino movimentou a economia nacional, com mais de 10 milhões de mulheres donas do próprio negócio, sendo que **70% desse total iniciaram o negócio após a chegada do primeiro filho.**

Ao serem questionadas pela pesquisa liderada pelo Sebrae sobre os desafios de conciliar o cuidado dos filhos com a gestão do negócio, 45% das mães afirmam não ter dificuldades. Talvez essa resposta seja impulsionada pelas nuances do amor descrito como uma “vida melhor depois da maternidade”.

Buscando entender mais sobre essa resiliência feminina e as experiências de mães que alcançaram o sucesso empreendendo, a reportagem entrevistou três mulheres fortes, destacadas em diferentes áreas de atuação. O resultado é uma sintonia de amor e coragem que se traduz em sorrisos a cada novo (re)começo.





ESTEFÂNIA PEREIRA (A TETÊ)

“Bernardo, mamãe está trabalhando e daqui a pouco já estarei liberada.” A voz doce acolhe o filho no espaço Tetê Beleza Capilar, onde o cuidado transforma os cabelos e a autoestima das mulheres. O espaço de beleza em Belo Horizonte conta com a presença marcante de um baixinho cheio de charme no cotidiano dos atendimentos.

Mas se engana quem pensa que essa história maternal foi planejada pela empresária, que escolheu empreender como impulso de carreira. Ela afirma que nunca sonhou em ser mãe, porém foi depois do “Bê” que conheceu o real significado da palavra força: “É uma força que nasce diariamente para vencer todos os obstáculos. Na verdade, a vida muda por completo; e você se torna uma pessoa muito melhor em todos os sentidos”.

Essa mudança, inclusive, reflete nos negócios, já que o filho direciona seus objetivos. Obviamente, esse

cenário está longe de ser apenas flores. Muito pelo contrário. A vida da mãe empreendedora é desafiadora, e encontrar o ponto de equilíbrio é uma necessidade de sobrevivência. “Conciliar o trabalho com o cuidado do filho – que na verdade é todo da mãe – é o mais difícil. Eu voltei a trabalhar com um mês de vida do Bernardo, mas abdicar das funções de mãe para uma babá é muito complicado. Se você não equilibrar o trabalho, só trabalha e não vê o crescimento da criança. Daí perde tudo”, afirma Tetê.

Esse equilíbrio exige coragem, e para empreender é necessário disciplina, honestidade e fé. Hoje, após mais de 15 anos de profissão, Tetê se sente orgulhosa por ter confiado em seu instinto empreendedor. “É preciso perseverar a cada dia, mas, ao mesmo tempo, digo que **quem sabe o que planta não precisa ter medo da colheita.**”



Um feliz Dia das Mães é...

**“Um dia de afeto, cuidado e carinho.
Ser mãe é muito lindo. É realmente um
presente de Deus.”**

SILVIA SALVADOR

O cuidado mencionado por Tetê é algo inerente à personalidade da administradora Silvia Salvador, diretora da empresa de *home care* Saúde no Lar. Mãe de Olívia, Silvinha deixa claro que ser mãe e empreendedora não é simples. “Na minha trajetória, foi fundamental estabelecer uma rotina em que eu divida, com muita clareza, qual o momento certo de exercer cada função”, explica.

Essa divisão permite que ela viva o momento presente e “mude de chave” a cada função exercida: “Quando estou trabalhando, busco não me preocupar com questões da casa, da minha filha ou assuntos pessoais. Para cuidar da minha casa e família, tento não focar em nada do trabalho. Isso me ajuda a manter o foco”, destaca ela, ressaltando também a importância de saber delegar para equilibrar as diferentes funções.

Um feliz Dia das Mães é...

“Saber que minha filha está com saúde física e mental, e ser grata pela linda família que Deus me deu. O coração de uma mãe se alegra ao ver sua família cercada por tudo aquilo que dinheiro nenhum no mundo pode comprar.”

Para a empresária, a maternidade trouxe mais resiliência, enquanto o lado profissional ficou menos frágil e emotivo. Além disso, aproveitar cada segundo da vida adulta é essencial para criar memórias afetivas ao lado da pequena Olívia.

O orgulho do legado reside na serenidade que Silvinha conseguiu estabelecer em cada etapa do ser mãe: “Não quero que minha filha tenha como referência uma mãe que grite com ela ou seja abusiva. Sou, sim, muito disciplinada e firme nos meus valores e posturas, porém jamais serei agressiva ou histérica com ela”.







POLLYANNA PALHARES

A maternidade de Pollyanna Palhares, fundadora da Douce Enfance, é definida pela priorização consciente no desenvolvimento do caráter de seus filhos, Thor e Nina. Pollyanna não abre mão de ser uma presença ativa na vida deles, planejando cada minuto do seu dia com cuidado. "É uma dança delicada entre o coração e a mente empresarial, mas extremamente gratificante. Cada produto que desenvolvemos carrega um pedaço da minha história e paixão pela confeitaria, algo que me emociona profundamente."

Essa dança é embalada pela paixão de seguir em frente, complementada pela contínua necessidade de investir em conhecimento e experiência. Tudo isso é potencializado pela maternidade, que aguçou sua capacidade de gerenciamento e liderança. "Ser mãe me ofereceu uma perspectiva única sobre responsabilidade,

multitarefa e a importância de construir um legado de valores, refletido na minha empresa", afirma Pollyanna.

Esses valores, juntamente com a coragem, tornaram Pollyanna uma empreendedora mais eficiente com o tempo. Ela compreende a importância de valorizar o tempo livre com a família: "A maternidade me ensinou que algumas reuniões podem ser substituídas por e-mails. Trouxe uma plenitude que transcende tudo o que já vivi. Cada sorriso e cada abraço dos meus filhos é uma fonte de alegria indescritível. Sou mais feliz, pois ser mãe é um presente que renova a alma e ilumina todos os aspectos da vida."



Um feliz Dia das Mães é...

"Para mim, um feliz Dia das Mães é um dia passado em total sintonia com minha família. Um café da manhã preguiçoso, risadas e, talvez, uma leve aventura ao ar livre. É um dia para reconhecer e agradecer pelo amor e carinho que recebemos e damos."



@estefania_assuncao
@tetebelezacapilar



@pollypalhares
@douceenfancebrigadeiros



@silvia_salvador
@saudenolarmg

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



DIA DAS MÃES: SUA NOVA CONFIGURAÇÃO

Mãe é aquela que é cuidadora e que assumiu o papel da criação dos filhos

No contexto psicológico, ser mãe é essencialmente saber amar. Significa dar afeto, estimar, proteger, cuidar. A mãe é vista como responsável pela construção da saúde mental dos filhos, atenuando os processos que envolvem o desenvolvimento emocional e físico do bebê – e é fundamental na construção do sujeito dessa nova vida.

Trata-se de um papel que envolve a transmissão de valores, ensinamentos e a formação de um indivíduo no mundo. Na nova formatação familiar, **as famílias modernas estão cada vez mais diversas e incluem diferentes configurações como monoparentais, reconstituídas e homoparentais.**

A paternidade e maternidade não são mais vistas apenas como funções biológicas, mas também como papéis sociais e afetivos que podem ser desempenhados por qualquer pessoa, independentemente do gênero. Na nova formatação familiar, o papel de mãe “sendo homem” é reconhecido e valorizado.

Apesar dessa nova formatação de família, o papel da mãe continua sendo visto como fundamentalmente afetivo, fornecendo proteção e apoio à criança. No entanto, há um reconhecimento crescente da importância da mãe em outras áreas da

vida familiar e social.

Ela é vista como uma influência crucial no desenvolvimento dos filhos, ensinando valores, permanência e identidade. A relação com a mãe na infância pode influenciar o sucesso dos relacionamentos, no trabalho e no cotidiano da vida adulta.

Em resumo, o papel da mãe é de extrema importância para o fluir da vida em todas as instâncias, e isso é reconhecido na nova formatação de família.

Os desafios enfrentados por quem exerce a função de mãe são muitos e variados:

- 1. Sobrecarga de responsabilidade:** mães frequentemente têm uma sobrecarga de responsabilidades e obrigações, pois, mesmo com o apoio de um parceiro, esse esforço é redobrado.
- 2. Vida profissional tendo filhos:** muitas mulheres com filhos podem trabalhar e ser independentes, mas equilibrar a vida profissional com a maternidade pode ser um desafio.
- 3. Falta de tempo para si mesma:** encontrar tempo para cuidar de si mesma pode ser difícil quando se está gerenciando tudo sozinha.
- 4. Sem oportunidades de amar:** pode ser desafiador encontrar tempo e energia para ter seu tempo de lazer ou

mesmo estar com seu parceiro ou parceira em momentos únicos do casal

5. Rejeição social: mães que têm depressão pós-parto ou que têm dificuldade em algum momento da vida podem enfrentar preconceitos e julgamentos sociais.

6. Dificuldades financeiras: mães que precisam trabalhar, sobretudo as mães soltas, podem ter mais chances de experimentarem dificuldades financeiras, desemprego, subemprego, insegurança alimentar e nutricional.

7. Estresse e solidão: o estresse de gerenciar todas as responsabilidades sozinha e a solidão são desafios emocionais significativos.

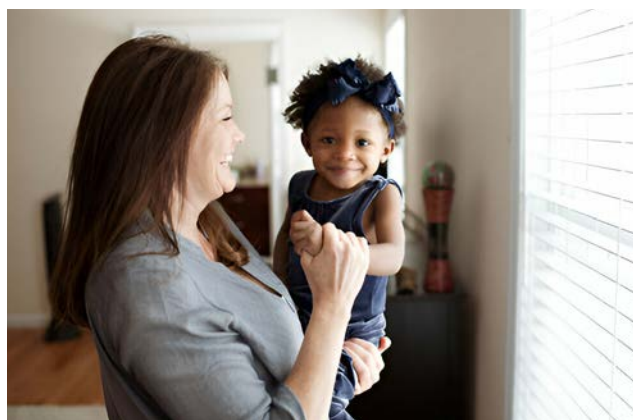
Esses são apenas alguns dos desafios que as mães podem enfrentar, e cada situação é única. No entanto, com coragem e determinação, muitas mães superam esses desafios e criam famílias felizes e saudáveis. Mas há momentos que é necessária uma intervenção psicológica para ajudar neste caminhar.

Referência de maternar

É importante que as mães estejam atentas aos sinais de que podem precisar de ajuda psicológica e não hesitem em procurar apoio profissional quando necessário. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física, **e cuidar dela é fundamental para o bem-estar da mãe e da família**

Inclusive, vivi todo esse acolhimento na prática com a minha mãe Carmen de Alvarenga. Ela ficou órfã aos 4 anos, na década de 40. Mas conseguiu oferecer o mais genuíno amor. A maternidade após os 40 anos quebrou paradigmas, e ela conseguiu vencer, estudar e ser professora. Ela é meu exemplo e espelho. Sua partida, há 22 anos, deixa muita saudade, porém tristeza, não, pois tudo que ela plantou floresceu.

Cresci vendo minha mãe subir a favela da Zorra a pé e levando todo macarrão que tínhamos em casa. Todo menino que ela encontrava ela dava dinheiro para ajudar e acordava às 4h30,



arrumava, maquiava-se e depois fazia aquela mesa de café. E cada dia tinha alguém novo lá em casa para ela cuidar, seja de um recém-nascido a um idoso, que não tinha onde ficar.

Cada detalhe foi pensado para criar memória afetiva, e me lembro de todos os movimentos de amor que ela construiu durante meus 12 anos de vida. Ela me levava para as casas de chão batido para aprender a arear as panelas em fogão a lenha


Tanto que a mãe que sou hoje vem dessa herança e das presenças de mulheres fortes que passaram pela minha vida, que me adotaram em diferentes momentos – tia Ildete, dona Dadá e todas aquelas que me ofereceram uma voz de mãe e que não caberiam neste artigo.


Aliás, dedico um espaço de honra ao meu pai Ivomar Alvarenga, que fez papel de cuidador absoluto para todas as horas certas e incertas da minha vida.



PATRÍCIA ALVARENGA

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

 @patriciaav.psicologa

 (31) 99128-8764

paalvarenga@outlok.com





TORMENTA

*Curta-metragem do Boticário
reflete sobre os dilemas e estigmas
das mães de adolescentes*

O Boticário, marca de beleza do Brasil, convoca um debate sobre o estigma e os desafios que envolvem a relação de mães e filhos durante a adolescência, em nova campanha de Dia das Mães. Estudos de Harvard, em 2022, apontam que **os pais de adolescentes se sentem solitários e depressivos tanto quanto os filhos**, algo que impacta diretamente na construção e consolidação do relacionamento. Segundo a pesquisa, 18% dos adolescentes dizem sofrer de ansiedade, enquanto 20% das mães dizem passar pelo mesmo mal. Já a depressão afeta 15% dos adolescentes e, ao mesmo tempo, 16% das mães. Considerada por muitos como uma fase assustadora e repleta de dificuldades relacionadas à convivência, na qual mães e filhos precisam ressignificar o papel um na vida do outro, a maternidade para além da primeira infância é um momento delicado e de constantes mudanças nas relações familiares.

Intitulado *Tormenta*, o filme tem como objetivo incentivar

as mães a saírem de um lugar de insegurança para um caminho de construção de confiança mútua. O curta produzido pela marca é considerado a maior produção de data comemorativa da história, por trazer um formato realístico que conecta e instiga o telespectador em cerca de 4 minutos. Com a comunicação integrada em diversos canais da marca, a campanha também traz experiências de presentes nas lojas do Boticário.

“Buscamos, nessa campanha, trazer luz a uma questão conhecida como um dos períodos mais turbulentos e solitários da maternidade, que, muitas vezes, não ocupa o espaço que merece nas conversas criadas para a data. Por isso, estamos incentivando diálogos e reflexões profundas **para que as mães, de fato, reconheçam-se e, junto aos filhos, tracem um caminho de redescobertas, confiança e crescimento juntos**. Afinal, a experiência da maternidade é vivenciada todos os dias, em todas as fases da vida”, aponta Marcela De Masi, diretora-executiva de Branding e Comunicação do Grupo Boticário.

Ao som de Billie Eilish, o curta extrapola os formatos convencionais utilizados no mercado e apresenta o movimento de uma casa, captado em um estúdio especial, que materializa os altos e baixos da jornada entre mães e filhos adolescentes – além de impactar com efeitos especiais, como explosões de águas e ventos tempestuosos. De forma sensível e poética, o filme é envolto por uma forte tempestade que acompanha uma discussão calorosa, expressada com olhares marcantes

e profundos entre os atores que representam as vivências da maternidade de adolescentes. As cenas conturbadas fazem alusão aos momentos enfrentados na adolescência.

Durante o filme, o céu escurece, a ventania toma conta do que antes era uma casa, e a chuva cai em torrentes, mostrando que ambos, mãe e filho, estão em meio a uma tempestade em alto mar. Mas, em seguida, na virada de panorama, as ondas acalmam e existe a tão esperada reconciliação. O movimento de câmeras simboliza as adversidades que podem ser enfrentadas, reforçando que, por mais difícil que seja, o período requer amparo, carinho e acolhimento, apresentando ao público o residual de que é uma fase passageira.

Idealizada pela agência AlmapBBDO e produzida pela MyMama Entertainment, com direção da dupla Kid Burro, a trama estreou em TV aberta no dia 16 de abril, no intervalo da novela *Renascer*. De acordo com Marcela, as campanhas de datas comemorativas do Boticário sempre trazem assuntos relevantes, que reforçam a identificação e o pertencimento de milhares de mães brasileiras. Neste ano, aliás, a marca almeja alcançar um movimento ainda mais próximo e genuíno, que representa muito o que a fase da vida dos filhos exige dessas mães.

Para Marco Giannelli, o Pernil, CCO da AlmapBBDO, os temas tratados pela marca buscam uma resolução contundente e relevante para a sociedade, algo que sensibiliza não apenas a comunidade apaixonada pelo Boticário, mas traz um residual

potente para a sociedade. “Desta vez, para além do conceito, a inovação também veio no formato, mais longo, metafórico, e com uma trilha escolhida para se encaixar na temática, pois **tem forte apelo com os jovens**, e tocar o coração das mães e de todos que já foram adolescentes”, comenta.

Além do formato inovador e realista ao que diz respeito à produção, que envolveu mais de 200 pessoas e cerca de 30 horas de gravação, *Tormenta* conta ainda com uma frente sustentável realizada pela produtora MyMama Entertainment, em parceria com a Eccaplan. Para a neutralização das emissões de carbono relacionadas à produção de conteúdo durante a filmagem do curta, foram mais de 7 mil quilos de CO2 compensados e 42 árvores plantadas. Os participantes aderiram também ao movimento Sou Resíduo Zero, fazendo a gestão ambientalmente adequada dos resíduos sólidos produzidos. Com uma agenda de sustentabilidade ativa que faz parte de seu DNA, o Boticário demonstra, com mais um movimento, o compromisso com a sustentabilidade e a contribuição para a redução do impacto ambiental, agora no ambiente da indústria audiovisual.

Assista Tormenta:

<https://www.youtube.com/watch?v=VMOQthTVjpY>



X EDITORIAL DE MODA

POR Stephanie Carvalho

FOTOS Ton Nettos

Para todas as mães

Olá, pessoal! Na coluna deste mês, volto a ocupar o *Editorial de Moda*, mas, desta vez, com uma proposta diferente: e se eu, por meio dele, homenageasse as mães? Conversei com a equipe da Redação, a ideia foi aprovada e partimos para a escolha das modelos. Quem seriam as mães? Bom, seria difícil escolher entre tantas mães queridas que temos como clientes da Insânia, mas achamos uma forma (linda, aliás) de selecioná-las: pelo Instagram, pedi que as interessadas em participar deste editorial enviassem histórias que viveram, vestidas de Insânia, na maternidade. Gente, foi cada história mais linda! Selecionar apenas seis foi complicado, mas utilizei um critério bem justo: olhos marejados. E o resultado dessas histórias que me emocionaram vocês podem conferir nas próximas páginas. Feliz Dia das Mães!



Amanda Sena

"A maternidade foi um presente lindo que Deus me deu a oportunidade de viver. Confesso que a insegurança e o medo vieram junto com o nosso positivo, pois sabíamos que nossas vidas seriam transformadas a partir daquele dia. Hoje eu sei que ser mãe é sentir o amor de Deus todos os dias através dos nossos filhos."



Claudenise Rodrigues

"Eu só conheci minha mãe depois dos meus 18 anos. Eu não tinha ideia de como ser uma boa mãe. Os desafios foram muitos, pois tive duas gravidezes difíceis, principalmente a da Giselly. Mas a maternidade me transformou. Ser mãe é a coisa mais linda da minha vida. E para mim a felicidade tem nome: Nathalia e Giselly. E agora estou vivendo uma nova transformação: sou vovó da Isadora, que chega neste mês tão especial."



Francine Cristina

"A maternidade é a maior prova de amor que existe, uma entrega sem fim, uma dádiva, amor sem fim. Chegou transformando minha vida, minha rotina, meu modo de viver e pensar sobre a vida. Não devemos romantizar todos os momentos, pois tem, sim, desafios. Não é fácil a restrição de sono, não entender o choro (se é dor, frio ou fome), momentos em que estão doentes, entre outros. Um ser tão pequenino, tão frágil, que sempre queremos dar o nosso melhor, mas nem sempre conseguimos. Muitas vezes, maternar é errar tentando acertar, para fazer o melhor para os nossos filhos. É receber críticas, palpites de outras pessoas e abstrair tudo que está ouvindo. Mas escutar 'mãe, eu te amo' renova minhas energias diariamente."



Naiza Macedo

"Serei suspeita em falar, porque estou com 30 semanas de gestação, mas posso dizer que está sendo um momento de transformação e reconstrução de um sentimento que vai se fortalecendo dia após dia. Descobrimos que temos uma força imensa para encarmos os diversos desafios e mudanças que o corpo e a mente passam."



Neyde Nunes

"Ser mãe é conhecer um amor que não tem fim. É chorar e sorrir ao mesmo tempo. Desde a gestação e para sempre sentir que seu coração bate fora do peito. Estar feliz e ao mesmo tempo apreensiva em ver eles criarem suas próprias asas e voarem. Muitos são os desafios, mas é um amor que tudo supera. Iorrane e Luan, amo vocês!"



Raiane Soares

"Hoje consigo definir em minha vida a maternidade como 'o impossível para o homem é possível para Deus', pois a maternidade não só me fez uma mulher realizada, como também me provou que, mesmo diante de um diagnóstico improvável, Deus é quem determina em minha vida. Como mãe, tenho medos, incertezas e alguns erros, mas a certeza que tenho é que ser mãe do Théo é a mais pura e verdadeira expressão de amor."



Agradecimentos

À Casa Belloni, por ceder o espaço e um brunch de gastronomia ímpar; à Coffee ++, por nos permitir presentear as mães com o melhor do café especial brasileiro; à equipe Insânia, que me ajudou na produção deste editorial; e às mães, obviamente, que destinaram um pouquinho do seu tempo para uma tarde incrível.

[@insaniamoda](#) | [@casabelloni_](#) | [@coffeemais](#)





REDESCOBRINDO A BELEZA DA MATERNIDADE

Procedimentos endoscópicos para emagrecimento podem contribuir para a autoestima das mães

Dar à luz é uma experiência transformadora que traz consigo uma montanha-russa de emoções, mudanças físicas e desafios únicos. Enquanto as mães se ajustam à nova vida com seus bebês, é comum que suas próprias necessidades, cuidados e vaidades sejam deixados em segundo plano. Nesse sentido, é fundamental se lembrar de que cuidar da própria autoestima e bem-estar é essencial para o equilíbrio emocional e mental das mães.

Após o parto, muitas mulheres se preocupam com a mudança do corpo e se veem enfrentando o desafio de perder o peso adquirido durante a gravidez. Para aquelas que buscam uma solução segura e eficaz, **existem procedimentos endoscópicos, sem cortes e pouco invasivos que são recomendados nesse período.**

Os procedimentos endoscópicos podem ser uma opção segura e eficaz e não requerem internação. Estes incluem o **balão intragástrico**, um dispositivo de silicone colocado no estômago por meio da endoscopia. O balão intragástrico funciona preenchendo parte do estômago, criando uma sensação de saciedade mais rápida durante as refeições e reduzindo a quantidade de alimentos consumidos. Uma das vantagens do balão intragástrico é que ele pode ser colocado enquanto a mãe está amamentando, proporcionando uma opção de emagrecimento segura e compatível com a maternidade.

Além do balão intragástrico, outros procedimentos endoscópicos menos invasivos também podem ser considerados para auxiliar no emagrecimento pós-parto. A **gastroplastia endoscópica**, por exemplo, é uma técnica sem cortes que consiste na aplicação de um dispositivo intragástrico para reduzir o volume do estômago e promover a sensação de saciedade. Já o **plasma de argônio** é utilizado para diminuir o diâmetro do orifício de saída do estômago, após a cirurgia bariátrica, chamado de anastomose, contribuindo diretamente para a perda de peso ao fazer com que o esvaziamento gástrico fique mais lento, trazendo saciedade por mais tempo.

Esses procedimentos endoscópicos oferecem uma abordagem menos invasiva e mais segura para mulheres que desejam emagrecer após o parto. No entanto, é fundamental consultar um profissional de saúde qualificado para avaliar a adequação de cada procedimento às necessidades individuais da paciente, levando em consideração fatores como histórico médico, estilo de vida e objetivos de saúde.

Empoderando a beleza de ser mãe

Ser mãe é um ato de amor e sacrifício, mas também é uma oportunidade para as mulheres se reconectarem com sua força interior e celebrarem sua beleza única. **Empoderar a autoestima pós-parto não se trata apenas de recuperar o peso anterior à gravidez, mas também de reconhecer e valorizar as transformações físicas e emocionais que ocorrem durante a jornada da maternidade.** É sobre abraçar o processo e cicatrizes como marcas de orgulho que contam a história da vida e do amor.

À medida que as mães embarcam na jornada da maternidade, é importante se lembrar de que cuidar da própria autoestima e bem-estar não é egoísta, mas, sim, essencial para sua saúde mental e emocional. Com uma combinação de autocuidado, apoio emocional e, quando apropriado, procedimentos endoscópicos menos invasivos, as mães podem se sentir capacitadas a abraçar sua beleza única e a celebrar a jornada extraordinária de ser mãe.

Hospital Dia Sander Medical Center

Para garantir a segurança e eficácia do procedimento, é fundamental contar com o acompanhamento de profissionais médicos especializados em emagrecimento, como a equipe do Hospital Dia Sander Medical Center. **Uma equipe dedica-**

da de especialistas oferece suporte personalizado durante todo o processo, desde a avaliação inicial até o acompanhamento pós-procedimento. Com uma abordagem centrada no paciente, o Hospital Dia Sander Medical Center proporciona uma experiência de emagrecimento segura, confortável e eficaz para todas as mães que buscam recuperar sua forma física após o parto.



Hospital Dia Sander Medical Center

Quer conhecer mais sobre os tratamentos para perda de peso? Entre em contato com o Sander Medical Center, tire dúvidas e marque sua avaliação!

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

WhatsApp: (31) 97225-5055

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

@drbrunosander

www.sandermedicalcenter.com.br

BRUNO SANDER

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



POR (E PARA) ELES

Por trás de esfihas, quibes, mesas lindas e ornamentadas, tanta coisa acontece...

Eles, os filhos, estão ali na demanda diária, nas necessidades, nas carências, nas cobranças, muitas vezes na própria culpa.

Nos bastidores de uma mãe empreendedora, são folhas de para-casa sujas de farinha, pedidos para se afastar da cozinha, pedidos de socorro de uma criança que precisa de algo que está alto para seu alcance; um corre daqui e dali para levar à dança, ao futebol, ao inglês. Um corre no supermercado, porque se esqueceu, em meio aos afazeres, daquele ingrediente-chave para aquele pedido.

E nesse entremeio recebo um abraço pelas pernas, com o avental todo sujo de farinha (eles nem percebem) e um: "Mamãe, te amo!". E ali, naquela fração de segundos e naquela troca de olhares, tudo faz sentido. Tudo vale a pena! E vem aquela força extraordinária para seguirmos firmes com um propósito maior do que a própria criação: **o amor incondicional**.


Este mês – das mães – traz muita reflexão sobre ser grata, sobre ser realizada e completa. Como é bom desempenhar meu papel principal nesta vida!



ADRIANA CARAM

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







 @caramculinariaarabe



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

ALMOÇO ESPECIAL PARA O DIA DAS MÃES

Confira as sugestões de lugares para levar sua mãe para celebrar este dia especial

O Dia das Mães é o momento de honrar e celebrar aquela que sempre esteve ao nosso lado, com amor incondicional e dedicação. É um domingo para juntar a família ao redor da mesa com uma comida gostosa e demonstrar todo o carinho e gratidão que elas merecem. Em Belo Horizonte, Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco, não faltam opções de bares e restaurantes que prepararam uma programação especial de Dia das Mães. Desde as casas mais tradicionais de comida mineira aos bares que dão nome à nossa boemia até os novos espaços de gastronomia contemporânea, seja qual for o estilo favorito de sua mãe, há opções para todos os gostos e sempre com a receptividade que é famosa na cidade.

Separamos algumas sugestões de lugares para levar sua mãe para um almoço especial. Dica de ouro: faça uma reserva para garantir sua experiência mais tranquila.

Victor Schwaner



**Arroz de frutos do mar,
Seu Bias**



**Bailarina do Chico,
Chico Dedê**

Paulo Colen

Chico Dedê

O chef André Paganini criou um almoço especial em três tempos para celebrar as Mães no Chico Dedê. "Cada prato do cardápio foi elaborado para trazer à tona memórias afetivas de almoços em família. Sabores conhecidos e reconfortantes, para aproveitar do lado de quem amamos", aposta o chef. O menu começa com uma entrada de bruschetta de rosbife. Como prato principal, as opções são: arroz de bacalhau com bastante azeite, cebola dourada e alho; ou filé ao molho de vinho acompanhado de espaguete a Alfredo. E para fechar com chave de ouro, um pudim de doce de leite de sobremesa. Não deixe de experimentar um dos coquetéis exclusivos da casa, como a Bailarina do Chico ou o Mocktail Esconde-Esconde.

Rua Francisco Deslandes, 438 – Anchieta.

@chicodede

Seu Bias

O Dia das Mães no casarão mais disputado da cidade começa com um café da manhã, servido em seu quintal, com a elegância e qualidade inspiradas na hotelaria de alto padrão. Os fartos combos de café colonial do Seu Bias oferecem uma seleção de delícias da manhã como pão na chapa com requeijão, ovo *mollet*, bolo, pão de queijo, salada de frutas com iogurte e grãos e muito mais. E o menu ainda tem clássicos internacionais como Croque Madame e Croque Monsieur, Ovos Benedict e panquecas. Para matar a sede, nada melhor do que os *smoothies* do mixologista da casa, Vitor Moretti. Para quem prefere o almoço, a dica é pedir os pratos compartilhados da casa, por exemplo: a pasta, denver e burrata, ou o arroz caldoso de frutos do



Frango ao molho pardo,
Dona Lucinha

mar. Cada mãe que almoçar lá ainda ganha uma fatia da torta de morango da casa – uma receita tradicional da família de um dos sócios, Pedro Henrique Amorim.

Av. Bias Fortes, 161 – Lourdes.

@seubias_

Dona Lucinha

Um dos restaurantes mais tradicionais da cidade, o Dona Lucinha traz todos os clássicos da culinária de Minas Gerais, com receitas de família e os melhores ingredientes. É pra pedir um tutu, tropeiro, frango ao molho pardo ou costelinha com ora-pro-nóbis e se sentir numa cozinha do interior, em volta do fogão a lenha, com toda a família presente. E de fato, a decoração da casa traz justamente esse sentimento. Tudo bem cuidado pela chef Márcia Nunes, filha de Dona Lucinha, que carrega brilhantemente seu legado na cozinha mineira. Para fechar o almoço, não deixe de pedir os doces da casa como ambrosia, figo em calda e goiabada – todos servidos com uma fatia de queijo do Serro.

Rua Padre Odorico, 38 – Savassi.

@donalucinhamatriz

Belô Café

Para o Dia das Mães, a Belô Café preparou um box especial com suas delícias mais famosas para os filhos presentear suas mães. Com pão de queijo, a broa da Ju, croissant, seleção de embutidos, pão de tomate seco, patê de frango com bacon, iogurte com frutas e granola, mel, geleia, café especial e um bouquet de flores, em uma embalagem especial. E 30% do valor de cada box será doado a uma instituição social que cuida de mulheres em situação de vulnerabilidade. Os presentes podem ser encomendados no perfil da Belô no Instagram ou

diretamente na casa. Além disso, as famílias que passarem seu dia especial no café ainda ganharão uma cesta de bolachinhas feitas na casa, assinadas pela chef Andreza Luísa. Entre as delícias da chef na casa, nossas sugestões são o arroz de galinha, o rigatone com iscas de filé ou mesmo o Prensadinho de Banana. Tudo delicioso!

Rua Sergipe, 1.329 – Savassi.

@belocafebh

Victor Schwaner



Rigatone,
Belô Café

CONFIANÇA E BEM-ESTAR NA MATERNIDADE POR MEIO DA CIRURGIA PLÁSTICA

Entenda como as mães podem se beneficiar com os procedimentos cirúrgicos para renovar a autoestima após a gravidez

Neste *Especial Mês das Mães*, celebramos a jornada única e transformadora da maternidade. Entre as muitas bênçãos e desafios que acompanham essa fase da vida, há uma questão que muitas mulheres enfrentam de frente: as mudanças corporais pós-gestação.

Para muitas mães, as transformações físicas que ocorrem durante a gravidez e o parto podem deixar marcas duradouras no corpo e na autoestima. Desde flacidez abdominal até alterações nos seios e excesso de gordura, **essas mudanças podem afetar profundamente a maneira como as mulheres se sentem sobre si mesmas.**

O pós-gestação é um período desafiador para muitas mulheres. Além de se ajustarem às demandas da maternidade, elas também lidam com as mudanças físicas que o corpo sofreu durante essa fase. Muitas mulheres se sentem pressionadas para recuperar sua antiga forma física rapidamente após o parto, mas a realidade é que o corpo leva tempo para se recuperar totalmente. Apesar dos esforços dedicados à dieta e ao exercício físico, algumas mudanças podem persistir e afetar a autoestima das mães.

É por isso que cada vez mais as mulheres estão buscando soluções por meio de cirurgias plásticas e procedimentos estéticos que visam restaurar a confiança após a maternidade. Felizmente, existem opções eficazes disponíveis para ajudar as mães a se sentirem bem em seus corpos novamente.

Cirurgias plásticas como **a mamoplastia e a mastopexia** podem corrigir, restaurar a forma e a firmeza dos seios, proporcionando resultados duradouros e naturalmente atraentes. Além disso, **a lipoaspiração e a abdominoplastia** são técnicas altamente recomendadas para garantir que o contorno corporal esteja mais harmônico, ajudando também na remoção da gordura e definição.

Uma das principais preocupações das mães ao considerar cirurgias plásticas e procedimentos estéticos é a obtenção de



resultados que pareçam naturais. Por isso, trabalho em conjunto com a paciente para entender suas queixas e as suas necessidades específicas, a fim de criar resultados personalizados que atendam às suas expectativas.

Com as técnicas cirúrgicas avançadas e os produtos estéticos de última geração disponíveis hoje, é possível alcançar resultados que não apenas restauram a aparência pré-gestacional, mas também melhoram a autoconfiança de cada mamãe. Neste Dia das Mães, celebramos todas as mães que dedicam suas vidas ao cuidado e à criação de suas famílias. E para aquelas que desejam redescobrir sua confiança e se sentirem melhor em seus corpos, lembre-se de que você merece investir em si mesma e **se sentir radiante em todas as fases da maternidade.**

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

“É POSSÍVEL CUIDAR DA MINHA ESTÉTICA DEPOIS DE TER ME TORNADO MÃE?”

Quando você se torna mãe, nada mais é importante do que o seu filho. É um momento mágico a maternidade. Não podemos também romantizar todas as etapas. Há inúmeros desafios.

Um dos maiores, aliás, é equilibrar a casa, a rotina de mãe e a rotina de autocuidado. Contudo, **mães, quem cuida de vocês?** A resposta pode ser dolorosa para algumas, mas é clara: vocês mesmas.

“Mas eu não tenho tempo.”

Então vamos adaptar sua rotina. Vamos procurar produtos de *skincare* de fácil manuseio. **Investir em procedimentos estéticos não é supérfluo.** A duração e a qualidade são de outro patamar. Mas isso não anula o fato de precisarmos encontrar uma rotina de *skincare*.

Mãe, você é a super-heroína dos seus filhos e protagonista da sua história. Seja um exemplo de autocuidado e cuide de você e sua saúde. **Associe protocolos de beleza que possam entrar de forma agradável na sua rotina.**

Sim, cuidar da pele também é cuidar da saúde. Cuidar da saúde bucal também é cuidar da saúde em geral. Afinal, uma pele bonita sem uma saúde bucal em dia não é esteticamente agradável – e nem um pouco recomendável!



DR^a AMARALINA LAS CASAS

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



📱 @dralinalascasas



MÃE, TUDO PASSA... ATÉ O PUERPÉRIO

O socorro é o colo que toda puérpera busca no silêncio dos dias de desespero. O acolhimento surge como aprendizado dessas construções, percorridas completamente às cegas, mas guiadas pelo mantra de todas as mães: “Vai passar!”.

Costumo dizer que trabalhar diferentes formas de maternidade é uma missão que surgiu na minha vida e foi potencializada pela minha maternidade. Quando recebi Davi (meu primogênito), me vi submersa em um mar de emoções.

Meu puerpério se apresentou sem delongas, e eu me vi cercada de pessoas, porém com uma solidão que me bagunçava.

Ninguém havia me falado sobre o que seria do meu abdômen após a chegada do bebê, o quão desafiadora seria a amamentação e tampouco dos processos de choro contínuo pelo medo de não dar conta.

O “vai passar” parecia irreal, mas escolhi acreditar. E quando me conectei com a nova Thayane que nascia junto com o Davi, os processos se tornaram mais leves. Mas como poderia minimizar o sofrimento de outras mulheres no puerpério?

Foi então que **trabalhar de forma generalizada os pilares do pós-parto** se tornou meu propósito de tratamento. Ali, com aquela mulher, meu compromisso com a escuta se tornou prioridade, além de abraçar em silêncio, conter choros compulsórios e estender as mãos para caminharmos juntas.

O resgate da autoestima potencializa o processo de encontro dessa mulher, que passa por uma transformação – e não fala apenas do corpo. Um corpo grávido terá marcas da gesta-

ção; e meu trabalho é ajudar nesse processo de aceitação, que é individual e único.

No caso da paciente Fernanda Martins, por exemplo, a busca foi pelas estrias que surgiram na barriga após a chegada do pequeno. Nosso tratamento começou no terceiro mês de pós-parto. Cuidamos das estrias e conseguimos um resultado no aspecto das marcas superior a 90%, com microagulhamento, radiofrequência e protocolos direcionados de tratamento.

Contudo, para além disso, Fê precisava de acolhimento, e foi isso que priorizei nessa caminhada: “A Thay foi fundamental no meu puerpério. Ela sempre soube o que eu precisava, seja uma drenagem, massagem relaxante ou uma conversa sobre temas variados. Ela queria saber de mim, sempre olhou nos meus olhos, e o ‘vai passar’ era muito real. Lembro-me de chorar com as estrias na barriga, e ela falou que íamos tratar. E ela conseguiu”.

Os tratamentos e a tecnologia são fundamentais para o pós-parto, porém **acolher essa mulher é o que transforma a tempestade em uma chuva mais leve.**

THAYANE OLIVEIRA

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



Instagram: @thayaneoliveiraestetica | @clinchayaneoliveiraestetica

VIAGENS: UMA PAIXÃO PASSADA DE MÃE PARA FILHA

Para muitos, a paixão pelas viagens é mais do que uma simples aventura; é uma herança cultural, transmitida de geração em geração. Nesta minha primeira coluna, quero contar para vocês como e quando surgiu a minha paixão por viagens personalizadas e organizadas de uma forma única e exclusiva para cada perfil de cliente.

Bom, tudo começou com a minha mãe, Renata Vasconcelos Saldanha. Ela, desde nova, com seus 19 anos de idade, já iniciava a carreira no turismo, abrindo sua primeira agência de viagens. A partir daí, não saiu mais do ramo.

Há 10 anos, por incentivo da minha mãe, iniciei no turismo corporativo em Belo Horizonte, onde atendia grandes empresas. Esse trabalho me fez começar a entender o quão importante é a organização de uma viagem, a logística e um bom acompanhamento, pois eu precisava **estar ali 100% do tempo com o meu**

cliente, e não simplesmente vender um bilhete.

Mas a vida me levou a outros caminhos, e quem imaginaria o próximo passo. Pois é, em 2018, minha mãe nos deixou e partiu deste mundo. Foi aí que o destino começou a me trazer de volta para as viagens.

Algum tempo depois, voltei para minha cidade natal, Itaúna, e mais uma vez o destino me puxou para o legado da minha mãe. Juntamente com Leandro Moreira, CEO da Nortsul Viagens, iniciei uma sociedade e grande parceria, na qual juntamos as nossas duas grandes paixões: café e viagens. Eu ainda tenho uma terceira paixão, os vinhos, mas isso é assunto para as próximas colunas.

Fomos percebendo que, à medida que o tempo avança, uma agência de viagens enfrenta novos desafios e oportunidades. A partir daí, procuramos mudar um pouco o conceito da agência. Fizemos um *rebranding* da marca e me especializei em *travel planner*.



**Minha mãe e minha
inspiração no
segmento de viagens,
Renata Vasconcelos
Saldanha**



Com meu sócio, Leandro Moreira

Uma das características mais marcantes da Nortsul é o nosso **relacionamento próximo e pessoal com os clientes** – assim como era o meu e da minha mãe. Essa proximidade é que faz com que nós conheçamos a fundo o nosso cliente e, assim, consigamos entender melhor seus sonhos e necessidades da viagem. Afinal, toda viagem começa com um sonho, não é mesmo?

Cada viagem traz consigo uma série de memórias que perduram por toda a vida. E, por meio dessas experiências compartilhadas, elas não apenas exploraram o mundo, mas também encontraram uma fonte de conexão e inspiração que transcende gerações.

Que essa nossa paixão pelas viagens continue a unir e inspirar outras famílias e pessoas em todo o mundo!

MARIANA SALDANHA

É amante de viagens e bons vinhos. Formada em Travel Planner, é apaixonada por compartilhar experiências e *insights* sobre uma variedade de temas. Como CCO da Nortsul Viagens, Mari é especialista em roteiros de viagens exclusivos, que contam com experiências únicas e personalizadas para cada um de seus clientes. Como colunista desta revista, está comprometida em oferecer aos leitores uma visão única e inspiradora do mundo das viagens.



@marisaldanhatravel | @nortsulviagens

MATERNIDADE E AUTOESTIMA

Como pequenos cuidados podem mudar a vida de uma mãe (para melhor)

Não há dúvidas de que a maternidade é mágica na vida de uma mulher, mas é preciso ressaltar que, na mesma proporção, ela é desafiadora. **Maternar requer paciência, dedicação, renúncias e, principalmente, um controle da saúde mental**, tão necessária para embarcar neste mar lindo e de ondas severas que envolve cuidar, criar e zelar pelos filhos.

Nessa perspectiva, sentir-se linda é essencial para o bem-estar, o que colabora diretamente para a autoestima de muitas mães, sobretudo as que estão vivendo o puerpério. A gravidez e o pós-parto provocam mudanças em todo o corpo, e isso pode afetar uma parte importante dele: a mente.

Exatamente por isso, ao receber uma paciente mãe, antes de fazer qualquer procedimento que ela almeje, procuro bater um papo agradável e acolhedor com ela. Para além de entender o que tem a incomodado no seu corpo e rosto, escuto sobre sua história, para que eu possa ajudá-la física e mentalmente. E a fusão dessas partes colabora para um resultado satisfatório para aquela mãe, tanto no resultado do procedimento como na elevação da autoestima – o que ajudará diretamente no controle de sua saúde mental.

Aqui na Clínica Benevie, os procedimentos mais procurados pelas mamães são: Botox, preenchimento labial e o nosso mais amado do momento, o bioestimulador de colágeno. Inclusive, muitas delas vêm, gostam e trazem suas mães, suas filhas, suas netas. E preciso confessar que **amo atender gerações de**



Raquel Dias abraçada com o filha Patrícia; e esta, por sua vez, abraçada pelas filhas Rafaela e Gabriela – várias gerações de uma mesma família aqui, na Clínica Benevie

uma mesma família, podendo perceber como um mesmo procedimento – feito com zelo e acolhimento personalizado para cada uma – pode tocá-las de formas diferentes, mas igualmente satisfatórias.

E se você, mãe, está triste com algo no seu corpo ou rosto, lembre-se: cuidar do seu filho é importante, mas você só o fará bem se também se permitir ser cuidada.

RÔ AGUIAR

Biomédica, graduada há 13 anos pela Universidade Paulista. É pós-graduada em Análises Clínicas e Perfusão Cardíaca pela Unifesp e pela Escola de Perfusão Cardíaca em Liubliana-Eslovênia. Especialista em harmonização facial e peniana, é o nome à frente da Clínica Benevie.



📷 @roaguiar9 | @clinicabenevie

MÃE DE PET E OS LAÇOS AFETIVOS



Quando um bebê humano nasce, o corpo da mãe libera ocitocina, o famoso hormônio do amor, da felicidade e do bem-estar, capaz de construir laços afetivos e uma conexão muito forte. Mas e quando o bebê não é necessariamente um humano, e sim um pet? Existe a mesma explosão de amor? Muita gente pode dizer que não, que existe muita diferença. Porém, quem teve a experiência de ter um pet tem convicção de que a relação que se estabelece é quase totalmente similar à de um filho humano.

O mundo mudou, e, graças a essa evolução, **mães de pets estão desenvolvendo vínculos amorosos com seus animais, cada vez mais parecidos com os laços afetivos dos humanos.** Os pets estão mudando a estrutura familiar, principalmente os cães e os gatinhos, que estão ganhando cada vez mais espaço dentro dos lares. Eles já pertencem à família. Já podem dormir na cama, usam roupinhas, vão à creche, passeiam... Os lugares se tornaram *pet friendly*. A maioria dos estabelecimentos já se organizam para ter um espaço pet, porque sabem que muitas famílias hoje são constituídas com a inclusão de um bichinho que é tido como um filho. E ele não pode ser deixado para trás.

As mães de pets passaram a exigir respeito e atendimento adequado para esses novos integrantes da família. Eles estão por toda parte, e é possível que o número de cães ultrapasse o de bebês humanos nesta nova realidade.

Mamães de pet não se sentem menos mãe do que as mães de gente. Elas até poderão brigar se você disser algo diferente disso. Elas são tão protetoras quanto as mães de crianças humanas. Elas também acompanham seus filhos quando vão às clínicas. Elas acompanham o banho deles no pet shop. Elas oferecem comida preparada pela nutróloga, e eles têm horário para comer frutas, fazer adestramento, fazer passeio. As mães de pets já até fizeram plano de saúde para o filho peludo, e hoje já existem médicos veterinários especializados nas áreas mais diversas. Puxa! Tanta coisa

mudou! Como podemos dizer que os sentimentos são diferentes?

Tanto mães de bebês humanos quanto mães de pets tiveram, um dia, sua primeira experiência com seus filhos. E em ambas as relações houve, sim, uma explosão de amor, provocada por um hormônio em comum, que promove sentimentos de amor nas mães de humanos e nas mães pets. **O mesmo hormônio que estimula a sociabilidade facilita a formação de laços de amizade e as conexões sentimentais.**

Também temos o reconhecimento da ciência, que já corroborou provando que os cães são seres sencientes; eles têm emoções e são dirigidos por elas. Daí nasceu esse superapego entre humanos e bichinhos, gerando até um acúmulo de ansiedade, o que, a propósito, não é nada bom para a saúde e o comportamento deles.

Por fim, é impossível não reconhecer o valor que a mãe de pet tem nesta nova sociedade. E aqui estamos nós, para lhes lembrar desse valor inestimável, capaz de acolher, cuidar, proteger e dar o melhor que podem, sem medir esforços nem sacrifícios. Mães são mães. Inexplicavelmente terão atitudes de mães. Um amor incomparável. Sem limites. Viva a mamãe de pet!

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.



Instagram @vivendapetcare

ÓCULOS RADIANTES, UM PRESENTE E TANTO

Nesta edição, saio da editoria *Mundo Óptico* para desembarcar direto aqui, na *Galeria*, neste **Especial Mês das Mães**. O motivo, claro, é ajudar você, filho, a presentear sua mãe com um acessório que todo mundo ama: óculos. Nesta curadoria, foram selecionados modelos de óculos solar de várias grifes e marcas, buscando **uma perfeita harmonização com as mulheres modernas** dos dias de hoje. Alguns modelos mais extravagantes, feitos a mão e com uma limitada produção, remetem a mulheres mais ousadas e exclusivas. Tem os modelos atemporais, que combinam com qualquer roupa e ocasião. O importante na escolha dos óculos solares, além dos cuidados com a saúde ocular, é a mulher se sentir confortavelmente bem com o modelo escolhido. Vale a pena conferir!



Hugo Boss



Just Cavalli



Furla



Max Mara



Otro



Ultra



Calvin Klein



Gustavo



Calvin Klein



Lacoste

LUIZ GUSTAVO SOARES

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



@otica_multivisao



CELEBRANDO O DIA DAS MÃES EM UM LABIRINTO TRIBUTÁRIO

A saída é como um abraço materno, repleto de esperança

O Dia das Mães está rapidamente se aproximando, trazendo consigo uma enxurrada de sentimentos calorosos e gratidão por aquelas que nos deram amor incondicional e apoio ao longo de nossas vidas. Enquanto nos preparamos para homenagear essas mulheres incríveis, é inevitável também refletir sobre a interseção entre essa celebração e o mundo – muitas vezes complicado – do mercado tributário.

Por um lado, o Dia das Mães é uma das datas mais lucrativas para o comércio, com vendas de presentes, flores e cartões que disparam em todo o mundo. No entanto, por trás dessa fachada de festividade, as complexidades do mercado tributário estão sempre presentes, influenciando o panorama comercial de maneiras sutis, mas significativas.

Empresas que vendem produtos relacionados ao Dia das Mães devem navegar por um labirinto de regulamentações tributárias. Impostos sobre vendas, impostos sobre valor agregado e outros encargos fiscais podem **impactar significativamente os preços finais dos produtos**, afetando tanto as empresas quanto os consumidores.

Além disso, para muitas mães que são empreendedoras ou trabalhadoras autônomas, o Dia das Mães pode representar não apenas uma celebração, mas também um momento para avaliar as implicações fiscais de suas atividades comerciais. Desde a contabilização de despesas até a compreensão das deduções

fiscais disponíveis, lidar com questões tributárias pode ser um desafio adicional para essas mulheres dedicadas.

Entretanto, mesmo diante desses desafios, há esperança e oportunidade. Com o acesso a recursos educacionais e orientação especializada, **as empresas podem se capacitar para enfrentar as complexidades do mercado tributário de maneira eficaz**. Da mesma forma, as mães empreendedoras podem aproveitar o conhecimento e as ferramentas disponíveis para otimizar sua situação fiscal e garantir o sucesso contínuo de seus negócios.

Portanto, enquanto nos preparamos para celebrar o Dia das Mães, é importante reconhecer não apenas o amor e a dedicação dessas mulheres extraordinárias, mas também a complexa interseção entre essa celebração e o mundo dos negócios e da tributação. Com isso, somos agraciados por passar nossas vidas profissionais em um ambiente repleto de mulheres fortes e dedicadas, que tornam nossas vidas, empresas, escolas e a sociedade mais harmoniosas.

Por fim, encontramos a esperança de fazer para elas dias melhores. Na saída desse labirinto, com certeza encontraremos um abraço materno e um suspiro de alívio dentro do mercado tributário.

CRISTIANO BUENO

Cristiano Bueno é um empreendedor com mais de 35 anos de experiência profissional na área comercial. Ele é reconhecido como um dos principais nomes no setor de consultoria tributária, destacando-se como diretor comercial do Grupo WHS/Recupera-C, que tem o papel crucial de fazer com que os empresários paguem o menor imposto possível dentro da lei.



@cristianorecupera_c | recupera-c.com.br

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

**Transformar e cuidar de
todas as vidas praticando a
mineração do futuro, hoje.**



@gsmmineracao

@ferropuomineracao

www.grupoavante.com.br



PESSOAS
SEGURANÇA
MEIO AMBIENTE
COMUNIDADE



PAS
PROGRAMA AVANTE DE
SUSTENTABILIDADE