



# BEMVINDA

A VIDA ACONTECE POR AQUI

Nº 1 - OUTUBRO - 2024

## UM TOQUE FEMININO NO PÃO DE QUEIJO

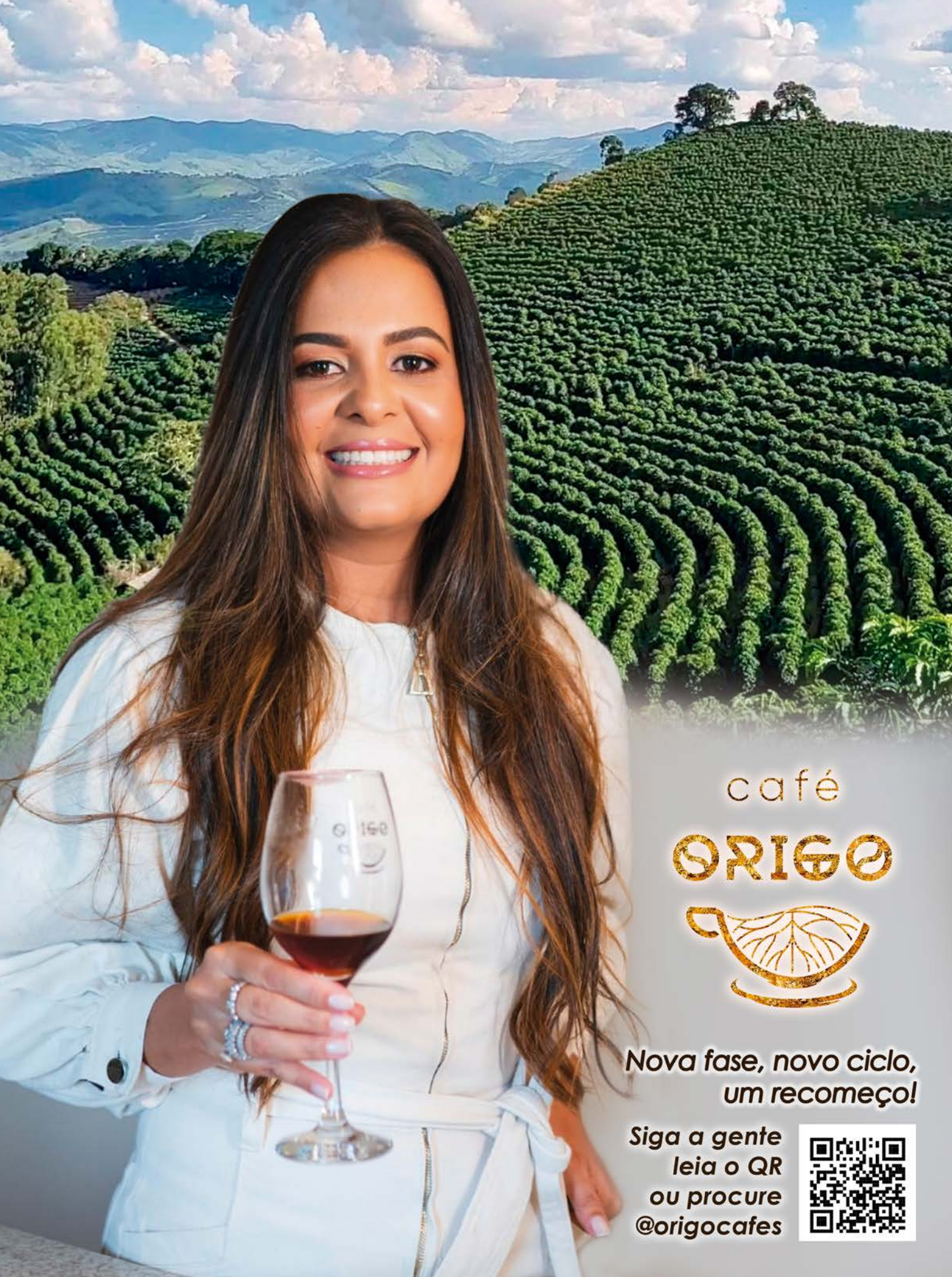
À frente da Mais Mineiro Pão de Queijo, Louise Amaral conta sobre o *rebranding* da marca e como tem sido seus 13 anos de atuação em prol da mais tradicional iguaria mineira

### ENTREVISTA:

**DAVID BRAGA**, CEO,  
BOARD ADVISOR  
E HEADHUNTER  
DA PRIME TALENT  
EXECUTIVE SEARCH:

*“Nosso conhecimento,  
diplomas e títulos só  
têm valor se forem  
utilizados para construir  
uma sociedade melhor.”*





café

ORIGO



*Nova fase, novo ciclo,  
um recomeço!*

Siga a gente  
leia o QR  
ou procure  
@origocafes





## Bem-vindos!

Modernidade. Essa foi uma das palavras mais fortes que surgiram nas primeiras reuniões da **Bemvinda**. Sem obrigações com o padrão (haja vista seu nome, que abandona o hífen), esta publicação não quer apenas lhe oferecer conhecimento, caro leitor; ela quer, também, que você o absorva de maneira leve, limpa e cativante.

Não à toa, nossa primeira capa traz como protagonista o pão de queijo, que, nesta matéria, nasce e cresce pelas mãos de Louise Amaral. Naquele ritmo de mulher moderna (e nem por isso menos sobrecarregada), Louise nos contou sobre a história da Mais Mineiro Pão de Queijo, que está há 13 anos entregando o melhor da mais tradicional iguaria mineira por todo Brasil.

Para além desse cheirinho de pão de queijo, nossa edição está também recheada de conteúdos para todos os gostos, gêneros e idades. Em *Entrevista*, batemos um papo com David Braga, um dos nomes à frente da Prime Talent. E outras editorias, como *Saúde*, *Bem-Estar*, *Moda* e *Gastronomia*, convidam você a viver esta nova experiência, que pode ser apreciada on-line e, não menos importante, impressa.

**Fernanda Cruz**  
Diretora-geral

## EXPEDIENTE



**Diretora-geral:** Fernanda Cruz. | **Marketing:** Ana Luíza Freitas. | **Produção, edição e revisão:** DuBe Comunicação. | **Projeto gráfico e diagramação:** Wind Estúdio de Criação. | **Comercial:** Majope Vendas. | **Fotógrafos:** Léo Andrade e Ton Nettos. | **Colunistas:** Bárbara Bracarense, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos de Campos, Daniela & Renata Barra, Jussara Naves, Ícaro Ambrósio, Leonardo Martins, Luiz Gustavo Soares, Marcelo Soares, Marcela Castellões & Gabriela Cambraia, Mariana Tomázio, Michelle Mendes, Patrícia Alvarenga, Ricardo Guimarães, Rô Aguiar e Stephanie Carvalho. | **Tiragem:** 10 mil exemplares. | **Periodicidade:** mensal. | **Gráfica:** Companhia da Cor Studio Gráfico. | **Distribuição:** Correios e logística interna. | **Foto capa:** Laura Brina.

### Para sugestão de pauta e envio de presskit:

redacao@revistabemvinda.com.br / (31) 98708-4756 (somente via WhatsApp).

### Para anúncios, informes publicitários e parcerias:

(31) 98309-9616 (somente via WhatsApp).

**Edições on-line em:** [www.revistabemvinda.com.br](http://www.revistabemvinda.com.br).

**Redes sociais:** @bemvindarevista.

Companhia da Cor Studio Gráfico  
02.587.457/0001-70  
Rua Viana do Castelo, 299  
São Francisco.  
31.255-160 | Belo Horizonte/MG

# ÍNDICE

## BEMVINDA

6

*cinema*

8

*cultura*

10

*capa*

15

*marketing*

16

*empreende-  
dorismo*

19

*minas*

20

*entrevista*

22

*editorial  
de moda*

28

*direito*

30

*arquitetura*

31

*auto*

32

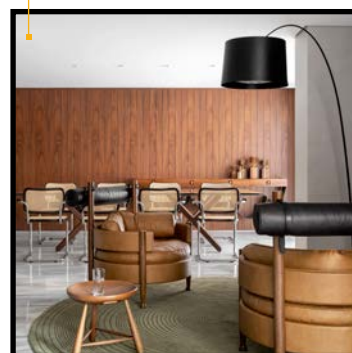
*moda*

33

*beleza*

34

*pet*



35

*bem-estar*

36

*advocacia*

37

*negócios*

38

*óptica*

39

*gastronomia*

40

*mulher*

41

*maternidade*

42

*estética*

44

*nutrição*

45

*novidade*

46

*psicologia*

48

*saúde*

50

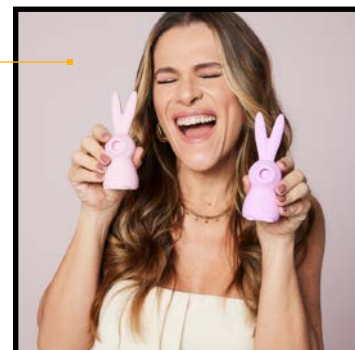
*turismo*

52

*galeria*

54

*social*





## COM O CORINGA NA MÃO

*O arqui-inimigo do Batman está de volta –  
e não vem sozinho*

O boom dos filmes de super-heróis transformou não só a indústria cinematográfica, mas toda a cultura pop. Cada superprodução se transformou em um acontecimento global. As bilheteiras atingem cifras inimagináveis e, para os estúdios, a fonte de lucro vai muito além das salas de cinema. As franquias geram milhões com merchandising, brinquedos, roupas, quadrinhos, jogos e até séries de TV nas plataformas

de *streaming*. Era questão de tempo para a fórmula se mostrar saturada, o público se cansar dos super-heróis e Hollywood visse a necessidade de mudar o foco.

*Coringa*, de 2019, foi uma aposta arriscada. O filme do diretor Todd Philips trouxe uma abordagem ainda mais complexa e humanizada para um personagem que um dia já foi considerado, simplesmente, malvado. O Coringa, interpretado por Joaquin Phoenix, agora

era uma figura trágica e complexa, com motivações, traumas e dilemas próprios. O roteiro focou em uma visão sombria e realista de Arthur Fleck (para quem não sabe, o Coringa), **abordando temas de saúde mental, desigualdade e violência urbana**. O resultado é um personagem com quem, apesar de suas ações extremas, o público ainda consegue sentir empatia. *Coringa* gerou mais de US\$ 1 bilhão nas bilheterias e também foi aclamado pela crítica. Joaquin Phoenix também levou o seu Oscar de Melhor Ator para ornamentar sua estante. Se até hoje você não assistiu, já tem o seu dever de casa para hoje à noite.

Tudo isso foi para falar da estreia de *Coringa: Loucura a Dois*. Enquanto escrevo para a **Bemvinda**, o filme ainda só foi visto por quem estava no Festival de Veneza (não, eu não estava por lá...), mas este *Coringa 2* é uma das produções mais aguardadas do ano, pelo conjunto da obra: não só por ser a sequência de um sucesso arrebatador, mas pela promessa do diretor e do ator principal do filme original de “explorar um terreno mais arriscado e levar o Coringa a novos rumos artísticos e psicológicos”.

Arthur Fleck está preso, pagando por seus crimes, em uma instituição de saúde mental conhecida como Hospital Arkham. E lá conhece a mulher de sua vida: Harley Quinn (a Arlequina), com quem vai viver um relacionamento para lá de conturbado. Lady Gaga interpreta o par romântico – e se essa combinação, por si só, não é motivo suficiente para deixar o público curioso, imagine que o diretor optou por transformar essa narrativa alucinada em um musical. Sim, isso mesmo. *Coringa 2* é um musical. Vai dar certo? Sinceramente, não sei. Em Veneza, a crítica ficou dividida. Mas essa é

uma daquelas apostas que quem gosta de um bom cinema paga para ver. A gente se encontra em *Coringa: Loucura a Dois* em um cinema perto de você.

### *Mais do Coringa no cinema:*

◆ Em 1989, Jack Nicholson interpretou o Coringa em *Batman*, de Tim Burton, um filme-evento que rendeu mais de US\$ 400 milhões à época. Nicholson fez um acordo financeiro inovador: pagamento inicial de US\$ 6 milhões, além de uma porcentagem dos lucros brutos do filme e dos direitos de merchandising relacionados ao seu personagem que lhe rendeu, segundo estimativas, entre US\$ 50 milhões e 90 milhões, respectivamente.

◆ Em *Batman, o Cavaleiro das Trevas* (2008), Heath Ledger levou o Coringa a um novo patamar de profundidade psicológica e caos. A anarquia e imprevisibilidade do personagem o torna uma figura aterrorizante e, ao mesmo tempo, hipnotizante. Sinceramente, eu duvidava que alguém pudesse superar a interpretação, que acabou levando um Oscar póstumo para o ator. Aí veio o Joaquin Phoenix, e o resto é história!



### ◆ Carlos de Campos ◆

Carlos de Campos é publicitário, especialista em marketing e cinema.

📷 @chcampos



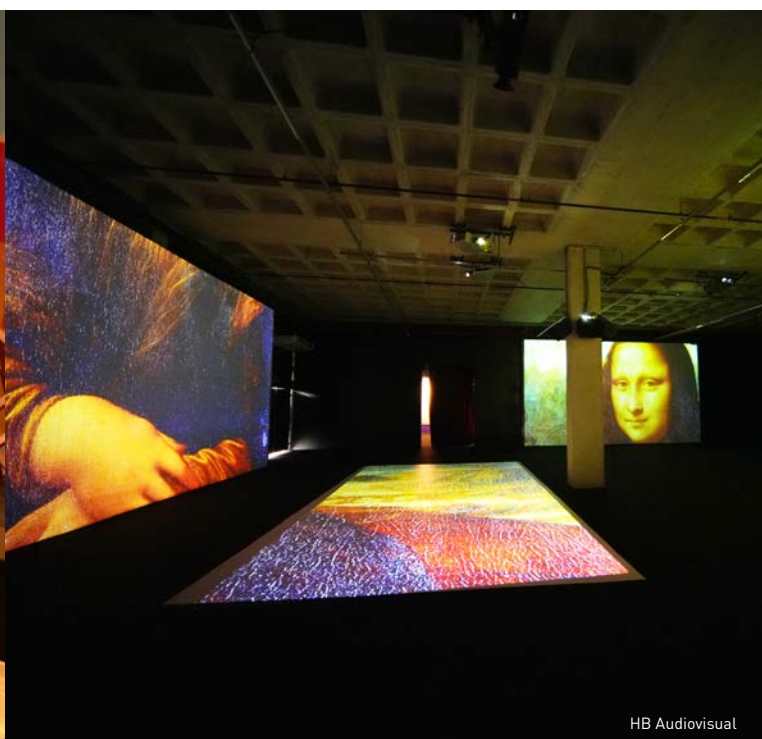
# O EXTRAORDINÁRIO UNIVERSO DE LEONARDO DA VINCI

*Memorial Vale apresenta exposição imersiva sobre o artista até 8 de dezembro, no Espaço 356, em BH*

O Ministério da Cultura, o Instituto Cultural Vale e o Memorial Minas Gerais Vale apresentam a exposição *O Extraordinário Universo de Leonardo da Vinci*, uma experiência inédita que proporciona um intenso mergulho nos estudos, rascunhos, experimentos e descobertas realizadas pelo gênio Leonardo da Vinci. A mostra estreou em setembro e fica até 8 de dezembro de 2024 no Espaço 356, no bairro Olhos D'Água, em Belo Horizonte. A iniciativa oferece ao público uma oportunidade de mergulhar na vida e obra de Da Vinci. Onde viveu, com quem se relacionou, como construiu

a sua carreira e todo o legado são apresentados de forma educativa e imersiva na exposição.

**A entrada é gratuita, com retirada de ingressos pelo site [memorialvale.com.br](http://memorialvale.com.br).** Visitas mediadas para grupos e escolas podem ser realizadas mediante agendamento prévio pelo telefone (31) 3343-7317 ou WhatsApp (31) 98223-7433, sujeito à lotação e disponibilidade de datas. A exposição marca a abertura da nova fase do Memorial Minas Gerais Vale, que, durante as obras de requalificação em sua sede, mantém sua programação ativa por





meio do projeto Memorial Vale Itinerante.

“O Instituto Cultural Vale traz essa experiência para Minas Gerais como parte da nossa atuação para a circulação de grandes exposições e iniciativas culturais, democratizando o acesso à cultura e proporcionando o diálogo com diferentes públicos”, destaca Hugo Barreto, diretor-presidente do Instituto Cultural Vale. “Da Vinci é inspirador pela sua incansável curiosidade pela ciência, a invenção e a criatividade. **A exposição conecta esse gênio ao nosso tempo**, com uma linguagem contemporânea e lúdica, que proporciona novas vivências da cultura. Daí a sinergia com a atuação do Instituto Cultural Vale e do Memorial, sempre pautada pela diversidade de expressões artísticas, pela inovação e pela ampliação da relação com os públicos para além dos espaços convencionais”, completa.

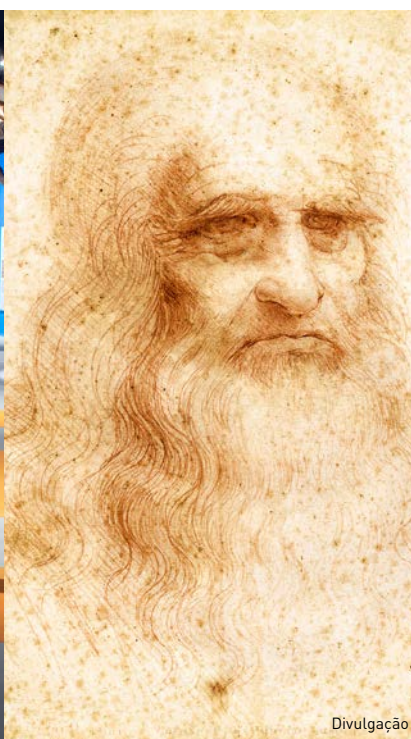
Com aproximadamente 1,5 mil metros quadrados e dividida em nove áreas expositivas, a tecnologia é usada para criar uma narrativa envolvente e interativa. Em uma das salas de projeções, por exemplo, os visitantes poderão assistir a uma animação que combina

técnicas avançadas de computação gráfica com as obras icônicas de Leonardo da Vinci. Outro destaque é o uso de realidade aumentada, que permitirá ao público explorar as invenções do mestre, como um protótipo de helicóptero e um carro a manivela, que “saltam” da tela para a realidade.

As diferentes áreas de interesse do artista – como física, botânica, geometria, anatomia e arte – são abordadas de forma detalhada, destacando como ele foi um visionário de seu tempo. Além de explorar suas invenções e obras de arte, a mostra também revela detalhes sobre a vida pessoal de Da Vinci, oferecendo uma compreensão mais profunda do legado deixado. Durante o percurso expositivo, o público é convidado a conhecer um pouco mais a mente inquieta do homem que lançou as bases para algumas invenções mais notáveis da sociedade moderna, como o automóvel e o submarino, e que pintou uma das obras de arte mais valiosas e visitadas do mundo, a *Mona Lisa*. A exposição tem concepção da EKO.ag, agência de comunicação e entretenimento, e é produzida pela Manaka Cultural.



Felipe Amarelo



Divulgação



Divulgação



POR *Fernanda Martins*

# PÃO DE QUEIJO RAIZ

*Conversamos com Louise Amaral, nome à frente da Mais Mineiro Pão de Queijo, que está há 13 anos no mercado e se consolidou como uma grande fabricante da mais tradicional iguaria de Minas, com presença em todo o Brasil*

Em Minas, as boas-vindas têm cheiro que se espalha pela cozinha e sabores de uma culinária que foi eleita Patrimônio Cultural e Imaterial de Minas Gerais. É à beira do fogão que o povo mineiro costura suas conversas, com gostos que conquistam o paladar de quem reconhece a gastronomia local como uma potência mundial.

O **pão de queijo é um dos maiores símbolos dessa tradição**, um alimento que ocupa um lugar especial no coração de muitos e que leva um pedaço de Minas para diferentes partes do mundo. Louise Amaral entendeu isso tão bem que decidiu produzir esse patrimônio cultural em escala industrial, com a marca Mais Mineiro.





## O surgimento da Mais Mineiro

A marca nasceu do desejo de Roberto Freitas, marido de Louise, em empreender. “Após mais de 10 anos como consultor na área de alimentação, com foco em massas e produção de pão de queijo, Roberto me convidou para ser sua sócia. Ele sempre teve espírito empreendedor. Aos 16 anos, emancipado, já montava seu próprio negócio. Desde então, nunca mais parou. Quando me apresentou o desafio de administrar minha própria empresa, há 13 anos, isso se tornou uma paixão. Resolvi me especializar em Gestão de Negócios pela Fundação Dom Cabral, assumindo a parte administrativa da empresa, focando no financeiro, na expansão de nichos e no lançamento de novos produtos”, conta Louise.

Inicialmente, a empresa tinha outro nome, mas, após um processo de *rebranding*, surgiu a Mais Mineiro Pão de Queijo. O nome reflete o DNA da marca, que busca sempre **exaltar a cultura de Minas**. Quando perguntada sobre o que significa ser mineira, Louise responde com carinho: “Ser mineira é ser tradicional e revolucionária, conservadora e rebelde, hospitaleira e desconfiada, dependendo do momento. Mas, acima de tudo, ser mineira é ser sonhadora. O que define o mineiro é a busca do sonho impossível.”

*“Ser mineira é ser tradicional e revolucionária, conservadora e rebelde, hospitaleira e desconfiada, dependendo do momento.” ◆*

## Uma nova jornada no empreendedorismo

Antes da Mais Mineiro Pão de Queijo, Louise nunca havia tido um negócio próprio. “Ser administradora ‘por consequência’ me ensinou muito, mas também me causou alguns prejuízos no início. O MBA na Fundação Dom Cabral me trouxe estratégias e vivências que me ajudaram a enfrentar os desafios de empreender no Brasil. Foi aí que percebi a importância de me especializar em Gestão, para alavancar os negócios”, revela. Além da gestão de uma indústria de alimentos congelados, a empresária é formada em Arquitetura e Urbanismo desde 2009; e sua expertise em projetos e legislações foi um gatilho para enxergar a escassez de profissionais dessa formação, especializados no desenvolvimento e implantação de cozinhas industriais. Assim surgiu a ideia de auxiliar outros empresários a “tirarem do papel” o sonho de fundarem uma indústria de alimentos, passando a ser pioneira nesta área: arquitetura industrial completa, com foco em adequação junto à vigilância sanitária (Anvisa).

Para Louise, o aprendizado constante e a visão 360° são essenciais para sua gestão. Ela destaca que a curiosidade, a busca por informação e a capacidade de resolver problemas são fundamentais para seu sucesso. “Observo o mercado, os concorrentes e as inovações. O comportamento da sociedade e dos consumidores influencia diretamente qualquer negócio”, afirma.

## O desafio de expandir uma tradição

Embora o pão de queijo seja um ícone mineiro, ele ultrapassa fronteiras. Segundo pesquisa da ECD, uma das principais consultorias do setor de *food service*, São Paulo lidera o consumo de pão de queijo no Brasil, com cerca de 10 mil toneladas por ano. O Rio de





Vitor Schwaner

*“O pão de queijo é tradicional em Minas Gerais, mas se tornou um produto cosmopolita, um ícone da gastronomia brasileira que representa a riqueza e tradição culinária mineira.” ♦*



Divulgação/Mais Mineiro



Laura Brina



Janeiro vem em segundo, com quase 6 mil toneladas, seguido pelo Rio Grande do Sul, com 5 mil. Minas Gerais, berço da iguaria, ocupa o quarto lugar, com consumo superior a 4 mil toneladas.

Louise reforça que, desde o início, **a Mais Mineiro foi planejada para atuar em todo o território nacional**. “O pão de queijo é tradicional em Minas Gerais, mas se tornou um produto cosmopolita, um ícone da gastronomia brasileira que representa a riqueza e tradição culinária mineira”, explica.



Louise Amaral com o marido e sócio, Roberto Freitas

Léo Andrade

## Compromisso com a qualidade

Para enfrentar o desafio de competir em um mercado tão amplo, a Mais Mineiro aposta na combinação de ingredientes locais e no amor pela comida, mantendo viva a essência da tradição mineira. “Consumir pão de queijo faz parte da cultura mineira. É o lanche mais escolhido fora de casa, além de ser acessível e confiável. Nas padarias, só perde para o pão francês e é o acompanhamento perfeito para o cafezinho que o brasileiro tanto ama”, pontua Louise.

Atualmente, a Mais Mineiro tem forte presença no mercado de atacado, mais especificamente no setor de *food service*, atendendo desde pequenos estabelecimentos até grandes redes de alimentação. Com a crescente demanda de consumidores finais, a marca também passou a atuar no varejo. “Estamos prontos para levar a tradição mineira a cada vez mais lares brasileiros”, conclui.

📷 @maismineirooficial

📷 @louiseamaraloficial



Vitor Schwaner

# PARA ALÉM DO ENGAJAMENTO

*Atuando como mentora na curadoria de mais de 200 marcas que completam seu portfólio, Seidon, agência de redes sociais de BH, coleciona casting estrelado*

Marcas que existem com propósito. Negócios que, muito mais do que (bons) números e seus lugares ao Sol, alcançam a confiança de sua clientela – conquista das mais disputadas num mercado cada vez mais abarrotado. Eis a missão de Phillipe Araujo e Rafael Hilarino, dois marujos que navegam no oceano de possibilidades que as redes sociais oferecem. Na condução do leme da Seidon, a dupla especialista em Instagram, tráfego e *branding* completa sete anos de sua agência e comemora o trabalho artesanal que solidificou o negócio como “queridinho” do mercado de entretenimento e experiência de marca na capital mineira.

Apostando num gerenciamento de conteúdo que investe em estratégias criativas e personalizadas, a Seidon coleciona muito além dos *likes* que alimentam os “arrobas” das mais de duas centenas de marcas por ela assistidas; os marinhheiros desempenham um cuidadoso trabalho com tráfego e suas multiplicidades – do pago, que consiste nos anúncios feitos para negócios na internet; ao orgânico, quando (por meio de conteúdos relevantes) seus clientes são notados nas redes sociais. Afinal, em um contexto cada vez mais competitivo, se tem uma estratégia fundamental para se destacar e conquistar o público e, acima de tudo, sobreviver na batalha por *views*, é **marcar uma presença digital consistente e com identidade**. Sua assessoria de *branding*, que realiza a criação de projetos e campanhas que prezam por design diferenciado e posicionamento de marcas neste mesmo universo on-line, vem transformando os *cases* da agência em verdadeiros objetos de desejo. Com um “networking de milhões”, os empresários e sua equipe têm desempenhado um papel de mentoria e transformado o famoso *smart money* em seu protagonista.

O termo, que nasceu das *startups* e cuja tradução



Os sócios da Seidon, Phillipe Araujo e Rafael Hilarino

livre é “dinheiro inteligente”, provoca o que a agência entende hoje como seu principal diferencial: o capital intelectual. Ao aportarem ideias para fazer os negócios acontecerem, e com a experiência do mercado em que ele próprio está inserido, fazê-los crescer, a Seidon propõe estratégias personalizadas de acordo com o cenário de cada projeto, trazendo boas práticas aplicadas em outros clientes e nos seus concorrentes. Dessa forma, disponibilizam seu *know how* no mercado em que o cliente está inserido, para auxiliá-lo em seu próprio crescimento.

E assim tem sido. Entre o casting estrelado de marcas cuja curadoria de conteúdo está sob a responsabilidade da Seidon, estão algumas das mais disputadas da vez, como o Grupo Per Lui – que responde pelos badalados Pastaio, Odoýá Cozinha e Per Lui, do chef Yves Saliba –, Sátira Lounge, Krug Bier, Lamas Destilaria, Olivia Mediterrâneo, Uluru Café, Vila Chalezinho, Hotel Londres e All Mar, só para citar alguns. O que eles têm em comum, além da agência? Excelência à mesa, experiências que combinam cultura, lazer e interatividade, e uma presença digital como fator decisivo para atrair novos clientes, dando continuidade nas redes sociais aos diálogos propostos *in loco*.



# CELEBRANDO O SUCESSO DE MULHERES INSPIRADORAS

Comemorando seis meses de sucesso do Clube Tô Rica, que já reúne mais de 40 associadas, apresentamos nesta primeira edição da **Bemvinda** um especial sobre algumas mulheres inspiradoras desta comunidade. O clube, idealizado por nós, Daniela e Renata Barra, destaca-se como um espaço de apoio mútuo, em que empresárias crescem por meio do networking e da troca de experiências. Além dos encontros mensais, **as associadas aproveitam aulas on-line, sessões de fotos profissionais e outros benefícios que impulsionam seus negócios**. Conheça o trabalho de nove mulheres incríveis, pois, no Tô Rica, acreditamos que o sucesso compartilhado é ainda maior.

## Cuidando da mente, do lar e da vida: o trabalho de três mulheres inspiradoras

Em um mundo onde equilíbrio e bem-estar são fundamentais, cuidar de aspectos essenciais da vida é uma prioridade. Andreia Montay, Fernanda Andrade e Anne França são profissionais que ajudam pessoas a atingirem esse equilíbrio. Com a visão de que uma vida plena passa por uma mente saudável, um lar acolhedor e uma segurança financeira bem planejada, essas mulheres desempenham papéis cruciais no cuidado integral de suas clientes.

Com 28 anos de experiência, **Fernanda Andrade** construiu uma carreira sólida, destacando-se pela versatilidade e excelência. Seu escritório transforma ideias em ambientes únicos, atuando em arquitetura residencial, comercial, interiores e design de mobiliário. Seu diferencial é personalizar cada projeto, captando

a essência dos espaços e mesclando materiais com criatividade. No Instagram @fernanda.andrade.arquitetura, ela compartilha seu processo criativo, inspirando seguidores com soluções inovadoras. Seja em projetos residenciais ou comerciais, Fernanda demonstra sua capacidade de transformar espaços em verdadeiros refúgios de beleza e inovação.

**Andreia Montay** é uma psicanalista e mentora de mulheres que se destaca pela abordagem sistêmica de suas práticas. Ampliou seu conhecimento dentro da Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose e Coaching. Andreia oferece suporte emocional e mental para mulheres que buscam se reencontrar e se tornar mais confiantes para destravarem projetos pessoais e profissionais. Sua mentoria vai além das técnicas tradicionais de psicanálise, pois integra uma visão holística e estratégica, ajudando as clientes a expandirem suas perspectivas e transformarem a realidade. Em seu Instagram,



@andreiamontay, compartilha conteúdos motivacionais e reflexivos, ajudando mulheres a trilharem seus próprios caminhos de autoconhecimento e sucesso.

**Anne França**, especialista em seguro de vida, entende que proteger o futuro financeiro é um ato de amor e cuidado. Com vasta experiência no setor, Anne orienta seus clientes a fazerem escolhas conscientes e seguras, garantindo a proteção necessária para o amanhã. Em sua atuação, ela vai além de vender seguros: Anne oferece consultoria personalizada, ajudando famílias a se prepararem para imprevistos e garantindo a tranquilidade financeira em momentos desafiadores. No Instagram @annefrancaconsultorafinanceira, ela compartilha dicas práticas e informações relevantes sobre o mundo dos seguros de vida, mostrando a importância desse investimento para garantir o bem-estar das famílias no futuro.

## Empreendedoras que transformam: tecnologia, sabor e autoestima nas mãos de mulheres inspiradoras

Em um mundo onde a inovação e o cuidado caminham lado a lado, três empreendedoras vêm se destacando ao transformar seus talentos em negócios que inspiram.

**Marianne Frois** é empresária há 15 anos, praticante e professora de ioga, apreciadora de atividade física e autocuidado, que optou por trabalhar com algo que exprime saúde. Por isso, tornou-se representante da @atomob.on, empresa especialista em roupas tecnológicas. São peças fabricadas com nanotecnologia do fio Emanas – raio infravermelho longo (RIVL), capaz de ativar a microcirculação sanguínea, promovendo uma drenagem linfática mais efetiva e, assim, melhorando a saúde e o bem-estar. Existem várias opções de looks, desde vestuário fitness até peças casuais e roupas de cama. Recentemente, a marca lançou o tênis tecnológico, com capacidade terapêutica, além do conforto. A @atomob.on é o futuro do vestuário.

**Carolina Piau** é uma mulher com uma história



de vida superinteressante! Morou em diversas cidades, inclusive em Paris. Como sempre amou confeitaria, especializou-se na Le Cordon Bleu. Com o que aprendeu lá, criou a @delicadeau. Muito mais do que bem-casados, Carolina faz, literalmente, arte. Ela consegue fazer o doce ideal para cada cliente, para cada ocasião, com um atendimento superpersonalizado. Como a verdadeira maga que é, ampliou seus conhecimentos para uma nova empresa e inaugurou a @thermae.oficial em setembro – um verdadeiro sucesso! Com a proposta de sabonetes e shampoos em barras 100% naturais e veganos, com óleos essenciais, ela traz a cura por meio das plantas e aromas. É um verdadeiro deleite para os sentidos!

**Érika Torres** (@euerikatorres) transformou a própria vida com a marca de cosméticos Mary Kay. Cansada de trabalhar em horário integral e sem a possibilidade de ver o crescimento das filhas, decidiu empreender. De uma menina tímida, com vergonha de vender, foi líder de time de vendas e obteve vários prêmios, tornando-se diretora da empresa. Ela é uma vendedora excepcional, não apenas porque os produtos da Mary Kay são de excelente qualidade, mas sim porque Érika se importa com o maior interessado, o cliente. A empreendedora atende com um carisma incomparável e cultiva a conexão com as consumidoras. Está sempre enviando novidades, promoções e ensinando formas de usar. Ela é um verdadeiro exemplo a ser seguido de que, quando trabalhamos com amor, todos são beneficiados.





## Cuidar do corpo, mente e beleza: a missão de Vanda, Wal e Adriana

Cuidar do corpo, mente e beleza é essencial para o bem-estar feminino. Vanda, professora de ioga; Wal, terapeuta capilar; e Adriana Bastos, proprietária de uma clínica de estética, formam uma poderosa combinação que promove equilíbrio e autoestima, ajudando as mulheres a se sentirem confiantes em todas as fases da vida.

**Vanda Ferreira** (@vandaferreirayogabh) é uma professora dedicada de ioga e se tornou uma guia para outras pessoas na jornada de autoconhecimento e equilíbrio. Ela inspira suas alunas a conectarem corpo e mente por meio da prática de ioga, promovendo um alívio das tensões e uma vida mais saudável. Especialista em ioga hormonal, sua abordagem é voltada para o cuidado holístico, ajudando especialmente mulheres a equilibrarem suas energias e lidarem com questões relacionadas ao ciclo hormonal. Atendendo on-line, ela acompanha de perto a evolução das alunas e observa cada movimento, garantindo que todas recebam atenção individualizada. Seu compromisso com o desenvolvimento de suas alunas é evidente, e sua habilidade em conduzi-las para um

caminho de paz interior e força pessoal faz dela uma profissional admirada e muito desejada.

**Waleska Gischewski**, ou simplesmente Wal, é uma terapeuta capilar que, há 10 anos, vem transformando os cabelos e a autoestima de suas clientes. Após deixar uma carreira estável no Direito, Wal seguiu sua paixão pelos cabelos e criou o Método Hair Health, uma abordagem inovadora que trata o cabelo de forma integral. Atendendo no bairro Funcionários, em Belo Horizonte, e também a domicílio, Wal oferece um serviço personalizado que prioriza a saúde capilar. Em seu perfil no Instagram, @walgischewski, Wal compartilha dicas e inspirações que mostram seu compromisso em transformar a relação das pessoas com seus cabelos, trazendo saúde e vitalidade a cada fio.

**Adriana Bastos**, fisioterapeuta dermato-funcional há 28 anos, é pioneira no mundo da estética em BH. Fundadora da Clínica Adriana Bastos (@adrianabastos-clinica), ela foi a primeira a trabalhar com pós-operatório de cirurgia plástica na cidade. Reconhecida pela inovação e integridade, Adriana se destaca pelo uso de tecnologias de ponta, com aparelhos de última geração e protocolos individuais personalizados, tornando-se referência na área em assuntos estéticos. Atualmente, é a única da cidade com ultrassom microfocado vaginal para rejuvenescimento íntimo e tratamento de incontinência urinária, oferecendo resultados excepcionais e atendimento de excelência. Sua vasta experiência e visão do mundo estético fazem dela uma profissional admirada tanto por suas pacientes quanto por seus concorrentes. Estar na Clínica Adriana Bastos é uma garantia de que você receberá o melhor resultado, com a profissional mais qualificada do mercado.



## ◆ 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

# TREM DAS 11

## MSL e Loteria Mineira lançam novo jogo

Pouco mais de nove meses após o lançamento da RASPADINHA®, responsável pela distribuição de mais de R\$ 500 mil em prêmios em todo o estado de Minas Gerais, a MSL (Mineira da Sorte Loterias), operadora exclusiva dos jogos de loteria instantânea da Loteria Estadual de Minas Gerais (LEMG), prepara-se para entregar ao mercado mineiro mais um produto lotérico na modalidade Loteria Passiva ou Tradicional: o Trem das 11.

Com a proposta de oferecer uma solução inovadora e legal para o mercado, o bilhete gera infinitas combinações de jogos e pode contemplar até mesmo quem não acertar nenhuma dezena, trazendo ainda mais adrenalina e diversão até o último momento dos sorteios. Para o CEO do grupo, Roberto Quattrini, o produto estimulará a economia do estado, premiando milhares de pessoas todas as semanas. “Este é um jogo lotérico inovador e empolgante. **E um jogo legal, que protege o consu-**

**midor, com um percentual de premiação considerável e que não tem comparação com os títulos de capitalização até hoje ofertados ao povo mineiro.** Além disso, este é um lançamento que vai fomentar o varejo e reverter 21% da arrecadação em ajuda para diversas causas sociais do estado de Minas Gerais”, conta.

O jogo é definido pela modalidade 11/22, com um total de 22 números, no qual 11 dezenas podem ser sorteadas, iniciando em 01 e terminando em 22, totalizando 705.432 combinações distintas. São duas formas de sorteios: uma de forma mecânica, por meio das dezenas, para o sorteio principal; e a outra de forma automatizada e digital,

para os sorteios regionais, conferindo total aleatoriedade ao processo de premiação.

No sorteio principal, o sorteio mecânico, serão ganhadores os apostadores que acertarem 11 ou nenhum número (zero acerto). Ganha também segundo, terceiro e quarto prêmios, consecutivamente, com 10 ou 1, 9 ou 2 e 8 ou 3 acertos. Os valores sorteados vão de R\$ 5 a R\$ 250 mil e serão divulgados previamente ao início das vendas do bilhete de cada extração. No caso do sorteio principal não ter ganhadores dos 11, ou no zero acertos, os prêmios principais dos seguintes sorteios serão incrementados (modalidade de acúmulo ou JackPot). Já nos sorteios regionais não existe acúmulo, e os apostadores serão divididos na base de onde compraram o bilhete em 12 subgrupos, de acordo com as 12 mesorregiões do estado de MG estabelecidas pelo IBGE. Para cada região, os sorteios preveem a atribuição de prêmios regionais se o apostador registrar o bilhete no aplicativo que será disponibilizado em breve.

O consumidor também poderá adquirir a aposta “casadinha”. Neste caso, o bilhete virá com a aposta normal e uma versão “espelho”, ou seja, com todos os números restantes. Dessa forma, o apostador concorre com todas as 22 dezenas disponíveis (de 01 a 22), distribuídas em duas versões adquiridas. Com o custo de R\$ 5 (R\$ 10, no caso da casadinha), o produto será vendido exclusivamente nos pontos de venda autorizados pela MSL em todo o território de Minas Gerais e está disponível desde 30 de setembro deste ano. São diversos tipos de estabelecimentos comerciais como bares, cafés, minimercados, cafeterias, padarias, lanchonetes, bancas e farmácias, fomentando também o varejo de diversas cidades do estado.

**Os sorteios serão realizados todos os domingos, ao vivo, às 10h, durante o intervalo da programação da TV Band Minas.** Os participantes também

poderão conferir os resultados via transmissão na página oficial do Y ou pelos perfis do Trem das 11, site, Facebook e Instagram.



O CEO da Mineira da Sorte Loterias (MSL), Roberto Quattrini





# UMA CARREIRA DE SUCESSO (PARA TODOS)

*À frente da Prime Talent Executive Search, David Braga conta sobre a vida, a trajetória profissional e, não menos importante, sobre como ajuda pessoas e empresas na busca pela realização no trabalho*

Construir uma carreira profissional de sucesso é um desafio complexo que requer não apenas conhecimento e experiência, mas também estratégias eficazes e o desenvolvimento de uma ampla gama de competências e habilidades. Dentre elas, as chamadas *soft skills*, como ousadia, atitude, persistência e maturidade emocional, desempenham um papel crucial. Em um mundo em constante transformação, a capacidade de adaptação às novas tendências e necessidades é essencial. Nesse contexto, o ditado “em casa de ferreiro, espeto é de pau” certamente não se aplica a David Braga, CEO, *board advisor* e *headhunter* da Prime Talent Executive Search, empresa com presença em 27 países e 50 escritórios globais por meio do Agilium Group. Sua trajetória profissional – longe de ser linear ou previsível – compro-

va que, com desejo e uma estratégia bem delineada, é possível atingir metas profissionais e pessoais ambiciosas. Como primeiro entrevistado da revista **Bemvinda**, David Braga, que também é professor convidado da Fundação Dom Cabral (FDC), compartilha reflexões e *insights* valiosos sobre o melhor caminho para construir e guiar uma carreira de sucesso.

**BEMVINDA: Como suas diversas formações acadêmicas contribuíram para a sua trajetória profissional?**

**DAVID BRAGA:** A vida é feita de complementaridades, e o conhecimento pode ser plural. Sempre acreditei que é essencial conhecer um pouco de tudo e de tudo um pouco, pois isso proporciona uma visão mais ampla

da vida e de seus múltiplos aspectos. Comecei minha formação em Biologia Marinha no ensino técnico, mas logo percebi que essa não era minha verdadeira paixão. Em seguida, busquei uma formação técnica em Patologia Clínica, acreditando que seguiria na Medicina. Trabalhei com testes de paternidade e citogenética humana no Laboratório Hermes Pardini e, a convite do fundador, Dr. Hermes, assumi a gerência de marketing, com apenas 20 anos. Apaixonado pelo tema, fiz um bacharelado em Comunicação Social/Relações Públicas e, posteriormente, uma especialização em Marketing Estratégico, em São Paulo. Embora minhas formações sejam distintas, elas se complementam e me permitem transitar por diferentes esferas e empresas, oferecendo uma visão mais abrangente do que uma formação linear poderia proporcionar.

**BV: A experiência de morar em diferentes locais influenciou sua visão de mundo e suas práticas profissionais?**

**DB:** Sair da zona de conforto pode ser desconfortável, mas nos possibilita desenvolver novas competências e habilidades. Aos 27 anos, já havia vivido em Belo Horizonte, Brasília, São Paulo, Curitiba, Londres, Trinidad & Tobago, no Caribe e Luanda, em Angola. Essas experiências me proporcionaram alta adaptabilidade, novos colegas e amigos, ampliação da comunicação e conexão com diversas pessoas, além de aumentar minha resiliência e respeito pela diversidade. Cada local traz seus próprios costumes, culturas e práticas, e a adaptação a essas diferenças requer mente aberta e maturidade emocional para aproveitar o melhor de cada experiência.

**BV: De que maneira o trabalho voluntário complementa seu trabalho principal?**

**DB:** Falar sobre legado é reconhecer que não podemos passar por esta vida sem apoiar outras pessoas. Como disse Antoine de Saint-Exupéry, autor de *O Pequeno Príncipe*, “o que se leva da vida é a vida que leva”. Nosso conhecimento, diplomas e títulos só têm valor se forem utilizados para construir uma sociedade melhor. Atualmente, sou conselheiro de administração do ChildFund, que atua no Brasil há 58 anos com crianças em extrema vulnerabilidade. Além disso,

sou conselheiro-executivo da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-MG) e fui eleito presidente para a próxima gestão (2025-2027). Também atuo como VP do Conselho de RH da ACMinas e contribuo como colunista da rádio BandNews, do jornal *Diário do Comércio* e da revista *Exclusive*.

**“Nosso conhecimento, diplomas e títulos só têm valor se forem utilizados para construir uma sociedade melhor.” ♦**

**BV: De que forma sua atuação na Prime Talent contribui para a construção de melhores empresas?**

**DB:** Ao selecionar as principais lideranças para as empresas — seja na gerência sênior, diretoria, presidência ou nos conselhos de administração —, adotamos uma abordagem focada na diversidade, equidade e inclusão, priorizando lideranças humanizadas e de alto impacto. Como diz o ditado, “a mudança começa de cima para baixo”. Ao trazer lideranças diferenciadas para dentro das organizações, promovemos boas práticas de governança e garantimos um melhor alinhamento com os princípios de ESG. Isso cria um ambiente corporativo mais saudável, sustentável e adaptado às necessidades contemporâneas.

**♦ Raio X de David Braga ♦**

**Idade:** 44 anos.

**Instagrams:** @davidbraga | @prime.talent.

**Seu livro:** *Contratado ou Demitido – Só Depende de Você.*

**Um local predileto:** Paris.

**O que Deus representa para você:**  
essencial em tudo que faço.

**Um hobby:** fotografia.

**Um esporte que pratica:** Gyrotonic.

**Uma dica de vida:** invista no seu autoconhecimento.



# Agiare by Marta Duque

Da junção de uma marca moderna e *clean* com uma personalidade criativa e autêntica, não poderia resultar outra coisa senão uma alfaiataria que redefine o conceito do clássico, sem perder a elegância e a atemporalidade. A coleção Agiare by Marta Duque é justamente **uma celebração da individualidade e da criatividade**, desenhada para aqueles que veem a cidade como um palco e cada dia como uma oportunidade de se destacar. Inspirada pelo *lifestyle* da mulher moderna, a coleção mistura o clássico da alfaiataria com toques modernos e inesperados. Imagine-se caminhando pelas ruas, onde cada esquina revela uma nova inspiração. Esta coleção é um convite para explorar a cidade como uma tela em branco, onde cada peça é uma pincelada de estilo e originalidade. Apresentando uma gama de produtos que vão desde peças retas e sóbrias, como os blazers, até peças leves e fluidas, como os vestidos *max midi*, a coleção-cápsula oferece versatilidade e dinamismo, características essenciais para o guarda-roupa da mulher moderna. Os tecidos foram escolhidos a dedo, com cores que valorizam todas as paletas e tecidos de composição natural, permitindo combinações que vão do dia à noite com facilidade.



A woman with short dark hair and bangs is standing against a light-colored stone wall. She is wearing a bicolor suit consisting of a blazer and a skirt. The blazer is light-colored on the outside and dark-colored on the inside. The skirt is also bicolor, with a high slit revealing the dark inner lining. She is holding a small, light-colored clutch bag with a gold clasp. She is wearing a white top, a chunky silver necklace, and dark-colored loafers. The background features a stone wall and a metal grate door.

O destaque absoluto desta coleção fica por conta do blazer e saia Duo, peças que se destacam não apenas pela excelência de acabamentos e tecidos, mas também pela combinação de cores. Com um design bicolor que mistura os cinzas claro e escuro, o blazer Duo é um tributo à sofisticação contemporânea.



♦  
editorial de moda

Este conjunto é a escolha ideal para quem busca conforto e elegância. A cor café consegue ser atemporal e moderna (e foi destaque nas semanas de moda), sendo uma escolha superassertiva para o seu guarda-roupa.





Neste vestido *max midi*, o tecido acetinado com toque de seda exala um brilho sutil e um caimento fluido que acompanha suavemente os movimentos, proporcionando um visual refinado – uma peça versátil, que acompanha a mulher moderna em todos os momentos do dia.





Neste conjunto cotton, o tecido risca de giz oferece uma textura clássica e refinada. Este conjunto é perfeito para criar looks modernos e únicos, seja usado sobre uma blusa ou como peça de destaque. Ideal para quem deseja expressar elegância e estilo urbano, ele é a escolha certa para adicionar um toque de sofisticação e funcionalidade ao seu guarda-roupa.







Versátil e estilosa, esta blusa é a escolha perfeita para composições variadas, seja em um ambiente de trabalho formal ou em um evento social moderno. Seu tecido acetinado com toque de seda confere um toque suave e um brilho discreto que eleva qualquer look.

#### ◆ *Ficha técnica* ◆

**Fotógrafo:** @ton\_netτος.

**Videomaker:** @californianina.

**Backstage:** @belamonteirofoto.

**Maquiagem:** @camilabgrodriques.

**Cabelo:** @nathaliasoaresbeauty\_.

**Modelos:** @luiza\_martinsst  
e @martacduque.



#### ◆ *Luiza Martins* ◆

Advogada e empreendedora. Fundadora e designer da Agiare, uma marca de alfaiataria feminina que valoriza versatilidade, conforto e elegância.

📷 **@agiare**



# GUARDA DE ANIMAIS

*Como fica a guarda de bichinhos de estimação no caso de divórcio ou dissolução de união estável?*



Os lares dos brasileiros estão cada vez mais ocupados por animais de estimação. São cachorros, gatos, hamsters, entre outros animais, que estão conquistando espaço nas famílias, que muitas vezes optam pela criação de pets em vez de ter filhos ou mesmo agregam o animalzinho como um novo membro da família.

Sem sombra de dúvidas, os animais de estimação se mostram excelentes companheiros e uma fonte inesgotável de amor, além de, geralmente, gerarem menos despesas do que um filho. Vale ressaltar que pesquisas do IBGE apontam que **já existem mais cães e gatos em lares brasileiros do que crianças.**

Dessa forma, naturalmente, estão aumentando

também os casos de disputas judiciais em torno dos referidos animais de estimação, tendo em vista que, em que pese os relacionamentos conjugais terminarem, o apego e o envolvimento emocional com os animais não finda com o advento da separação. Daí surge o conflito para estabelecimento da “guarda” do animal e a divisão das despesas de manutenção do pet, que muitas vezes vai parar no Judiciário, o qual tem o dever de decidir as ações de guarda e alimentos dos animais de estimação.

Embora o Código Civil classifique os animais como bens “semoventes”, os pets não podem ser considerados como “simples coisas inanimadas e/ou objetos”, já que merecem um tratamento diferenciado, em decorrência das relações afetivas criadas com estes. A sociedade tem evoluído nesse sentido e buscado o atendimento dos fins sociais. A análise dessas demandas tem sido feita pelo Poder Judiciário conforme os casos concretos, no qual os animais de estimação não estão sendo considerados “coisas”, mas também não possuem o status de sujeito de direitos – razão pela qual não há ainda previsão legal quanto à equiparação da posse de animais com o instituto da guarda dos filhos.

Certo é que nada impede a disposição e a tutela jurisdicional acerca do tema, respeitando-se as peculiaridades do caso concreto, levando em consideração as condições das partes envolvidas pelo bem do animal de estimação. Inclusive, a Quarta Turma do

Superior Tribunal de Justiça já decidiu **ser possível a regulamentação judicial de visitas a animais de estimação, no caso de separação e/ou dissolução de união estável**.

Seguindo essa tendência de raciocínio e interpretação da norma, visando acabar com lacunas e posicionamentos divergentes, o relatório do anteprojeto de atualização do Código Civil reservou um capítulo inteiro para tratar do direito dos animais, propondo, assim, uma nova abordagem jurídica de reconhecê-los como “seres sencientes”, ou seja, com sensibilidade; portanto, passíveis de proteção jurídica e reconhecimento de direitos.

Com a edição e publicação da referida norma (que possivelmente passará por ajustes), visualizaremos cada vez mais ações judiciais para discussão de guarda, visitação e até estabelecimento de alimentos para os pets, acabando com os conflitos dos “pais de pets”, como carinhosamente se autointitulam, em relação à divisão de despesas e companhia dos animais.

Assim, como tendência na evolução do Direito, observamos a progressiva atuação do Poder Judiciário na tutela dessas demandas, não se podendo ignorar a valorização na relação dos seres humanos com seus animais de estimação, especialmente o reconhecimento do afeto mútuo estabelecido, já que estes estão cada vez mais inseridos no seio familiar, merecendo a atenção e proteção por parte dos poderes Legislativo e Judiciário.



◆ **Diogo Tardeli Pires** ◆

Advogado e pós-graduado em Direito de Família e Sucessões.

◆ **Marcelo Soares** ◆

Sócio-proprietário da Araujo Soares & Cruz Advogados. Palestrante e professor, é especialista em Direito do Trabalho e Direito Civil.

📧 @marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz





## VAMOS FALAR DE ARQUITETURA?

Você, que busca novidades sobre arquitetura, design e tendências, prepare-se para nos acompanhar por aqui! Com um conteúdo diversificado, traremos **informações do mundo da arquitetura**, decoração e construção, com dicas, principais tendências, além de sugestões de viagens e hotelaria, entre outros. Somos Marcela Castellões e Gabriela Cambraia, formadas em Arquitetura há mais de 15 anos, e estamos à frente do escritório CastelloCambraia Arquitetura e Design. Acreditamos que, juntas, podemos mudar vidas e realizar sonhos por meio da arquitetura e da nossa sinergia, que pode ser percebida em nossos projetos.

Temos como essência criar **espaços atemporais**, que refletem a personalidade e o DNA dos clientes, com um toque da nossa percepção arquitetônica. É o caso do apartamento Gaia, que traz atemporalidade e

conta histórias através dos detalhes em todos os seus 250m². A grande demanda dos clientes era criar espaços amplos, acolhedores e prontos para receber. Após passar por uma reforma de atualização, a sala integrada ficou com um layout versátil e fluido, que proporciona diversas opções de uso, como a conversação com poltronas Vivi – peças superconfortáveis, com design assinado por Sérgio Rodrigues.

A personalidade dos clientes é traduzida nas obras de arte pensadas cuidadosamente para cada espaço, que trazem cor e sofisticação; e o painel em lambrí de lâmina de Nogueira é um destaque na sala de jantar, juntamente com as cadeiras Cesca em palhinha (um item icônico do design), também superatemporais.

E para você? Como seria o projeto dos sonhos que pudesse refletir a sua personalidade?



### ♦ Marcela Castellões e Gabriela Cambraia ♦

As sócias Marcela Castellões e Gabriela Cambraia, formadas em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Fumec/MG, compõem o escritório CastelloCambraia Arquitetura. Com experiência no mercado há cerca de 15 anos e sinergia inigualável, acreditam que podem mudar vidas por meio de seus projetos e experiências.

📸 @castellocambraila.arquitetura

# TRINTA ANOS DE MERCADO

*Portal Auto Shopping comemora sua solidez e projeta crescimento acima das expectativas do setor em 2024*



“Ninguém teve a ideia de montar um centro especializado em veículos. Ninguém, não. Nós tivemos!” Foi assim que o empresário mineiro Paulo Ribeiro Nunes apresentou aos belo-horizontinos, em 1994, o seu novo desafio: construir **o primeiro auto shopping da América Latina**. A ideia – que transformaria os modelos de comercialização de veículos à época – nasceu de pesquisas de mercado e uma viagem à África do Sul para conhecer um “auto shopping”, que, na verdade, era uma tenda simples com poucos carros expostos. O *benchmarking* frustrado deu o *start* para um projeto realmente disruptivo em solo mineiro. Em 2024, o Portal Auto Shopping completa 30 anos, com resultados sólidos, sendo uma das principais referências em seu segmento.

Desde sua fundação, o empreendimento evoluiu e manteve seu olhar voltado para o futuro, mas sem perder de vista o propósito de transformar a experiência de compra e venda de automóveis. Para isso, investe na atração das melhores marcas e parcerias; na modernização constante de sua infraestrutura, seu principal ativo, para atender com excelência lojistas e clientes; e no desenvolvimento de soluções de gestão que potencializem os negócios que formam o seu mix. “Reunimos **o maior estoque consolidado de carros seminovos da região**. Contamos com uma infraestrutura completa, em 24 mil m². São mais de 50 lojas especializadas no setor automotivo, entre operações de revenda de veículos, vistorias, financeiras, corretoras de seguro e serviços, além de áreas de alimentação e estacionamento,

que proporcionam conforto, comodidade e segurança aos consumidores”, explica Viviane Valadares, gerente-geral do Portal Auto Shopping.

O sucesso dessa trajetória é refletido nos resultados alcançados pelo Portal. Nos últimos cinco anos, a evolução de vendas do Auto Shopping se manteve positiva, com crescimento na casa dos dois dígitos, somando cerca de 35 mil veículos comercializados. Neste ano, a expectativa é alcançar um crescimento de cerca de 10%, previsão acima das projeções do setor, que, segundo a Associação dos Revendedores de Veículos de Minas Gerais (Assovemg), não deve passar de 8%.

## Comemorações

O Portal Auto Shopping celebra seus 30 anos com diversas ações que reforçam seu objetivo de construir histórias duradouras. Entre elas estão: a participação institucional nos principais eventos do setor no país; a promoção de iniciativas que fomentem o crescimento dos lojistas, como a campanha que sorteará um New HB20 0km entre os clientes que comprarem um veículo nas lojas do Portal, até 29 de novembro; e o aprimoramento de sua presença no ambiente on-line, com o lançamento de um novo site, que integra tecnologia avançada para oferecer uma interação ainda mais fácil entre o consumidor e as lojas. “A inovação é parte do nosso DNA e seguiremos o legado do nosso fundador para buscar novas soluções que tragam, sempre, as melhores experiências aos lojistas e consumidores”, reforça a executiva.



## O RETROCESSO DA MAGREZA

*O retorno da moda dos anos 2000 marca também a busca incessante por um corpo mais magro, mas não necessariamente mais saudável*



O retorno das tendências dos anos 2000 à moda trouxe de volta uma estética que celebra silhuetas ultrafinas. Enquanto se fala muito em autoestima e os ditos “corpos reais”, também se vê o crescimento das dietas rigorosas e o uso indiscriminado de medicamentos como o Ozempic – desenvolvido para tratar diabetes tipo 2, mas que tem ganhado destaque devido aos seus efeitos colaterais de perda de peso. Alternativas pouco saudáveis que podem culminar numa série de transtornos de autoimagem e saúde mental, além de distúrbios alimentares e outros problemas.

Para Adriano Carvalhais, diretor da agência internacional de modelos Visionaire MGT, garantir a diversidade de corpos na passarela e na mídia é uma questão de responsabilidade social. “Não há nada de errado em ser magra. Aliás, **julgar o corpo da mulher por seu tamanho, forma ou qualquer outro aspecto deveria estar fora da pauta**. No entanto, o problema acontece quando a magreza passa a ser sistematicamente associada a um padrão de beleza que é inalcançável para a maioria da população; e, então, torna-se uma questão de saúde pública. É perigoso o fato de muitas marcas fomentarem essa tendência”, ele aponta.

A falta de representatividade e a sensação de que só os corpos magros são bonitos traz a percepção de que todas as mulheres precisam se ajustar a essa estética. Segundo a consultora de imagem Aline Leal, a moda nada mais é

do que um reflexo da sociedade. “Se a moda é um espelho dos nossos anseios e do que vivemos, obviamente a busca pela magreza vai impulsionar uma moda feita para corpos magros, que, por sua vez, vai trazer para as mulheres uma sensação de estar fora do molde aceitável, aumentando a insatisfação com o próprio corpo”, salienta.

Isso é ainda mais agravado pelo fato de grande parte das imagens de moda serem produzidas na Europa e Estados Unidos, onde o biotipo das mulheres é mais longilíneo. “A mulher brasileira naturalmente tem mais curvas, mesmo as mais magras. E aí é que está o charme do país. Mas é um choque com esse dito padrão”, reitera Adriano Carvalhais. Ele explica que, ao representar modelos daqui para o mercado exterior, o corpo brasileiro pode não ser o inicialmente desejado pelas marcas e pode ser um grande peso para algumas meninas. “É meu dever acompanhar minhas modelos de forma muito individualizada, conseguindo trabalhos, sim, mas também **zelando por seu bem-estar, consciência e saúde mental**. E se o biotipo não for o primeiro buscado, vamos superar isso com profissionalismo, técnica, repertório e qualidade. Até que, de uma vez por todas, beleza também seja sinônimo de saúde”, finaliza.

📷 @visionairemgt



## A INDIVIDUALIZAÇÃO DO BELO

Quantas vezes você já se olhou no espelho e refletiu sobre como melhorar sua autoestima? Compreender as diferentes formas de beleza de cada rosto foi o que me levou a deixar o interior da Bahia e explorar o mundo, em uma jornada que começou em São Paulo. Isso ocorreu há 15 anos, e desde então eu me dediquei a resgatar a autoestima de mulheres e homens por meio de técnicas modernas de harmonização facial.

Eu me formei em Biomedicina em São Paulo, mas foi em Belo Horizonte que construí as bases da minha carreira. Costumo dizer que BH me escolheu e foi durante minha passagem pela Clínica Transformando Faces que experimentei o grande divisor de águas da minha trajetória. A verdade é que, a cada novo projeto realizado lá, eu me apaixonava ainda mais pela arte de transformar vidas a partir da harmonização. Esse amor me impulsionou a subir cada degrau da minha carreira e, com isso, nasceu o sonho da Clínica Benevie – ao lado de dois amigos que também decidiram empreender comigo.

Hoje, sou a única sócia-fundadora da clínica e, em cada nova consulta, minha prioridade é escutar atentamente as necessidades dos meus pacientes. É no olho no olho

que compreendo suas expectativas e defino o que posso oferecer em termos de resultados. Tudo isso feito com sensibilidade, um olhar mais apurado e sem a pressão de criar um padrão ou alcançar um resultado temporário. Penso sempre em uma beleza sustentável a longo prazo. Por isso, **antes de transformar, meu foco é no tratamento.**

Acredito na individualidade da beleza, até porque a padronização não valoriza o que há de único em cada pessoa. Sempre procuro observar e identificar o “detalhe” que pode contribuir para uma verdadeira transformação. Na clínica, trabalho com harmonização facial (preenchimento em áreas como boca, nariz, lábios e olheiras), harmonização corporal (focada na remodelação glútea) e harmonização íntima masculina e feminina.

Na harmonização facial, a rinomodelação tem o poder de transformar o nariz do paciente – é a famosa plástica sem bisturi, sabe? Nessa técnica, analiso cada detalhe do rosto e consigo corrigir pequenos (e até grandes) incômodos, em cerca de 40 minutos. O mais incrível desse procedimento é que, ao fim, o paciente está pronto para voltar à sua rotina sem a necessidade de repouso absoluto, diferentemente de uma cirurgia tradicional.



### ◆ Rô Aguiar ◆

Biomédica graduada há 15 anos. É pós-graduada em Análises Clínicas e Perfusão Cardíaca. Especialista em harmonização facial e íntima, é o nome à frente da Clínica Benevie.

📷 @roaguiar9 | @clinicabenevie





POR Leonardo Martins FOTO Ermolaev Alexandr/AdobeStock

## SIM! ELES TÊM EMOÇÕES

Antes de tudo, prazer! Meu nome é Leonardo Martins. Passei mais de 10 anos me dedicando ao estudo do comportamento e do bem-estar dos pets. Sou responsável pelo Vivenda Pet Care, um espaço que é um verdadeiro laboratório sobre comportamento. E é lá que também dedico boa parte do meu tempo ao estudo e à observação dos cães. Pretendo apresentar aqui o que há de mais atual no mercado (as tendências, os avanços da ciência...) e trazer à pauta assuntos sobre o que pode e o que não pode nesta nova sociedade multiespécie. Ah! Você pode participar desta coluna sugerindo o que gostaria de ler nas próximas edições. Assim fica mais dinâmico e divertido!

Para começar, vamos falar de sentimentos? Você já teve a impressão de que seu cão entristece ou muda de energia quando te vê triste ou chorando?

A ciência já nos deu esta resposta: **os cães são sencientes**. Isso quer dizer que eles são capazes de sentir medo, ansiedade, alegria, tristeza e outros sentimentos. O seu cachorro tem capacidade de ler os seus sinais corporais e as suas expressões faciais. Por isso ele também pode ter um “comportamento empático” ao perceber as variações da sua emoção, pois ele realmente é capaz de sentir um pouco da sua dor, traduzida em um sentimento de tristeza.

Assim como são solidários conosco, nós também precisamos aprender a interpretar o que eles estão sentindo. Nada mais justo, né? A senciência dos cães modificou a forma como nos relacionamos com eles. Graças a essa descoberta, nós paramos de ignorar certos comportamentos e passamos a valorizar (e até a reforçar) algumas de suas emoções.

Ufa! Nós não precisamos mais deixar um filhote indefeso sozinho, chorando, só para que ele “aprenda a ficar sozinho”. O choro pode trazer desamparo, estresse e ansiedade. Quer dizer que ele está precisando de ajuda. Agora já sabemos que as broncas não servem como aprendizado! O conhecimento nos permitiu entender um pouco mais sobre reforço positivo, sobre a construção de um cachorro educado desde a infância, sobre a possibilidade de ressignificar comportamentos indesejados em cães adultos e até ressocializar aqueles que sofreram terríveis traumas e ficaram com sequelas emocionais.

O cão reflete o que está sentindo. Então, se ele estiver chorando ou latindo insistentemente, pode estar sinalizando que algo não vai bem. **Ele tem necessidades específicas e emoções que não devem ser ignoradas**. Vou te dar um conselho: se seu cão latiu, mordeu, escondeu-se ou está destruindo tudo pela casa, ele pode estar te dizendo: “Estou sentindo alguma coisa”. E pode não ser necessariamente uma dor, mas pode ser um sentimento que não deveria ser ignorado.

Não fique esperando que o seu cão reflita o tempo todo o sentimento que você está sentindo com relação à sua vida, ao seu mundo. Comece a observar os sentimentos dele também. Essa comunicação é quase intuitiva. Os nossos pets, especialmente cães e gatos, dão muitos sinais em sua comunicação conosco. A gente só precisa aprender a ler os seus sentimentos corretamente e tentar atender às suas necessidades.



### ◆ Leonardo Martins ◆

É comportamentalista e educador de cães. Idealizador e CEO do Vivenda Pet Care, uma creche e hotel para cães em Belo Horizonte/MG, com vasta experiência técnica no manejo, adestramento e bem-estar de cães, também na gestão de *daycare* e pet hotel.

📷 @vivendapetcare

# EMPRESA MINEIRA É PIONEIRA EM SAÚDE E BEM-ESTAR ÍNTIMOS

*Com mais de 12 anos de atuação no mercado nacional, A Sós é a maior do segmento na América Latina*

Com o faturamento anual de R\$ 20 milhões em média, a empresa mineira A Sós cresceu 70% nos últimos quatro anos e vem alcançando novos patamares no mercado. Segundo dados levantados em 2022 pela Mercadoerotico.org, no Brasil, o setor de bem-estar íntimo movimentou cerca de R\$ 2 bilhões. Já o mundial fatura, em média, US\$ 37,2 bilhões por ano. Muito além da oferta de produtos, a A Sós assume o papel de transformar a vida de milhares de pessoas por meio da informação, oferecendo oportunidade, treinamentos e educação para mais de 8 mil mulheres que fazem parte da sua rede de consultoras.

Única empresa de venda por catálogo do segmento de saúde e bem-estar íntimos no Brasil, com alcance em todas as unidades federativas, a A Sós é a base da primeira ou segunda renda para milhares de pessoas. Em 2024, a estimativa é de que a empresa alcance R\$ 23 milhões de faturamento e cresça 13%. O carro-chefe da companhia são os estimuladores femininos, como os vibradores e sugadores. São mais de 100 tipos de *sextoys* produzidos pela marca. Segundo o fundador e CEO da A Sós, Paulo Aredes, desde o início da pandemia da Covid-19, em 2020, o segmento vem crescendo cada dia mais. “Vendemos mais de 500 mil vibradores nesse período. A empresa teve um crescimento de 70,5% em todas as suas unidades de negócio”, conta.

A A Sós possui mais de 500 produtos disponíveis em seu catálogo, todos próprios e autorais (e muitos exclusivos!), desenvolvidos para atender o biotipo do brasileiro. São várias linhas de cosméticos para cuidados íntimos, como a Dermosex, para tratamentos da região pélvica; e a Biosex (orgânica e vegana) e Natural Sex, de sabonetes íntimos. Além destas, a A Sós oferece **diversos produtos criados especialmente para as mulheres brasileiras**, livres de sulfatos,



Em parceria com a A Sós, a atriz Ingrid Guimarães lançou seu próprio sexto, que promete clímax em 3 minutos

parabenos, petrolatos e não testados em animais.

A empresa é pioneira e criadora de muitos produtos do setor. “Somos os primeiros no mercado a revolucionar a cosmética íntima”, ressaltou Paulo. Entre os cosméticos inovadores da A Sós estão: o primeiro excitante feminino com ativos sintéticos e vasodilatadores, o sabonete íntimo masculino e o desodorante íntimo masculino, a primeira linha íntima natural e orgânica com embalagens biodegradáveis (como a argila de tratamento para a região pélvica), o sabonete feito com água de coco, entre muitos outros. “Somos a única empresa do país a criar uma linha de sugadores (ondas de pressão) exclusivamente para a mulher brasileira. Chegamos em 2019 com a Sensevibe”, complementa.

A marca está em um momento de crescimento crucial e tem investido cada vez mais em tecnologia dos produtos, estudando sempre a melhor forma de trazer para o mercado brasileiro produtos de ponta. Em setembro do ano passado, a empresa resolveu expandir e ir além da venda direta, inaugurando seu e-commerce. São duas frentes de distribuição: uma em Contagem/MG, onde é a sede administrativa; e a outra em Indaiatuba/SP, onde fica o atendimento ao cliente.

📷 @a\_sos\_oficial



## VIRGINIA AFONSO: ALTIVEZ E EVIDÊNCIA NA ADVOCACIA NACIONAL

A advogada Virginia Afonso, uma das mais conceituadas do Brasil, notadamente reconhecida pela atuação nos Tribunais Superiores e na esfera penal econômica, celebra uma nova conquista. O escritório Virginia Afonso Advogados Associados, no bairro Lourdes, em BH, está totalmente renovado. A transformação da elegante sede foi motivada após a mudança da marca, ocorrida no fim de 2022. O logotipo, desenvolvido pela RG Comunicação, também está presente na filial em Brasília.

A nova marca trouxe bons ventos. De lá para cá, Virginia **celebra recorrentes conquistas**, como a nomeação para o cargo de procuradora estadual da Associação Nacional da Advocacia Criminal (Anacrim-MG) e a outorga do título de Cidadã Honorária de BH, indicação do vereador Ciro Pereira. A autoria de capítulo no livro *Manual de Atuação em Matéria Criminal perante o STJ e o STF*, que contou com a participação dos ministros Celso de Mello, Reynaldo Soares da Fonseca e José Eduardo Cardoso, também infere a relevância da advogada no cenário jurídico nacional.

A competente banca advocatícia comandada por Virginia Afonso também atua nas áreas do Direito Público, Tributário, Contratos Empresariais, Compliance e Investigações, Direito Médico, Trabalhista, Planejamento Patrimonial e Sucessório, Contencioso Cível e Empresarial, Societário e Governança Corporativa.



## OUTUBRO: MÊS DE CONQUISTAS PARA GUSTAVO CHALFUN

**Presidente da Caixa de Assistência dos Advogados lança livro, candidata-se à presidência da OAB e recebe Cidadania Honorária de BH**

Gustavo Chalfun, presidente da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAAMG), está prestes a lançar o livro *Ética e Marketing Jurídico: Saiba como Promover Publicidade na Contemporaneidade*. A obra, redigida em parceria com o presidente da subseção Montes Claros, Helbert Alcântara, ensina como a advocacia pode divulgar os serviços sem violar os normativos éticos profissionais.

O lançamento da publicação deverá acontecer ainda em outubro deste ano. No mesmo mês, Chalfun deve confirmar **candidatura à presidência da seccional mineira da OAB**. Caso seja vitorioso, ele será o primeiro presidente da OAB nascido no interior de Minas Gerais. Natural de Lavras, radicado em Varginha, a liderança da advocacia recebeu ainda o título de Cidadão Honorário de BH, em setembro último.



### ♦ Ricardo Guimarães ♦

Jornalista, empresário e diretor da RG Comunicação, empresa fundada em 2012, especializada em assessoria de imprensa e comunicação jurídica. É editor-chefe do jornal *Alphaville Notícias*.

Instagram: @rgcomunica | @ricardoguimaraesrg

## GESTÃO DE CONFLITOS

A saúde financeira de uma empresa passa pela sua receita, mas também pelo tamanho dos seus gastos. Parte deles são inegociáveis: envolvem custos de folha salarial, pagamento de impostos, aquisição de insumos e matérias-primas para sua produção, investimentos, entre outras de naturezas diversas. Mas há também outros problemas que impactam diretamente no saldo: por exemplo, as despesas decorrentes de perdas em ações judiciais. Por isso, um dos caminhos para enxugar os gastos extras tem sido a resolução de conflitos. “Quando uma empresa se dispõe a comparar os resultados que uma resolução de conflitos oferece e o teor de qualquer sentença judicial em casos de litúgio, fica bastante claro que não faz sentido valer-se dos meios jurídicos convencionais”, analisa o advogado e sócio da Unniversa Soluções de Conflitos, empresa especializada em mediações e diálogos, Daniel Secches.

## O CORTÊS

Mudar de profissão é algo comum no Brasil. Um exemplo inspirador dessa mudança é o casal de arquitetos Rodrigo Torres e Andrea Zerbeto, que, há sete anos, decidiu investir no agronegócio, unindo inovação e tradição familiar. Fundado em 2000, o Grupo ARO se destacou inicialmente no setor de projetos, construção de residências de luxo e preservação do patrimônio cultural. Agora, está à frente de um novo desafio: o frigorífico O Cortês, com inauguração prevista para o primeiro semestre do próximo ano. O projeto, que está em fase avançada de construção, já captou quase R\$ 19 milhões, com apoio de investidores e do Banco de Desenvolvimento de Minas Gerais (BDMG) por meio de uma linha de inovação, de um total de R\$ 25 milhões necessários. O restante já foi investido por meio de recursos próprios.

## BP SEGURADORA

O executivo Marcus Vinicius Martins é o novo vice-presidente comercial da BP Seguradora. Ele assume o cargo na diretoria da seguradora mineira, sendo o responsável pela definição e implementação da estratégia comercial da seguradora em todo o Brasil. Martins possui 30 anos de experiência no mercado de seguros e já ocupou cargos de liderança em algumas das maiores empresas do setor. O executivo foi CEO da Zurich Seguros Gerais no Brasil e vice-presidente Comercial, de Marketing e de Auto da Sul América Seguros, em que trabalhou por 17 anos. Atuou também como *head* de seguros do Grupo Safra e já foi eleito a Personalidade do Ano pelo Mercado Segurador Brasileiro.

Divulgação BP Seguradora



Marcus Vinicius  
Martins, da  
BP Seguradora

## YOU SAÚDE

O ranking Great Place to Work (GPTW), na premiação deste ano, indicou a operadora de planos de saúde You Saúde entre as melhores no estado e no país. A organização aparece em 20º lugar na categoria de Melhores Empresas para se Trabalhar em Minas Gerais e em 2º lugar no ranking das melhores no segmento de planos de saúde em todo o Brasil. Atualmente, a companhia atua em mais de 30 cidades no país, conferindo-lhe a responsabilidade sobre 42 mil pacientes que estão sob os cuidados do plano.



### ◆ Jussara Naves ◆

Proprietária da Naves Coelho Comunicação. Representante da revista *Forbes* em Minas Gerais. Pós-graduada em Gestão de Negócios, na FGV; em Marketing, na ESPM; e em Inovação, na Universidade de Berkeley, na Califórnia (EUA).

📧 @jussaranaves @navescoelhocomunicacao



## DE OLHO NOS OLHINHOS

### A importância de fazer exames oftalmológicos em bebês e crianças pequenas

Olá, pessoal! Sejam muito bem-vindos à coluna *Óptica*! Aqui trarei algumas curiosidades, os lançamentos e algumas entrevistas superinteressantes no meu ramo de trabalho. Muito prazer! Chamo-me Luiz Gustavo Soares, CEO da Ótica MultiVisão, que fica no coração da Savassi. Sou apaixonado pelo ramo óptico e, há mais de 25 anos, coleciono óculos e histórias deste segmento da área da saúde, que é muito importante.

Agora, *bora* falar sobre o tema desta coluna? Bom, no primeiro mês de vida, o bebê não tem controle das musculaturas que envolvem os olhos, por isso ele não enxerga muito bem. Sua visão, mesmo desfocada e com duplicação de imagem, só funciona até 30cm de distância. Já aos 2 meses, a retina dos olhinhos e os músculos já estão mais desenvolvidos, e isso facilita ao bebê a fixação do olhar em objetos e pessoas. Além disso, seus olhinhos conseguem agora diferenciar algumas cores.

Mas como descobrir se o bebê enxerga bem? Para nos ajudar a entender sobre o tema, bati um papo com a dra. Carolina Paes. Ela é formada em Medicina pela faculdade de Ciências Médicas de MG, fez sua especialização em Oftalmologia na Santa Casa de BH e tem subespecialização em estrabismo e plástica ocular. Seu consultório é todo voltado para o atendimento dos

pequeninos, repleto de brinquedos interativos e lúdicos – um verdadeiro paraíso para os pacientes mirins.

### LUIZ GUSTAVO: Dra. Carolina, quando devemos levar nossos filhos ao oftalmopediatra?

**CAROLINA PAES:** A primeira avaliação oftalmológica da criança é feita logo após o nascimento, quando é

feito o Teste do Olhinho. **A primeira visita ao oftalmopediatra deve ser entre 6 e 12 meses de vida.**

Estando tudo bem nessa consulta, recomenda-se voltar dos 3 aos 5 anos. Após os 5 anos de vida, devemos consultar todo ano.

### LG: Quais sinais podem indicar que o bebê precisa de um acompanhamento oftalmológico?

**CP:** A falta de interação com o meio, a dificuldade em perceber as mãos, a

dificuldade em pegar brinquedos e o estrabismo são indicativos da necessidade de uma avaliação oftalmológica. Já em crianças um pouco maiores, os sinais podem ser percebidos quando a criança cai muito, quando aproxima demais os objetos do rosto, quando tem muita coceira nos olhos e quando não consegue se concentrar nas tarefas.

### LG: Quais exames devem ser feitos?

**CP:** Devemos fazer, pelo menos, uma avaliação de acuidade visual, que em bebê é a avaliação da capacidade de ele seguir as luzes e objetos. Já em crianças maiores podemos fazer esse teste de acuidade visual utilizando desenhos e/ou o alfabeto. Temos que fazer o exame de estrabismo, a avaliação da superfície ocular e a avaliação do fundo do olho.



### ♦ Luiz Gustavo Soares ♦

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

📸 @otica\_multivisao



## FEITO NA CASA

### *A arte da cozinha artesanal*

Em um cenário gastronômico no qual o artesanal ganha cada vez mais espaço, restaurantes estão apostando em processos feitos à mão para criar pratos que refletem cuidado e originalidade. Essa tendência valoriza o que é feito na própria casa, trazendo uma conexão mais profunda com os ingredientes e os métodos de preparo.

No restaurante **A Casa da Agnes**, a chef Agnes Farkasvolgyi oferece um carpaccio de filé envolto em uma crostinha de funghi porcini com pimenta-do-reino. Esse prato é a base de duas criações no menu: Tirei do Baú das Aulas, o risoto de queijos mineiros, tomatinhos e alcaparras; e a opção Tem um “Q” de Korea, que apresenta o carpaccio acompanhado de papelotes de cogumelos à moda oriental. Para os que preferem evitar carne crua, a chef oferece a possibilidade de maçaricar o carpaccio, mas recomenda degustá-lo em sua forma original.

Na **Casa Riuga**, o destaque vai para as fatias de *magret* de pato, curadas artesanalmente por 22 dias. Esse processo resulta em um sabor intenso, ideal tanto para petiscar quanto para incrementar o clássico arroz de pato, cozido no caldo da própria carne, levemente

cremoso, finalizado com agrião fresco e pétalas de cebola pérola tostadas.

Já na **Cozinha Santo Antônio**, a chef Ju Duarte está prestes a lançar uma nova entrada feita com um corte especial do boi da raça Curraleiro Pé-Duro, enriquecendo ainda mais o cardápio com pratos feitos à mão e com cuidado.

Esses exemplos não apenas destacam a maestria dos chefs, mas também celebram a essência da cozinha artesanal. *Feito na casa* vai além de uma tendência; é um compromisso com a qualidade, o sabor e a história que cada prato carrega. Cada garfada oferece uma viagem aos processos cuidadosos e à dedicação que transformam simples ingredientes em experiências gastronômicas memoráveis.

📷 @casa.riuga

📷 @cozinha\_santoantonio

📷 @acasadaagnes



## TARDE DE SOLITUDE DE UMA EMPREENDEDORA

Ser mulher, empreendedora, esposa e mãe. Você se identifica com algumas dessas características e/ou papéis? Então venha comigo refletir um pouco sobre essa personagem que atua freneticamente. Muitas vezes, essa mulher empreendedora se dá o “luxo de desfrutar de sua liberdade” geográfica e de tempo, e se permite um café no meio da tarde de uma quarta-feira. E de repente ali está ela, sentada à mesa em uma cafeteria bem legal da cidade, deliciando-se naquela tarde com um bombom de morango e um café sem açúcar (para não engordar). Ela está curtindo aquele momento de solitude que desejava ansiosamente. Eis que surge um pensamento... Do nada vem aquele “gatilho mental”, que sussurra:

*Você não pode se esquecer de que, se não fizer os contatos com os clientes selecionados para captação esta semana, não vai dar o resultado planejado no fim do mês; se não efetuar os pagamentos dos fornecedores, vai ter que pagar juros. O contador mandou a guia de tributos, e você ainda não tinha saldo na conta ontem à noite. Já aproveita esse tempinho aí e checa o saldo da conta PJ, para ver se o cliente fez o pagamento – vai que ele já pagou, né? Meu Deus! O grupo de WhatsApp da escola tem 57 mensagens não lidas. Tenho que ver. Ufa! Não me esqueci de levar nada. Vai que tinha aula de culinária, e eu me esqueci de mandar algum ingrediente? Graças a Deus! Preciso providenciar os adereços das crianças, porque a apresentação do teatro é no sábado pela manhã. Ainda não arrumei a tiara nem comprei a agulha de tricot para ela usar durante a peça. Tenho que fazer*

*isso. Você olhou o Instagram hoje? Precisa verificar se tivemos alguma interação ou alguma mensagem pelo direct. Nossa! Tenho que reavaliar o investimento no pessoal do marketing.*

Aí percebemos que pegamos o celular para saber se havia saldo na conta para quitar a guia de impostos que o contador enviou. “Vai para o aplicativo do banco, minha filha! Sai do Instagram!”

*Que pena! O cliente não pagou ainda. Devo mandar mensagem para lembrá-lo de pagar? Mas e se for deselegante, e o cliente ficar chateado? Não podemos perder esse negócio. Ixi! O café esfriou. Bora pedir mais um? Quase na hora de buscar o menino na escola. Nem fiz minhas unhas esta semana. Nossa! Eu me esqueci de depilar, e vamos ao clube no fim de semana. Prometi que desta vez vou nadar um pouquinho com as crianças. Depilar... Preciso transar com o marido.*

“Casamento tem que ter sexo, gente!”

*Preciso fazer as compras do supermercado. Mas tem que ser pelo computador, porque tenho que utilizar a plataforma para acumular milhas. Vai ter que ser à noite. Não fui ao pilates nem caminhei esta semana. Preciso cuidar da saúde. Qual é mesmo o valor da mensalidade do pilates? Será que continuo? Preciso cuidar de mim. Eu mereço. Não vou sair... Agora meu filho quer fazer basquete. Quanto será a aula? Será que já saiu a circular com o valor da mensalidade da escola para o próximo semestre?*

Pede a conta e paga correndo, porque, se demorar, vai pegar mais trânsito e vai ter que estacionar longe da escola. É perigoso.



### ◆ Michelle Mendes ◆

Graduada e mestre em Administração. Ex-professora universitária, empresária e sócia-fundadora das organizações Khazaq Joias, Clínica Otoneuro e Carvida Seguros.

Instagram @eu.michellemendes

# SOBRE MÃES E FILHOS

Olá, leitores e leitoras da **Bemvinda!** Sou a Mariana Tomás, formada em Fonoaudiologia, pós-graduada em Motricidade Orofacial e Psicopedagogia, estrategista de imagem e comunicação, palestrante e escritora. Tenho 17 anos de experiência em atendimento clínico e ambulatorial. Faço reabilitação de crianças e adultos, e oriento pais, educadores e profissionais da saúde e educação para desenvolverem habilidades linguísticas e escolares com crianças que apresentam dificuldades de aprendizado.

Minha grande paixão ao trabalhar com o ensino para crianças é poder contribuir para a formação de cidadãos mais confiantes, que possam usufruir de suas capacidades e habilidades. Também atuo como consultora em comunicação individual e em grupo em empresas, abordando a importância dos perfis comunicativos e

técnicas de oratória, com o objetivo de proporcionar melhores resultados e relacionamentos interpessoais.

Sou cristã, mãe atípica e solo de uma dupla que me faz crescer diariamente como pessoa e como profissional. Meu objetivo como columnista é trazer informações de qualidade, desmistificar rótulos sobre o desenvolvimento infantil e oferecer a possibilidade de uma maternidade mais leve, proporcionando **um espaço de trocas de experiências com relação ao desenvolvimento infantil, à comunicação e ao autoconehecimento.**

Convido vocês a conhecerem meu primeiro livro, *Reconexão – Em Busca da Minha Identidade*, agora disponível na versão digital. Este livro não é apenas um testemunho, mas são chaves liberadas do Pai para uma filha, de uma mãe empreendedora que assumia muitos cargos, mas que estava se esquecendo de que, antes de fazer, precisamos ser. Leitura fácil, simples e que nos leva a preciosas reflexões.



## ♦ Mariana Tomás ♦

Fonoaudióloga e psicopedagoga. Estrategista de imagem e comunicação, palestrante e escritora.

📷 @marianatomasoficial



## A BUSCA CONSTANTE POR PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NO BRASIL

### *Uma reflexão sobre os perigos e casos mal-sucedidos no país*

Olá! Chamo-me Bárbara Bracarense. Sou especialista em drenagem linfática em gestantes e puérperas; e por aqui você encontrará conhecimento rico na área da estética facial e corporal. Nesta edição, aliás, discorrerei sobre a constante busca por procedimentos estéticos e seus perigos.

A busca por padrões de beleza leva muitas pessoas a recorrerem a procedimentos estéticos, que, embora ofereçam benefícios, também trazem riscos físicos e emocionais. O Brasil, sendo um dos maiores mercados de cirurgia plástica, tem registrado casos malsucedidos. **Redes sociais e influenciadores promovem padrões estéticos inatingíveis, aumentando a pressão para que muitos busquem soluções rápidas.**

A mídia perpetua imagens de corpos e rostos perfeitos, criando um ideal de beleza que muitos tentam alcançar. A oferta crescente de tratamentos estéticos a preços acessíveis torna essa busca ainda mais tentadora para os insatisfeitos com sua aparência. Entretanto, qualquer intervenção cirúrgica apresenta riscos. Nos procedimentos estéticos, complicações como infecções, reações a anestésicos e erros médicos são comuns. Por exemplo, lipoaspições mal executadas podem perfurar órgãos internos; e implantes mamários podem gerar infecções graves. Além disso, resultados que não atendem às expectativas podem causar insatisfação. Procedimentos como rinoplastia e



preenchimentos faciais podem alterar significativamente a aparência, nem sempre de forma positiva.

Essa insatisfação pode levar a uma dependência de intervenções estéticas, criando um ciclo perigoso. Um caso notável é o de Andressa Urach, que quase perdeu a vida após uma aplicação de hidrogel nas pernas, resultando em infecções graves e múltiplas cirurgias. Diante desses riscos, **escolher um profissional qualificado é essencial.** Investigar o histórico do médico, verificar credenciais e ouvir relatos de pacientes são medidas importantes para minimizar os perigos. É também fundamental que os pacientes tenham expectativas realistas, lembrando que a perfeição propagada nas mídias sociais muitas vezes é editada.

Os procedimentos estéticos podem melhorar a autoestima e a qualidade de vida, mas a busca por padrões irreais pode ser perigosa. O Brasil, com suas histórias de sucesso e fracasso, destaca a necessidade de uma abordagem responsável e consciente. A estética deve ser tratada com cautela, para evitar danos à saúde e à vida. Conscientizar-se sobre os perigos envolvidos é fundamental para criar um ambiente mais seguro. Somente com uma visão crítica dos riscos será possível transformar a estética em um campo no qual beleza e saúde caminhem juntas.



### ♦ Bárbara Bracarense ♦

Esteticista e mentora de empreendedorismo. Especialista em drenagem linfática em gestantes e puérperas, e em estética facial e corporal.

📱 @barbarabracarenseestetica

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



# OBESIDADE

## *A mais nova forma de desnutrição na maioria dos países*

Como colunista de *Nutrição* desta nova publicação, eu me sinto privilegiada em poder trazer aos leitores desta nova e diferenciada revista informações sobre tudo que envolve um estilo de vida saudável. Conhecimento é fundamental, em todas as esferas, uma vez que, a partir do momento que se entende, de fato, é mais fácil lidar com as dificuldades e limitações existentes e iniciar uma mudança positiva, mesmo que cheia de dificuldades no percurso.

Então, como nutricionista, usarei fielmente este instrumento como meio de comunicação para incentivar e disseminar tudo que pode transformar a vida das pessoas para um estilo mais saudável, sem invenção de moda, sem extremismos, com a verdade científica e baseada em evidências. **Está cada vez mais claro e óbvio na mente das pessoas que se nutrir adequadamente vai muito além de apenas ter um físico esteticamente bonito.** No entanto, mesmo com essa consciência, a projeção de pessoas obesas e acima do peso vem aumentando e aumentará mais ainda nos próximos anos de forma absurda, o que é bastante alarmante.

Sabemos que, junto da obesidade, vêm as doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e dislipidemias; sem contar em diversos outros, como problemas de mobilidade decorrentes do excesso de peso, como hérnias, desgastes, problemas em ligamentos, tendões, articulações e ossos; fora os problemas psicológicos e o quanto afeta a saúde mental dos acometidos, como compulsão alimentar, baixa produtividade,



problemas de autoestima e relacionamentos interpessoais, depressão, ansiedade, insônia, entre inúmeros outros que também são consequências dessa doença. Afirmo ainda que a obesidade interfere inclusive no desenvolvimento profissional e acadêmico, uma vez que o nosso cérebro também precisa estar nutrido

adequadamente para operar em nossa máxima capacidade, assim como já recebi no consultório pacientes que anseiam por uma mudança, pois, pelo peso excessivo, sentem vergonha de falar e se posicionar em uma reunião de negócios, por exemplo, pelo medo de julgamento por sua aparência física – o que é muito triste e, sem dúvidas, minará o seu potencial.

A obesidade é a nova forma de desnutrição enfrentada pela maioria dos países. Segundo dados publicados na *The Lancet*, pela NCD Risk Factor Collaboration junto com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a obesidade entre adultos mais do que dobrou desde 1990 e quadruplicou entre crianças e adolescentes (de 5 a 19 anos). Em 2022, uma em cada oito pessoas já viviam com obesidade, o que totaliza cerca de 1 bilhão de pessoas.

Temos um trabalho árduo a ser feito se quisermos reverter essa situação, e mudá-la é dever de todos. Podemos fazer a diferença começando em nós e sendo inspiração para nossa família e amigos. Os pais devem cuidar e zelar pela alimentação de suas crianças e adolescentes. E eu, como profissional de nutrição, estarei empenhada nesta missão junto a outros profissionais fundamentais e também tão imprescindíveis no processo, como educadores físicos, médicos, fisioterapeutas e psicólogos. Um mundo melhor é um mundo saudável.



### ♦ Carla Oliveira ♦

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva e Funcional.  
Atende presencialmente, em BH; e on-line, em todo o mundo.

Instagram: @carlaoliveira.nutri

# NOVO MATER DEI EM NOVA LIMA

*Unidade hospitalar tem serviço completo de medicina diagnóstica, consultórios médicos e centro cirúrgico com tecnologia de ponta, além de pronto-socorro adulto, pediátrico e obstétrico, e CTI pediátrico e neonatal*

Em expansão pelo Brasil, a Rede Mater Dei de Saúde inaugurou uma nova unidade em Minas Gerais: o Hospital Mater Dei Nova Lima, no município de mesmo nome. Com localização estratégica entre Belo Horizonte e Nova Lima, próximo à rodovia MG-030, foi planejado para atender à população dos bairros Vale do Sereno, Vila da Serra e nos diversos condomínios do município de Nova Lima, além daqueles que moram em bairros próximos à região, como Belvedere, Santa Lúcia, São Bento, Sion, Mangabeiras e Anchieta, em Belo Horizonte.

Com 117 leitos no total, o Mater Dei Nova Lima é um hospital de atendimento geral e resolutivo. Estarão disponíveis as especialidades: alergologia e imunologia, arritmologia, cardiologia, cirurgia bariátrica, cirurgia cardíaca, cirurgia-geral, cirurgia pediátrica, cirurgia plástica, cirurgia tórax, cirurgia vascular, clínica médica, endocrinologia, endoscopia, gastroenterologia, ginecologia e obstetrícia, hematologia, hemodinâmica, infectologia, medicina do esporte, nefrologia, neurocirurgia, neurointervenção, neurologia, oncologia, ortopedia e traumatologia, otorrinolaringologia, pediatria, radiologia e urologia.

## **Um dos diferenciais da unidade é o Núcleo**

**Especializado em Medicina Esportiva e Medicina Preventiva**, com equipe de ortopedia 24 horas. “Todos os serviços ofertados nas unidades Mater Dei de Belo Horizonte (Santo Agostinho e Contorno) – incluindo unidades de terapia intensiva (UTI) adulta e pediátrica 24 horas, bem como serviços obstétrico e de maternidade especiais – estão disponíveis em Nova Lima. Além disso, a nova unidade tem o atendimento de médicos renomados e uma equipe hospitalar qualificada, para cuidar dos pacientes e seus familiares com o mesmo jeito especial de oferecer cuidados médicos que a rede carrega há 44 anos e que os usuários Mater Dei já conhecem. Estamos orgulhosos em inaugurar esta nova unidade para os



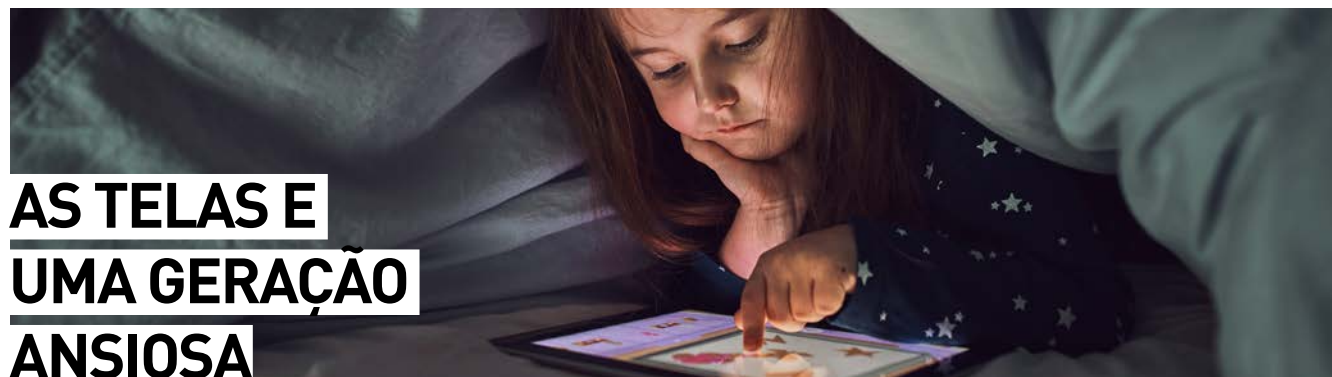
mineiros”, enfatiza a médica Flávia Mendes Lima Freire, gestora da nova unidade hospitalar.

No centro médico, o serviço completo de medicina diagnóstica conta com ressonância magnética, tomografia computadorizada, endoscopia, colonoscopia, ultrassonografia e exames cardiovasculares. Com ênfase na saúde da mulher, o Mater Dei Nova Lima oferece ultrassom ginecológico e densitometria óssea.

## **Estrutura**

A unidade de saúde foi construída seguindo normas e um alto padrão de arquitetura hospitalar, para oferecer aos usuários uma experiência de conforto, segurança e atendimento de alta qualidade, com processos hospitalares verificados e certificados internacionalmente. A edificação ocupa uma área total de 21 mil metros quadrados e utilizou a técnica de retrofit, para requalificação da estrutura já existente, com o uso de metal, concreto e fibra de carbono. A unidade é considerada *premium*, por utilizar modernas técnicas de arquitetura, com acabamentos especiais para o ambiente hospitalar. O Hospital Mater Dei Nova Lima, com atendimento 24 horas, fica na Alameda Oscar Niemeyer, 61, no bairro Vila da Serra.





## AS TELAS E UMA GERAÇÃO ANSIOSA

Aprendi em casa, com minha mãe, que acolher a dor do outro era uma herança de DNA. Entender essa necessidade é o convite desta psicóloga que vos fala, que aprendeu no quintal de casa que a escuta cuidadosa acolhe e salva vidas. Exatamente por isso, costumo dizer que a psicologia me escolheu. Até porque, **é a partir do processo terapêutico que uma pessoa consegue ressignificar a vida.**

Hoje, com 35 anos de experiência, olho para a jovem Patrícia que saiu de Pará de Minas e me orgulho da trajetória que construí. Conquistei o sonho de passar em uma faculdade pública, cursei psicologia na UFMG, morei sozinha em república e... consegui! Sou diretora voluntária do Centro de Integração Empresa-Escola de Minas Gerais (Ciee/MG), e por lá enxerguei a necessidade de cuidado social. Acredito que minhas vivências – tanto em grandes empresas (como gerente de Recursos Humanos) quanto na área de atendimento clínico – fizeram com o que a minha linha de atendimento humanitária fosse focada na resolução de danos e traumas.

Durante todos esses anos em consultório, tenho visto e auxiliado adolescentes e adultos doentes. **A ansiedade (com aceleração, boca seca e medo) tem sido um dos**

**pontos mais graves para a alerta de uma geração.**

Os sintomas de ansiedade são inúmeros e fazem parte de uma geração que vive a hiperconectividade como um estilo de vida perigoso.

O excesso de telas coloca crianças e adolescentes em uma caverna sem espaço para a socialização. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), metade das crianças e dos adolescentes, com idades entre 10 e 13 anos, têm um celular para uso pessoal no Brasil. Esses números representam um cenário pouco saudável, com a crescente penetração da tecnologia móvel entre os jovens.

Dentro desse cenário on-line, os pais, muitas vezes, estão de mãos atadas e não sabem o que acontece nas telas. Eles conseguem proteger os filhos no mundo off-line, mas se esquecem dos perigos que circulam na internet. Por isso, faço questão de deixar claro no consultório: **não há nada melhor do que viver a realidade e receber um beijo de um pai, de uma mãe.** Uma hora dos pais com a criança tem valor afetivo maior do que se eles passassem o dia todo com ela.

Mas... e se cada um estiver em um celular diferente? Pense nisso!



◆ **Patrícia Alvarenga** ◆

Psicóloga, mestre, professora e consultora.  
Diretora executiva-financeira do Ciee-MG.

📷 **@patriciaav.psicologa**

A solução musical ideal  
para agregar qualidade  
ao seu evento.

# DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano\_

✉️ lucascamarano@gmail.com



## PROJETO DE VIDA E CONSISTÊNCIA PARA O EMAGRECIMENTO

Compreender a individualidade de cada pessoa é um pilar fundamental no processo de emagrecimento. Isso significa entender as particularidades de cada paciente, e é exatamente isso que norteia todo o atendimento no Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte. **Somos referência em tratamentos endoscópicos** para perda de peso tanto no Brasil quanto no exterior, com atuação nessa área desde 2007.

Olá! Sou Bruno Sander, doutor (PhD) e mestre (MSc) pela UFMG, médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do hospital que acima apresentei. No consultório, vejo frequentemente pessoas que ganham alguns quilos extras e acabam adiando o projeto de emagrecimento. Elas, muitas vezes, começam motivadas, mas desistem ao enfrentar o primeiro obstáculo. Esse comportamento pode comprometer todo o esforço futuro. E qual é o segredo para quebrar esse ciclo? Não esperar o “momento perfeito” para começar.

Iniciar o processo de emagrecimento exige uma estratégia clara. Muitos, na ânsia de emagrecer, recorrem a dietas milagrosas sem orientação. No entanto, o emagrecimento não deve ser baseado em soluções rápidas que desconsiderem as necessidades individuais. O acompanhamento médico é essencial para garantir um processo seguro, eficaz e sustentável. No Sander Medical Center, oferecemos um acompanhamento especializado com uma equipe multidisciplinar, assegurando que cada paciente receba o tratamento adequado. Nosso objetivo vai

além do emagrecimento estético; tratamos o paciente de maneira holística, levando em consideração os aspectos físicos e emocionais que influenciam o ganho de peso.

Por exemplo, procedimentos como o **balão intra-gástrico** ou a **gastroplastia endoscópica** são ótimas opções para quem precisa de suporte extra. Esses métodos minimamente invasivos, realizados por endoscopia, proporcionam uma perda de peso significativa e duradoura, sem a necessidade de cirurgia invasiva ou longos períodos de recuperação. Para pacientes que já fizeram cirurgia bariátrica e voltaram a ganhar peso, o tratamento com **Plasma de Argônio** é uma alternativa eficaz para recuperar os resultados. O emagrecimento envolve corpo e mente. Por isso, contamos com nutricionistas, psicólogos e outros especialistas para acompanhar os pacientes em todas as etapas.

Se você deseja emagrecer, não adie. Este é o momento de dar o primeiro passo. E lembre-se: você não está sozinho nessa jornada.

### *Hospital Dia Sander Medical Center*

**Telefones:** (31) 3588-1155 / (31) 3261-4515.

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

**Endereço:** Av. Bernardo Monteiro, 1.265 –  
Funcionários/Belo Horizonte.

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



### ◆ Bruno Sander ◆

Doutor (Phd) e mestre (Msc) pela UFMG. Médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em BH.  
CRM-MG: 41490 / RQE: 14270 – 32354 – 41292.

📷 @sandermedicalcenterbh | @drbrunosander



# Terapia capilar, um cuidado que transforma.

E mais:

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



 @tetebelezacapilar

 (31)98678-4354

Rua Zito Soares, 33 - Mangabeiras/BH

EM BREVE: Av. dos Bandeirantes, 1.764, 4º andar - Mangabeiras/BH



# PARIS

## Cidade Luz e de estrelas

Chamam Paris de Cidade Luz. De fato é. Basta caminhar na orla do Rio Sena à noite que você perceberá. É inimaginável assistir à correnteza levando a água e se misturando ao brilho das construções e da tão famosa Torre Eiffel. Seduz os olhos. Ainda que tão iluminada em dias frios ou quentes, chuvosos ou secos, em dias comuns, Paris teve, por um curto período de tempo, luzes a mais. Isso foi há pouco, neste verão europeu, quando mais de 10 mil atletas de centenas de países diferentes se reuniram nesta cidade para mais uma edição dos Jogos Olímpicos.

Mais do que a própria Torre, mais do que Louvre, o Palácio de Versailles e o Arco do Triunfo, esses atletas iluminaram Paris de cabo a rabo e levaram sua força e técnica aos olhos de todo o mundo. Desde o momento em que eles cruzaram o Rio Sena em barcos, para celebrar o início de uma Olimpíada, até o momento em que a Chama Olímpica foi apagada (para ser reacendida em quatro anos), eles foram verdadeiras estrelas – com bastante luz própria.

Muito destes, brasileiros. E o mais incrível foi ver tudo isso com os próprios olhos. Conseguir notar a pele molhada de suor, enquanto as mãos agarravam um tatame antes do oponente flutuar no ar e encontrar o chão. Como no judô. Ou, ainda, confabular sobre o que uma jogadora de vôlei de praia quer dizer para a colega com um simples sinal secreto com os dedos. **Tão lindo quanto ver um jovem se equilibrando em cima de um skate e também equilibrando malabares.**

Sem falar de quando um ginásio se cala para os pés descalços de Rebecca Andrade afofarem um tablado. Eram tantos olhares sobre ela e, mesmo assim, a ginasta brasileira executava movimentos de extrema dificuldade quase que em câmera lenta. Se esse poder não é de uma estrela, só pode ser de uma heroína. Deixo para ela escolher.

Ao fim, todos condecorados com medalhas no peito. Não importa a cor. Não importa sequer se havia de fato a medalha ou não. O que importa é a emoção que esses atletas tiraram de nós. Seja por lágrimas, por berros de incentivo ou comemoração, ou, ainda, por orações em segredo pelo melhor desempenho possível desse povo que vestia verde e amarelo e partia para cima.

O mais gostoso de tudo isso é torcer. Segurar a bandeira nas mãos e acreditar que vai dar certo. E, mesmo se não der, tudo bem! Lá vamos nós pegar um metrô entupido de gente – falando línguas diferentes que você sequer consegue compreender – e cruzar a mágica Paris para uma próxima partida, especialmente quando a jornada passa pela Linha 6, saindo da Estação Passy e sentido à Estação Bir-Hakeim, com aquela vista surpresa da Torre Eiffel sob o Rio Sena. São nove segundos de tirar o fôlego.

Pena que acabou! As estrelas elevaram seus voos e cruzaram cadentes o céu da Europa para voltarem às suas casas e se prepararem para novas constelações. E nós não precisamos esperar mais quatro anos para vê-las brilhando novamente. Escolha sua estrela. Incentive e apoie sua estrela. Faça ela brilhar todos os dias.

E Paris? Ah! Paris continua lá. Iluminada para sempre. Com seu brilho natural de dias comuns.



## ♦ Ícaro Ambrósio ♦

Jornalista com MBA em Comunicação Estratégica e Branding. É ex-repórter da TV Alterosa, assessor de imprensa e especialista em roteiro e produções independentes de audiovisual.

📷 @icaroambrosio

# 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.





# BEM-VINDOS AO JARDIM SECRETO!

Olá, leitores e leitoras da **Bemvinda!** Antes de me apresentar, queria agradecer pela oportunidade de fazer parte deste time de colunistas. Meu nome é Stephanie Carvalho, sou empresária e CEO da Insânia, uma marca (100%) mineira de vestidos exclusivos. Por aqui, vocês me verão em várias editorias, como *Moda, Galeria, Empreendedorismo, Marketing Digital* e outras. Isso porque, como fundadora da Insânia e influenciadora da minha própria marca, busquei muito conhecimento na minha (dura, mas vencedora) trajetória profissional. E este mesmo conhecimento – que compartilho nas minhas mentorias, nas minhas redes sociais e nas minhas palestras – trarei nestas páginas; além, é claro, de muita novidade da moda mineira e nacional, bem como os lançamentos da Insânia.

E por falar em lançamentos da Insânia, chego na **Bemvinda** número 1 com o mais recente: a coleção Jardim Secreto. Aqui deixo as peças para vocês conhecerem e conto um pouco sobre elas. A maior novidade desta coleção, aliás, são os vestidos 2 em 1. **Com uma única peça, você tem dois modelos: um vestido longo e elegante, para ocasiões especiais; e um curto e despojado, para momentos casuais.** E o melhor: essa transformação é feita em segundos! Basta retirar a saia debaixo, escondida discretamente por um zíper.

Para completar, a coleção ainda oferece uma nova **estampa exclusiva** que está fazendo muito sucesso no



Vestido Nádia

nosso e-commerce. Ela está presente nos modelos Nádia e Patrícia, e sua padronagem traz uma rica combinação de flores, borboletas e elementos inspiradores da natureza. Tudo em tons profundos, que se harmonizam perfeitamente com um fundo preto. Dá só uma olhada!



## ◆ Stephanie Carvalho ◆

CEO da Insânia, marca mineira de sucesso nacional, Stephanie Carvalho é engenheira civil, designer de moda e mentora em treinamentos empresariais.

📷 @stephanieinsânia | @insaniamoda





Vestido Bella



Vestido Laila 2 em 1 -  
versão longo



Praticidade na hora da  
transformação



Vestido Gabriela



Vestido Elaine  
Boller 2 em 1



Vestido Laila 2 em 1 -  
versão curto



Vestido Patrícia 2  
em 1



## Prêmio Reconheça 2024

No fim de setembro, empreendedores membros das equipes do BNI Minas Gerais se reuniram no Clube dos Oficiais, em BH, para mais um Prêmio Reconheça. A edição 2024 teve muito networking, companheirismo e, claro, o propósito principal do evento: o reconhecimento dos membros e equipes que mais se destacaram ao longo do ano. A premiação celebrou resultados e propôs ainda mais conexões, reafirmando o propósito da organização: mudar a forma como o mundo faz negócios.



Carlos de Campos, Dra. Angela Vianello,  
Fernanda Cruz, Ronymarco Lemos,  
Dr. Marcelo Soares e Giselle Assiria



Ronymarco Lemos e  
Dr. Marcelo Soares



Ronymarco Lemos e  
Ivan Moraes



Eduardo Viana



Daiane Souza e  
Ivan Moraes





Ronymarco Lemos



Lorena Salomão, Fernanda Cruz, Ronymarco Lemos  
Lilian De Bernardi e Eugênio Elyseu



Ronymarco Lemos, Fernanda Cruz, Ana Luíza  
Freitas, Daiane Souza, Ivan Moraes, Eduardo  
Viana, Dr. Marcelo Soares e Giselle Assíria



Lorena Salomão,  
Lilian De Bernardi  
e Eugênio Elyseu



Ronymarco Lemos  
e Joice Castro



Ronymarco Lemos





## Vinícola Mil Vidas

Unindo enoturismo ao charme das cidades históricas, a Vinícola Mil Vidas reuniu, em agosto, jornalistas especializados e produtores de conteúdo para um dia de experiência entre as vinhas que completam seu cenário. Inaugurada no Campo das Vertentes mineiro, Zona Rural do município de Ritápolis, cidade natal do inconfiante Tiradentes, a novidade dos empresários Wander Oliveira e Berenice Figueiredo composta por vinhedo e restaurante buscou inspiração no herói nacional e no que teriam sido suas últimas palavras: “Mil vidas eu tivesse, mil vidas eu daria pela libertação da minha pátria”. A menos de 3 horas de Belo Horizonte e a 45 minutos de Tiradentes, o negócio compreende a degustação de vinhos finos de qualidade, originados a partir das uvas ali cultivadas – Mil Vidas Syrah Tinto, Syrah Rosé e Sauvignon Blanc – e uma gastronomia de excelência com inspiração nas cozinhas francesa e mineira, assinada pela badalada chef Silvana Watel, tudo em um ambiente relaxante em meio à paisagem de videiras e serras da região.





## Confraria à Mesa Privilège: lançamento de experiências exclusivas

A Confraria à Mesa, idealizada por Adelaide Machado, sommelière de vinhos e produtora de eventos enogastronômicos, acaba de ganhar uma extensão: a Confraria à Mesa Privilège, voltada para proporcionar experiências exclusivas e personalizadas a grupos e empresas. Com o vinho como elo de conexão, a Privilège promove encontros que vão além da degustação, oferecendo momentos únicos e personalizados. O evento de lançamento foi realizado na Casadorada e contou com a presença de renomados arquitetos e designers de Belo Horizonte. Durante o evento, Adelaide Machado convidou sua parceira, a designer de interiores Daniela Rúbia, a conduzir um *talk* sobre os vínculos criados por meio do vinho. Com uma proposta de experiências enogastronômicas sofisticadas, a Privilège promete revolucionar o mercado de eventos com seu conceito exclusivo. Para mais informações, acompanhe o perfil no Instagram: @confraamesaprivilege.





## Inauguração do Lounge Douce Enfance

Em agosto, a Douce Enfance inaugurou seu primeiro lounge, no Hotel San Diego, localizado no bairro Lourdes, em BH. O espaço foi idealizado com muito carinho e dedicação por Pollyanna Palhares, a talentosa empreendedora por trás da marca. A inauguração contou com um coquetel exclusivo, em que os convidados puderam degustar uma seleção especial das criações da Douce Enfance, incluindo brigadeiros, muito chocolate belga e outras sobremesas inovadoras. O novo espaço celebra a expansão da marca, que conquistou diversos admiradores.







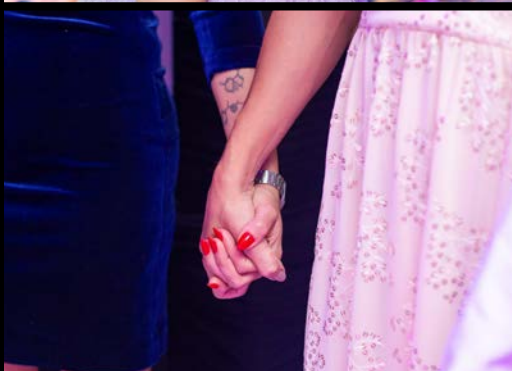


## Aniversário Duda Aguiar e Angelina Diniz

Uma noite de celebração em dose dupla, com sorrisos, abraços e muita alegria. Esses são apenas alguns dos adjetivos que marcaram a comemoração dos 15 anos de duas melhores amigas: Duda Aguiar e Angelina Diniz. As mães das meninas são as empresárias Rô Aguiar (da @clinicabenevie) e Bruna Diniz (da @floradeverdade) – que, além de amigas, são comadres – e estavam radiantes ao lado das filhas. Elas compartilharam com amigos a felicidade das debutantes em uma noite deliciosa e inesquecível.











## ◆ Agradecimentos ◆

Músicos: @enzoo.dantas e @andre.cello

Unika Som e Iluminação (@a.unika\_sonoriza)

Hamburgueria Ferris Burger (@ferrisburger)

Buffet Do Carmo

Aniversariantes vestem: @uh.premium

Cabelo e maquiagem: @maiconmedinahs







**EPIC**  
FITNESS

**SPiVi®**

**PLATAFORMA DE TREINO IMERSIVA COM TECNOLOGIA DE MONITORAMENTO DE INTENSIDADE E GAMIFICAÇÃO.**

**CENÁRIOS INTERATIVOS 3D PARA UMA EXPERIÊNCIA MOTIVADORA E METODOLOGIA DE TREINAMENTO QUE POTENCIALIZA O RESULTADO.**

**EPIC**  
FITNESS

**[epicfitness.com.br](http://epicfitness.com.br)**

R. dos Aimorés, 2152 - Lourdes

 **@epicfitnessbh**

 **(31) 3568 4271**

 **(31) 3568-5976**



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