



BemVinda

A VIDA ACONTECE POR AQUI

Nº 2 - NOVEMBRO - 2024

CIÊNCIA E HUMANIZAÇÃO

Dr. Fábio Baião, médico ortopedista e autor do livro *Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além*, aborda sobre os avanços tecnológicos na medicina e a relevância de tratamentos preventivos e humanizados

ENTREVISTA:

OTÁVIO CASTRO,
NOME À FRENTE DA
MOTOR SPORT:

“O empresário do segmento automotivo não deve focar apenas em vender, mas em atender às necessidades individuais de cada cliente.”

DOUCE ENFANCE



O Lounge Douce Enfance acaba de ganhar um novo lar no Hotel San Diego Lourdes, em Belo Horizonte, sob a visão apaixonada de Pollyanna Palhares, criadora da marca conhecida por suas irresistíveis “Bolinhas Mágicas” e outras sobremesas artesanais.

Desde 2015, Pollyanna tem como missão proporcionar momentos inesquecíveis através da sua confeitaria. Agora, com um toque de charme e acolhimento, o novo espaço promete encantar os apaixonados por doces e café especial, oferecendo uma experiência única para os sentidos.



Esse projeto é a realização de um grande sonho da Pollyanna, que transforma sua paixão pela confeitaria em encontros memoráveis e cheios de afeto. Em parceria com o restaurante Munn, o lounge surge como um ambiente elegante e acolhedor, perfeito para quem aprecia a alta confeitaria e busca vivenciar o amor que Pollyanna coloca em cada criação.



Local: Lounge do Hotel San Diego
Av. Álvares Cabral, 1181 Lourdes, Belo Horizonte, MG

Horário de funcionamento:
Segunda à sexta: 11:00 às 20:00
Sábado: 13:00 às 17:00



Medicina que vai além

Formado há 32 anos pela UFMG e mestre em Educação e Desenvolvimento Local, Dr. Fábio Baião é médico ortopedista de crianças e adultos. E em entrevista exclusiva cedida à **Bemvinda**, Dr. Fábio nos contou sobre os desafios e avanços da ortopedia no Brasil, a complexidade do atendimento em saúde e o impacto da tecnologia na medicina.

Sua trajetória, bem como seu livro *Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além*, são a prova de que, na medicina, o conhecimento técnico e o amor ao próximo devem caminhar lado a lado. É essa mistura de ciência e sensibilidade que ele espera transmitir aos próximos médicos, para que a prática ortopédica continue a evoluir — sem nunca perder o olhar humano. Confira esta e outras matérias (leves e especiais) na nossa nova edição!

Ronymarco Lemos
Diretor-geral

EXPEDIENTE



Diretor-geral: Ronymarco Lemos. | **Marketing:** Ana Luíza Freitas. | **Produção, edição e revisão:** DuBe Comunicação. | **Projeto gráfico e diagramação:** Wind Estúdio de Criação. | **Fotógrafos:** Alexandre Coutinho, Léo Andrade e Ton Nettos. | **Colunistas:** Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos de Campos, David Braga, Jussara Naves, Leonardo Martins, Luciana Leitte, Luiz Gustavo Soares, Marcelo Soares, Marcela Castellões & Gabriela Cambraia, Marcos Lopes, Mariana Tomás, Michelle Mendes, Patrícia Alvarenga, Renata & Daniela Barra, Rô Aguiar, Stephanie Carvalho, Thayane Oliveira e Tetê Assunção. | **Tiragem:** 25 mil exemplares. | **Periodicidade:** mensal. | **Gráfica:** Companhia da Cor Studio Gráfico. | **Distribuição:** Correios e logística interna.

Para sugestão de pauta e envio de presskit:

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

Para anúncios, informes publicitários e parcerias:

(31) 98309-9616 – Aline Matos (telefone e WhatsApp).

Edições on-line em: www.revistabemvinda.com.br.

Redes sociais: @bemvindarevista.

Revista Bemvinda Ltda.

CNPJ 57.783.903/0001-03

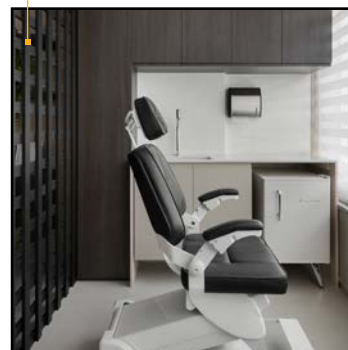
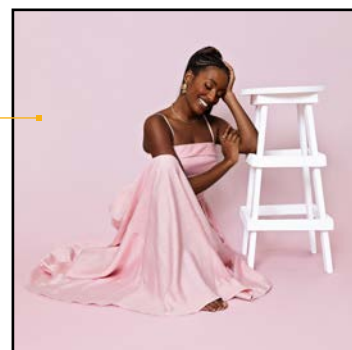
Rua Jaboticabal, 888, sala 304

Jardim América

CEP: 30421-448 | Belo Horizonte/MG

ÍNDICE *BEMVINDA*

6	<i>agenda</i>
8	<i>cinema</i>
10	<i>cultura</i>
12	<i>capa</i>
20	<i>comportamento</i>
21	<i>beagá</i>
22	<i>entrevista</i>
26	<i>editorial de moda</i>
34	<i>arquitetura</i>
36	<i>pet</i>
37	<i>negócios</i>
38	<i>empreendedorismo</i>
40	<i>marketing</i>
42	<i>tecnologia</i>



- 43 *comunicação*
- 44 *direito*
- 46 *óptica*
- 48 *gastronomia*
- 50 *nutrição*
- 52 *mulher*
- 52 *maternidade*
- 53 *sustentabilidade*
- 54 *beleza*
- 55 *saúde*
- 60 *bem-estar*
- 61 *estética*
- 62 *psicologia*
- 64 *social*





Guto Costa

Zeca Pagodinho celebra quatro décadas de carreira em turnê especial em BH

Zeca Pagodinho está pronto para protagonizar um marco notável em sua carreira. Um dos maiores nomes da história do samba comemora 40 anos de sucesso ininterruptos e 65 anos de vida com a realização de uma turnê especial. A turnê inédita desembarca em BH nos dias 22 e 23 de novembro, no BeFly Hall.

Zeca Pagodinho 40 Anos levará o público a uma via-

gem musical repleta de sucessos que marcaram época, além de grandes clássicos de seu repertório, que compõem a riqueza do samba brasileiro. Zeca – que já gravou 24 álbuns de carreira e tem mais de 12 milhões de cópias vendidas – é famoso também por seu carisma e irreverência, sendo reconhecido pelo público e pela crítica como um dos maiores sambistas do Brasil.

◆ *Zeca Pagodinho 40 Anos* ◆

Datas: 22 e 23 de novembro (sexta e sábado).

Local: BeFly Hall | Av. Nossa Senhora do Carmo, 230 – São Pedro/BH.

Valores: a partir de R\$ 120, na bilheteria do BeFly Hall e no site Ticket360.



Divulgação

Blitz chega à capital com a Turnê Sem Fim

Uma das bandas mais populares do rock brasileiro, a Blitz, desembarca em Belo Horizonte com a *Turnê Sem Fim*, no BeFly Hall, no dia 22 de março de 2025. A banda da praia que conquistou o Brasil sai em sua mais nova turnê, e o palco irá ferver com a mistura de rock, pop, funk, reggae, samba, soul e blues – ingredientes da sonoridade da Blitz.

A Blitz atingiu a marca de 1,5 milhão de cópias ven-

didas com o compacto *Você Não Soube me Amar*. Na sequência, lançou o primeiro LP *As Aventuras da Blitz*, com venda mais impressionante do que a do compacto. A formação atual da Blitz é: Evandro Mesquita (vocal, guitarra e violão), Billy Forghieri (teclados), Juba (bateria), Rogério Meanda (guitarra), Sara Rosembach (baixo), Andréa Coutinho (backing vocal) e Nicole Cyrne (backing vocal).

◆ Blitz – Turnê Sem Fim ◆

Data: 22 de março de 2025 (sábado).

Local: BeFly Hall | Av. Nossa Senhora do Carmo, 230 – São Pedro/BH.

Valores: a partir de R\$ 90, na bilheteria do BeFly Hall e no site Sympla.



O PASSADO SEMPRE PRESENTE

A estreia de Ainda Estou Aqui nos leva de volta ao Brasil dos anos 70

Ainda Estou Aqui acompanha a história (real) de Eunice Paiva, uma advogada e mãe de cinco filhos que, após o sequestro de seu marido pela Ditadura Militar, torna-se uma ativista política. O roteiro foi baseado no livro homônimo de Marcelo Rubens Paiva (eu aposto que, se você tem mais de 40, conhece um pouquinho desta história por já ter lido *Feliz Ano Velho*).

Em uma jornada que se estendeu por mais de quatro décadas para descobrir a verdade sobre o destino de seu marido, Eunice foi obrigada a se reinventar e traçar um novo futuro para si e seus filhos. Essa história nos leva à **Fernanda Torres e Fernanda Montenegro** – filha e mãe que interpretam Eunice em diferentes fases da vida. Elas conduzem uma

narrativa delicada, que combina memórias do passado e uma busca desesperada por novas maneiras de continuar vivendo.

Desnecessário dizer que só essa atuação conjunta vale o ingresso. E, claro, vale lembrar que a Fernanda mãe, sob a batuta de Walter Salles, já brilhou como a escrevedora de cartas Dora, transpondo em palavras e emoção a vida sofrida de brasileiros analfabetos enquanto via o mundo passar à sua volta em *Central do Brasil*.

Por falar em Salles, *Ainda Estou Aqui* marca o retorno de um dos cineastas mais aclamados do Brasil. Diretor de *Central do Brasil* e *Diários de Motocicleta*, Walter Salles já demonstrou, mais de uma vez, sua habilidade como contador de histórias universais e emotivas. *Ainda Estou Aqui* promete colocar Salles novamente no centro das atenções do cinema mundial.

Antes de chegar ao Brasil, o filme estreou nos festivais de Veneza, Toronto, Nova York e no AFI Fest –



Ainda Estou Aqui foi aplaudido durante 10 minutos em sua estreia no Festival de Veneza

considerado um dos principais eventos pré-Oscar. Lá fora, conquistou a crítica com o seu **equilíbrio entre uma história profundamente humana e uma execução técnica impecável**. O roteiro já saiu de Veneza com o prêmio da categoria.

Fernanda, a filha, já é citada para as principais premiações – e, em um mundo perfeito, poderia levar para casa aquele Oscar de Melhor Atriz que, em 1999, Gwyneth Paltrow surruiu de Fernanda Montenegro. Com prêmios e elogios, *Ainda Estou Aqui* chega cercado de expectativas. Sessão obrigatória para quem gosta de uma boa história e para quem está com saudades de ver uma grande produção nacional.

(E se você “não gosta de filmes brasileiros”, mande-me uma mensagem que passo uma lista de longas-metragens nacionais que dão um baile em qualquer produção de Hollywood.)



Cena do filme *Central do Brasil*



◆ Carlos de Campos ◆

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

📷 @hcampos



Eduardo Moreira,
fundador e ator do
Grupo Galpão



A diretora
Elza Cataldo

MARIA: A RAINHA LOUCA

Segundo núcleo do novo filme de Elza Cataldo começa a ser filmado no Galpão Cine Horto

Após o aclamado sucesso de *As Órfãs da Rainha*, lançado em 2023, a renomada diretora, produtora e roteirista Elza Cataldo se prepara para dar início às filmagens do segundo núcleo de seu mais novo longa: *Maria: A Rainha Louca*. Com a equipe da Persona Filmes e patrocínio da Energisa Minas Rio, as gravações desta etapa começaram em 11 de outubro, destacando um momento marcante: o julgamento de Tiradentes.

O filme se passa no século XIX, durante o exílio da Família Real portuguesa no Brasil. Elza Cataldo compartilha que o desejo de explorar a vida da rainha nasceu durante as filmagens de *Vinho de Rosas*, sobre Joaquina, filha de Tiradentes. “Uma leitura recente do livro de Mary del Priore, *D. Maria I - As Perdas e as Glórias da Rainha que Entrou para a História como ‘a Louca’*, me fez entender melhor essa personagem. O longa apresenta D. Maria sob um ângulo original, desconstruindo sua suposta loucura e revelando as causas do conflito com seu filho, D. João VI.”

Com roteiro do segundo núcleo elaborado por Eduardo Moreira, fundador e ator do Grupo Galpão, as cenas apresentam uma abordagem ousada em uma linguagem farsesca. Este gênero é conhecido por subverter o senso comum, exagerando comportamentos e diálogos, **prometendo uma experiência cinematográfica única.**

Eduardo Moreira avalia que este foi um convite prazeroso e desafiador ao mesmo tempo. “Criar uma cena teatral em tom levemente operístico para um filme histórico é uma tarefa fascinante. Além do mais, trabalhar para uma diretora como Elza Cataldo, que está à frente desse belo esforço de fazer filmes de época no Brasil e em Minas, é sempre um chamado especial. É a certeza de estarmos tentando resgatar algo daquilo que fomos. É poder também, num certo sentido, rir de nossas mazelas e da nossa herança de violência, conluios e arranjos políticos e sociais que se fazem em nome da dominação e da exploração”, ressalta.



SIMPLIFICANDO A COMUNICAÇÃO PARA UMA PRODUÇÃO DE EXCELÊNCIA

A comunicação é a chave para o sucesso de qualquer produção. Na Alô Produção, cuidamos de toda a comunicação para que você possa focar no que realmente importa: um evento impecável. Do planejamento à execução, garantimos que tudo esteja alinhado, sem ruídos, e que o seu projeto seja um sucesso do começo ao fim.

Fale com a gente e descubra como simplificar a produção do seu próximo evento!

alô
produção





POR *Fernanda Martins*

MEDICINA: CIÊNCIA E HUMANIZAÇÃO LADO A LADO

Em entrevista exclusiva, o médico ortopedista Fábio Baião aborda temas como tratamentos, avanços da medicina e os processos humanitários que orientam a prática clínica

Formado há 32 anos pela UFMG e mestre em Educação e Desenvolvimento Local, Dr. Fábio Baião é médico ortopedista de crianças e adultos. Sua brilhante trajetória profissional começa nos anos 1970, em Raul Soares, uma pequena cidade mineira, quando o jovem Fábio escolheu explorar o mundo de forma inusitada: pelas então ondas do rádio, que embalavam seus dias. Passava horas hipnotizado pelo poder das transmissões, guiado por um objetivo especial: aprender inglês escutando notícias da BBC de Londres.

Esse esforço, anos depois, renderia a fluência no idioma e abriria portas para o futuro que ele tanto almejava. A curiosidade de Fábio o levou a um intercâmbio nos Estados Unidos como bolsista pela ONG AFS Intercultura Brasil, experiência que, segundo ele, trouxe enriquecimento cultural e facilitou o acesso à literatura médica em inglês, predominante na área. Na prática clínica, ele carrega as referências colecionadas durante a infância das sementes plantadas pelo *Livro dos Porquês*, de sua coleção de livros preferida intitulada *O Tesouro da Juventude*.



No manejo do estresse, aprendeu desde cedo a usufruir das aulas de trompete na banda municipal da cidade. “A música é um alento nos momentos de estresse e fonte de inspiração para superar adversidades. O otimismo e a esperança são fundamentais na prática médica, em que nem tudo sai conforme o planejado”, relembra.

Falando em resiliência, o trabalho no pequeno armarinho da família foi decisivo para apresentar ao futuro médico a importância de compreender as perspectivas do outro e suas expectativas. Para ele, essa relação é a base de toda sua trajetória, incluindo a medicina: “A medicina é a junção dos conhecimentos científicos aplicados ao corpo humano, trazendo elementos de todos os campos de saberes: matemática, engenharia, espiritualidade etc. É um campo que fascina quem gosta de compreender os mistérios formulados pelo Criador. Todos os assuntos são intrincados em muitos aspectos. E sempre nos surpreendemos à medida que nos tornamos íntimos deles. A descoberta dessas conexões torna o ato de estudar e aprender diariamente um momento feliz”, afirma Baião.

Hoje, a escuta cuidadosa é marca registrada de sua prática ortopédica, unindo o cientista, o humanista e o cidadão. Com 32 anos de experiência, ele vê seu compromisso com a medicina refletido na generosidade e na dedicação à profissão, com várias áreas de atuação. Esse conceito não é apenas teórico, mas algo materializado em suas rotinas de atendimento. As práticas humanitárias que aplicou ao longo da carreira tiveram influência direta do exemplo de seus pais. Sua mãe foi professora da rede pública e valorizava a perseverança, a persistência e a superação, o que levou para a prática médica

E nesta entrevista exclusiva cedida à **Bemvinda**, Fábio Ribeiro Baião falou sobre os desafios e avanços da ortopedia no Brasil, a complexidade do atendimento em saúde e o impacto da tecnologia na medicina. Fábio é casado com a psicóloga Patrícia Alvarenga, que lhe inspira, apoia e é seu porto seguro. É pai de dois filhos. Sua trajetória é prova de que, na medicina, o conhecimento técnico e o amor ao próximo devem caminhar lado a lado. É essa mistura de ciência e sensibilidade que ele espera transmitir aos próximos médicos, para que a prática ortopédica continue a evoluir — sem nunca perder o olhar humano.

BEMVINDA: O que você considera essencial para garantir que o paciente se sinta acolhido durante o tratamento ortopédico?

FÁBIO BAIÃO: A rapidez entre a ocorrência da lesão e o tratamento definitivo, juntamente com a equipe multidisciplinar, que envolve todos os profissionais necessários: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, assistentes sociais, entre outros. A colaboração é o grande sustentáculo para o tratamento eficaz de pacientes com necessidades diversas. Cada profissional oferece sua expertise na área em que se faz necessário.

BV: Como você vê os avanços da ortopedia nos últimos anos, especialmente no atendimento oferecido à população?

FB: Sou otimista ao afirmar que novas tecnologias são cada vez mais utilizadas, à medida que se tornam economicamente acessíveis. Hoje, por exemplo, mais pessoas se beneficiam de exames de imagem do que há cinco anos, pois esses recursos se tornaram mais disponíveis.



“Novas tecnologias são cada vez mais utilizadas, à medida que se tornam economicamente acessíveis.” ✦



BV: Como os avanços tecnológicos, como impressões 3D e robótica, têm influenciado as cirurgias ortopédicas?

FB: Essas tecnologias proporcionam a esperança de procedimentos que atendem às expectativas de segurança, eficiência e eficácia. A tendência é que tenhamos cada vez mais procedimentos guiados ou facilitados por essas novas tecnologias. Há pouco tempo, para montar um procedimento robótico, era necessário lidar com um emaranhado de fios. Hoje, o bisturi e diversos outros instrumentos estão on-line, guiados por Bluetooth. Caminha-se para uma maior precisão dos atos médicos.

BV: Como a gestão social e o desenvolvimento local, áreas do seu mestrado, influenciam em sua forma de atender?

FB: Ajudou-me a compreender que a essência para a resolução dos problemas está no desenvolvimento de

conhecimentos que possam ser aplicados para resolução dos problemas. Não adianta importar uma solução pronta de outra realidade. Os fatores e personagens presentes, com os recursos disponíveis, boa vontade e solidariedade, garantem a solução da maioria das situações.

BV: Você menciona a crescente demanda por profissionais de saúde que compreendam a pessoa como um todo. Como isso afeta o papel dos especialistas?

FB: Em um país onde o paciente pode escolher o especialista que deseja procurar, deve caber também ao profissional a missão de investigar as causas dos problemas. A maioria dos problemas são clínicos, com repercussões no sistema musculoesquelético ou em outros sistemas. Há uma demanda crescente por um comportamento clínico de todos os profissionais de medicina do mundo inteiro. Espera-se que tenham

interesse pela queixa do paciente e a vejam dentro de um contexto. Dessa forma, os pacientes têm maior chance de serem contemplados com uma solução.

BV: Quais são os maiores desafios para manter um atendimento humanizado?

FB: Amparar e acolher cada dor. Para cada um, o seu incômodo é o mais importante do mundo; e isso deve ser respeitado. É difícil ainda conciliar o uso eficiente e inteligente dos recursos com a necessidade de inclusão de todos. Neste nosso modelo, há escolhas a serem feitas. Como os recursos são limitados, precisamos decidir quanto se pode gastar com cada tipo de tratamento, para que o sistema se mantenha sustentável. O Brasil é um dos países do mundo que vive esse dilema diariamente com seus ônus e bônus.

BV: Como você enxerga a importância do equilíbrio entre intervenções cirúrgicas e tratamentos conservadores?

FB: Eles devem seguir a equação risco-benefício. Para cada faixa etária, sistema de saúde e demandas pessoais, esse equilíbrio tem um peso diferente. É preciso se lembrar de que há sempre riscos envolvidos nas opera-

“As diversas realidades de nosso país continental e a disponibilidade dos recursos devem ser consideradas.” ♦

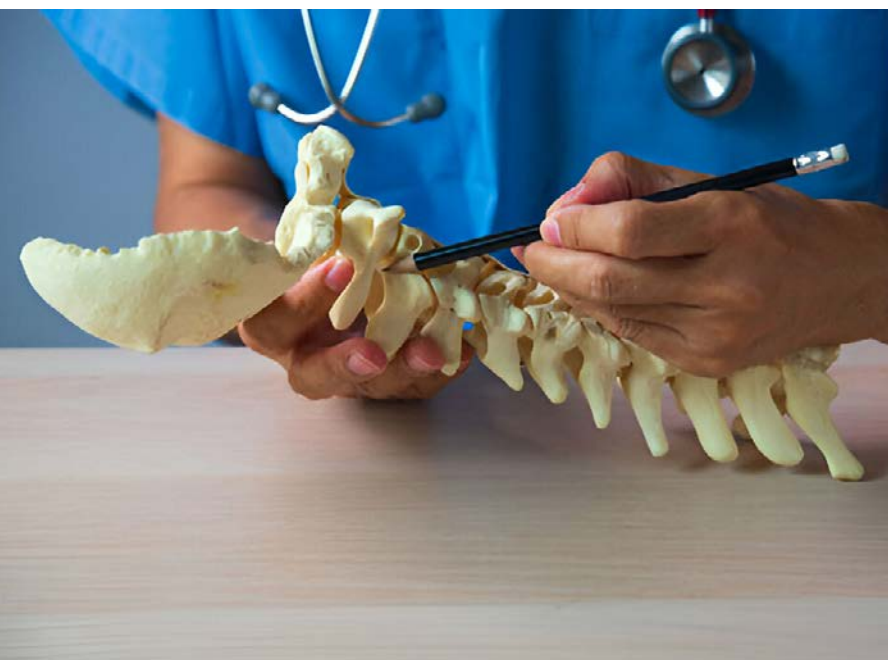
ções. Os protocolos ajudam nessa decisão, pois não há um único caminho a seguir. As diversas realidades de nosso país continental e a disponibilidade dos recursos devem ser consideradas.

BV: Como você avalia o sistema de saúde e onde vê os maiores desafios na área de ortopedia?

FB: A maioria dos profissionais é vocacionada, com calor humano e o desejo de contribuir para o bem-estar da população. A maioria também faz educação continuada e atualizações constantes. Observa-se também solidariedade e sentimento de amor ao próximo, que é muito importante na medicina. Os maiores desafios da ortopedia são os crescentes custos dos insumos de saúde, a valorização profissional e a sustentabilidade das escolhas de métodos de tratamento.

BV: Em sua experiência, quais são as maiores dificuldades para o tratamento de doenças degenerativas, como a osteoporose e a artrite, em um cenário de envelhecimento da população?

FB: Na osteoporose, a maior dificuldade é a adesão ao tratamento, pois a doença é silenciosa na maioria das vezes. Já as degenerações articulares nos desafiam porque as respostas ao tratamento medicamentoso variam de pessoa para pessoa. Algumas artrites demandam tratamentos com drogas onerosas. Quando as articulações não estão viáveis, podem precisar de cirurgias, sendo as mais comuns as próteses de quadril e joelho, que têm um alto custo.



Teeradej/AdobeStock



Friends Stock/AdobeStock

BV: Quais são os maiores avanços na área de próteses e como isso tem impactado a vida dos pacientes?

FB: A qualidade dos implantes melhorou, proporcionando uma maior integração ao corpo humano e reduzindo a necessidade de trocas. Outro avanço são as próteses de ombro reversas, que substituem tendões que não podem ser reconstruídos em algumas situações.

BV: Como a ortopedia tem lidado com as demandas de uma população idosa, especialmente no contexto do aumento da expectativa de vida?

FB: Com dinamismo, oferecendo um leque de opções de tratamentos medicamentosos paliativos e trabalhando em conjunto com educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas, para promover a saúde integral.

BV: Após três décadas de atuação como cirurgia ortopédica, o que ainda te surpreende na prática ortopédica?

FB: É pouco reconhecido que a maioria das lesões é causada porque as pessoas se colocam em situação de maior risco. Instabilidade emocional e dificuldade em lidar com conflitos levam à maioria dos supostos acidentes, cujas consequências podem ser graves. É preciso investigar até mesmo a desatenção que levou alguém a pisar em um buraco. Não devemos subestimar um comportamento agressivo ou a necessidade de drogas. Há tratamento. Lutar pela qualidade de vida

física e emocional é a verdadeira prevenção das mais diversas ocorrências.

BV: Durante sua carreira, você viu muitos avanços na ortopedia. Quais tecnologias ou práticas mais revolucionaram sua maneira de trabalhar?

FB: A fluoroscopia (imagem instantânea dos ossos por RX durante a operação) foi um dos fatores mais impactantes nas operações guiadas. Além disso, construir e motivar a equipe diariamente é essencial para prestar os serviços propostos. O mérito deve ir sempre para o grupo.

BV: Que conselhos você daria para jovens médicos que desejam seguir uma carreira ortopédica com foco em atendimento humanizado?

FB: Não perder de vista o melhor interesse do paciente, trabalhar em equipe, ser flexível para enfrentar desafios, aprimorar a comunicação e ter humildade para fazer novas escolhas quando necessário. Que continuamente adquiram novas habilidades para enfrentar os casos difíceis.

BV: Como você enxerga a importância do desenvolvimento de programas educacionais e sociais na área da saúde?

FB: Apenas com o desenvolvimento pessoal é possível avançar em todos os aspectos. A formação continuada não envolve apenas aspectos técnicos, mas também o fortalecimento do sentimento de paixão, missão e vocação. A melhoria depende de feedback contínuo, pois somos naturalmente receptivos a oportunidades. Por fim, sou grato a todos os meus pacientes. Foram eles que me forjaram nesta jornada.

“Lutar pela qualidade de vida física e emocional é a verdadeira prevenção das mais diversas ocorrências.” ◆

Livro Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além

Autor: Dr. Fábio Ribeiro Baião, ortopedista e mestre em Educação e Desenvolvimento Local.

Destaques da obra: com 22 capítulos, o livro aborda a saúde de maneira integrativa, explorando como o autoconhecimento e pequenos ajustes nos hábitos diários podem transformar a qualidade de vida. O autor conecta a ciência ao cotidiano, apresentando também canções temáticas ao fim de cada capítulo.

Em trecho do livro, Dr. Fábio destaca: “Por exemplo, tendências atuais demonstram que o paciente busca numa consulta a visão do todo e deseja a resolução de vários problemas que estão no âmbito da atenção primária, sem ter de ir a quatro profissionais distintos”. Neste capítulo em questão, *Doutores do milênio*, o autor convida os jovens médicos a praticarem uma escuta qualificada.

Onde encontrar: à venda em livrarias e no site da Editora Appris.

Telefone de contato: (31) 99613-1053.

E-mail: fabaiao@hotmail.com.

Facebook: www.facebook.com/fabio.baiiao.737.



“Sou grato a todos os meus pacientes. Foram eles que me forjaram nesta jornada.” ♦



Alexandre Coutinho



ENCONTRE O SEU PROPÓSITO DE VIDA

A vida nada mais é do que aquilo que permitimos, não é mesmo? E cada vez mais vemos que as pessoas procuram, incessantemente, por um propósito claro em suas vidas. E encontrar o propósito que faz nossos olhos brilharem, seja no âmbito pessoal ou profissional, é uma jornada complexa e profundamente individual. Essa é uma busca por aquilo que nos motiva a acordar todos os dias com entusiasmo, direcionando nossos esforços para o que consideramos significativo. Para muitos, esse processo começa com a autorreflexão, explorando interesses, valores e habilidades que trazem satisfação genuína. No entanto, é preciso ter em mente que essa busca não é linear e exige paciência.

Existe felicidade plena?

A felicidade absoluta e constante é, para mui-

tos, uma utopia. A vida é feita de altos e baixos, e a verdadeira felicidade talvez resida na capacidade de encontrar significado e satisfação, mesmo diante das adversidades. Aprender a lidar com as dificuldades de maneira construtiva é parte integral dessa jornada.

A resiliência é uma característica que pode ser desenvolvida e que tem um impacto direto na maneira como enfrentamos os desafios da vida. No ambiente profissional, por exemplo, essa habilidade pode ser a diferença entre desistir diante de um fracasso ou aprender com ele para melhorar continuamente. No âmbito pessoal, a resiliência nos ajuda a manter o equilíbrio emocional e a persistir na busca por nossos objetivos, mesmo quando as circunstâncias são desfavoráveis.

Ser curioso é essencial

É importante se manter curioso e comprometido com a busca de uma vida alinhada com o que realmente importa para você. Por isso, reserve tempo para refletir sobre suas paixões, valores e o que realmente o motiva. Pergunte a si mesmo o que o faz se sentir realizado, o que desperta sua curiosidade e quais atividades você faz com entusiasmo e dedicação. Muitas vezes, nosso propósito está ligado ao que traz significado e contribui para algo maior que nós mesmos. Pergunte-se como você quer impactar o mundo ou as pessoas ao seu redor e qual legado deseja deixar. Experimente, também, diferentes atividades e interesses. Às vezes, o propósito não é algo que descobrimos de imediato, mas sim algo que encontramos ao longo do caminho, por meio de experiências diversas que se revelam verdadeiras inspirações. Precisamos nos permitir viver uma vida que não apenas faça nossos olhos brilharem, mas que também nos traga uma sensação de realização e paz interior.



◆ David Braga ◆

CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent. Conselheiro de administração e professor da Fundação Dom Cabral. Conselheiro da ABRH MG, ACMinas e ChildFund Brasil.

📷 @davidbraga | @prime.talent

É BIG, É BIG!

**Ao completar
33 anos,
Shopping Cidade
faz arrojado projeto
de expansão**



Trinta e três anos, 33 novos capítulos. Eis a história de um dos mais tradicionais shoppings da capital mineira, o Cidade. Inaugurado em 1991, o empreendimento se consolidou como um dos principais centros comerciais por aqui, o único do gênero em sua área central, abraçando o conceito *downtown shopping*. Grande incentivador da revitalização de seu entorno, o *mall* segue contribuindo ativamente para a ocupação do Centro e resgate de sua história, fazendo parte da vida das mais de 50 mil pessoas que circulam por seus corredores diariamente.

Com localização estratégica, o *mall* está próximo de importantes pontos turísticos e atrativos culturais, sendo **membro ativo do projeto Centro de Todo Mundo**, liderado pela Prefeitura de Belo Horizonte. E é sempre em sintonia com o espírito de crescimento e renovação que permeia BH que o Shopping Cidade deu início a uma série de novidades e melhorias em suas instalações, incluindo a criação de um novo piso – seu sexto.

A Alameda de Serviços é uma das principais novidades da temporada no Cidade e tem como objetivo viabilizar, em um ponto centralizado, a realização de diversas tarefas do dia a dia, desde o pagamento de contas na Lotérica até o conserto de celulares. A iniciativa vem para trazer mais facilidade e acessibilidade aos serviços

disponíveis no *mall*, reunindo ali esmalteria, chaveiro, lavanderia, lotérica, entre outros. O Cidade também está expandindo e aprimorando as operações existentes, como a loja Araujo, que saltou de uma área de 202m² para mais de 360m². Lojas conhecidas como Cacau Show e L'Occitane também completam a lista das que terão novas metragens e *retrofit* previstos.

Para deixar os corredores do shopping ainda mais atrativos, o Cidade recebe nos próximos meses novas lojas e serviços inéditos, como a instalação de uma academia, a **Smart Fit**. Localizada no piso GG, a novidade atenderá até 6 mil alunos, ocupando no *mall* o ponto onde funcionava o cinema – que, desde setembro, conta com uma nova entrada: um *foyer* provisório localizado no quinto andar.

Entre as novidades do **novoo Cineart do Cidade** estarão cinco salas de exibição do tipo *stadium*, equipadas com tela EX Wall, além de uma sala *premier* inédita na história do empreendimento, equipada com poltronas reclináveis, controle remoto e um menu VIP com atendimento dentro da sala. Outra novidade é a chegada da gigantesca Daiso Japan – maior rede japonesa do setor varejista. Entre as boas novas da temporada estão, ainda, a Pop Lavanderia, o lava-jato GNB, a loja Hope e a Port Suplementos, só para citar algumas.



FUTURO TRAÇADO NO MERCADO AUTOMOTIVO

*Otávio Castro, da Motor Sport, fala sobre a vida, a carreira
e o (apaixonante) segmento de veículos*

“O que você vai ser quando crescer?” No caso de Otávio Castro, a jornada da vida teve as pistas de carros como orientação para seu rumo na vida adulta. E não era para menos. Desde a infância, ele viveu intensamente o ambiente do mercado automotivo. Tanto que uma de suas principais memórias afetivas foi construída entre os carros da Expressa Veículos, um shopping de veículos fundado pelo avô e outros parentes em Belo Horizonte, em 1998, após saírem de Londrina, no Paraná.

No mundo real, Otávio aprendeu cedo o valor do trabalho e se inspirou no cuidado do avô na condução do negócio. Essas inspirações o levaram a fundar a Motor

Sport, empresa na qual ele começou como aprendiz, tornou-se vendedor, passou a gerente e, finalmente, tornou-se proprietário do próprio negócio. A trajetória, contudo, teve obstáculos, como golpes financeiros e períodos de crise econômica. Mas, com resiliência e determinação, Otávio escolheu dar continuidade ao sonho de menino. O sucesso veio fundamentado em pilares inegociáveis para ele: **paixão, visão e transparência**.

Em uma conversa inspiradora, Otávio compartilha os valores e aprendizados que guiam sua atuação à frente da Motor Sport, abordando desde os desafios iniciais até os planos de expansão para tornar a empresa uma referência nacional.

BEMVINDA: Como começou a sua paixão pelo segmento automotivo?

OTÁVIO CASTRO: Venho de uma família tradicional no mercado automotivo. Meu avô e meu pai saíram de Londrina (Paraná) em 1998 para trabalhar com automóveis em Belo Horizonte. Foi com essa ousadia que meu falecido avô, Dr. Enos de Castro, juntamente com seu primo Jeová e meu falecido padrinho, Roberto Lázaro, fundaram a Expressa Veículos. Era um shopping de automóveis na Via Expressa, entrada do bairro Coração Eucarístico, que foi referência nesse mercado até meados de 2010. Praticamente nasci dentro de uma loja de automóveis. Aos 2 anos, já convivia na Via Expressa e, aos 9, era responsável por limpar os carros do pátio da loja do meu pai e do meu avô. Lembro-me de que meu avô, com uma postura muito conservadora, não gostava muito daquele “trabalho”. Meu pai, em contrapartida, me ensinou a trabalhar desde muito novo e fez com que eu seguisse na função. E, claro, havia pagamento: a cada dois dias, eu recebia R\$ 50. Com o falecimento do meu avô, em 2011, meu pai seguiu com a loja por algum tempo. Eu era muito novo. Então ele decidiu atuar em outros negócios, sem loja física. Mas eu queria continuar no mercado e comecei minha carreira profissional definitivamente aos 15 anos, na CarPro Veículos. A loja era do Luiz, um grande amigo do meu pai, que me ensinou muita coisa. Lá, eu tirava fotos dos veículos e trabalhava nos anúncios e nas mídias dos automóveis. Após dois anos, fui para a Aburacar Veículos, na qual trabalhei no setor de contratos de documentação. Em seguida, um ano depois, passei pela Gameleira, loja do meu padrinho, em que trabalhei como vendedor de carros zero quilômetro. De vendedor, tornei-me gerente e, depois, sócio do meu primo. Posteriormente, fui sócio

de mais duas lojas em BH no setor de veículos zero quilômetro – e, inclusive, a Motor Sport trabalha com essa modalidade até hoje.

BV: E como surgiu a ideia de fundar a Motor Sport? Quais foram os principais desafios que enfrentou no início?

OC: Passei por diferentes empresas, mas sempre tive o sonho de ter minha própria loja. Em 2017, convenci meu pai a vender um imóvel da família para abrimos a Motor Sport. Agradeço muito ao meu pai, que me deu total confiança e deixou o negócio sob minha responsabilidade. Ele sempre me ajudou, mas eu estava à frente das decisões. Em 2018, com um ano de Motor Sport, sofri um golpe de R\$ 180 mil, quando comprei um veículo que não foi entregue. Passei por muitas dificuldades nesse ano e achei que ia falir. Mas, com a graça de Deus, consegui resolver os problemas e seguir em frente. Sempre tive a visão de que, mesmo que eu ficasse sem dinheiro, não desistiria do meu sonho. Tenho muito amor pelo que faço e grande dedicação ao trabalho. Ainda em 2018, surgiu uma demanda de aluguel de veículos de uma grande empresa de amigos.



“Sempre tive a visão de que, mesmo que eu ficasse sem dinheiro, não desistiria do meu sonho.” ♦

Assim, fundamos a MS Aluguel de Carros e começamos no segmento de locação. A aceitação foi grande e, em 2020, inauguramos a MS Imports, uma oficina mecânica para atender, inicialmente, a nossa frota. Hoje, a MS Imports cresce e possui contratos de manutenção com grandes locadoras, como a Lets, antiga Ebec.

BV: De que forma você se mantém atualizado em relação às tendências do setor automotivo e às novas demandas dos clientes?

OC: Procuo sempre estudar, buscar conhecimento e networking a cada dia, além de estar atento às novidades do setor.

BV: Qual é o segredo para construir e manter uma reputação de confiança e qualidade no mercado de veículos novos e seminovos?

OC: Acredito que o principal segredo é a honestidade e a transparência nos negócios, além de ter carisma

e muita atenção com todos. O cliente quer e merece ser tratado como único. O empresário do segmento automotivo não deve focar apenas em vender, mas em atender às necessidades individuais de cada cliente.

BV: Como é o processo de escolha dos veículos que entram para o catálogo da Motor Sport? Há um critério específico?

OC: Os veículos passam por uma avaliação profissional de estrutura e um check-list mecânico antes de as vendas serem concretizadas. Damos também total liberdade aos nossos clientes para que levem os veículos aos mecânicos de confiança e façam um laudo cautelar.

BV: Qual é a importância dos serviços adicionais, como o laudo cautelar e o financiamento facilitado, para a experiência do cliente?

OC: Acredito que os serviços adicionais são muito importantes. Afinal, o que o cliente mais procura hoje em dia é comodidade. Com isso, geramos valor e facilitamos a vida do nosso cliente.

BV: De que forma você considera o atendimento ao cliente um diferencial na Motor Sport e como você treina a equipe para garantir a excelência?

OC: Procuo constantemente conversar com a equipe de vendas, assim como oferecer treinamentos para os colaboradores, para aprimorarem a relação com o cliente. Sempre digo que precisamos manter o foco nas pessoas, pois isso já encaminha a venda em 50%.

BV: Em sua opinião, o que faz um carro seminovo ser “de procedência” e como isso impacta a experiência do comprador?

OC: Baixa quilometragem, histórico de donos, histórico de manutenção e ausência de colisões ou retoques.

“Geramos valor e facilitamos a vida do nosso cliente.” ♦



BV: Como pai e empreendedor, quais valores você considera essenciais para o sucesso, tanto nos negócios quanto na vida pessoal?

OC: Honestidade em primeiro lugar, perseverança, gratidão e sempre manter o foco nas pessoas. Na minha opinião, o sucesso sem as pessoas não é sucesso.

BV: Como você vê o papel da inovação e tecnologia na venda e atendimento de veículos nos próximos anos?

OC: Acredito que esse papel crescerá muito, principalmente com o uso de inteligência artificial e outras tecnologias. O mundo está cada vez mais digital, e essa tendência só tende a aumentar.

BV: Que conselho você daria para empreendedores que estão entrando no mercado automotivo atualmente?

OC: Diria para começarem com um objetivo em mente, estudarem, se capacitarem e ficarem atentos aos processos, especialmente à parte documental, pois vender não é só vender. Existe uma burocracia cheia de desafios. Além disso, falaria para não desistirem, pois todos enfrentamos desafios e lutas. Nunca será fácil, mas sempre valerá a pena.

BV: Quais são as suas expectativas de expansão ou inovação para a Motor Sport nos próximos anos?

OC: Planejo continuar crescendo e ter uma loja física que comporte mais veículos no showroom. Quero ser referência em todo o Brasil e ser reconhecido pelo excelente trabalho e pela paixão no atendimento. Tenho planos de ampliação, pois acredito que a empresa que não cresce certamente está diminuindo.

BV: Por fim, qual é o maior aprendizado que você levaria dessa jornada empreendedora e que gostaria de compartilhar com seus clientes e seguidores?

OC: O meu maior aprendizado na jornada empreendedora é: “Nada como um dia após o outro”. Nem sempre teremos dias bons, mas, se tivermos a certeza de que dias melhores virão, com certeza eles virão.



“O sucesso sem as pessoas não é sucesso.” ✦

📷 @otaviomotorsportbh
@motorsportbh
@msalugueldecarros

♦
editorial de moda

POR Stephanie Carvalho FOTOS Divulgação/Insânia



Nós amamos candy color!

Uma coleção mágica! Assim posso definir a nova coleção da Insânia, *Candy Colors*. Em tons doces (como marshmallow), os vestidos em tecido alfaiataria são delicados e divididos em três cores: rosa, azul e verde. Os tons são suaves; e os modelos, encantados em estilo princesa.







editorial de moda





◆ **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**

Simplesmente Diamond





**UM NOVO PISO,
UM NOVO SHOPPING,
COM 26 MARCAS
NACIONAIS
E INTERNACIONAIS,
PARA VOCÊ
VIVER UMA NOVA
EXPERIÊNCIA
DIAMOND.**

AS MARCAS
MAIS DESEJADAS:

- CHANEL
- DOLCE&GABBANA
- AGILITÀ
- EMPORIO ARMANI
- PATBO
- CRIS BARROS
- NV
- E MAIS.

RESTAURANTES
RENOMADOS:

- ZUCCO
- SU

 **DiamondMall**
Multiplan

CONSULTÓRIOS QUE ABRAÇAM

Mais do que desenvolver projetos, procuramos sempre criar ambientes que sejam acolhedores e ressignifiquem os espaços, principalmente quando o assunto são consultórios. Se você já imagina que esses ambientes sejam por padrão brancos e impessoais, saiba que a medicina tem se tornado cada vez mais humanizada; e os consultórios acompanham esta tendência. Para isso é preciso um ambiente acolhedor e empático, onde o paciente se sinta seguro e valorizado.



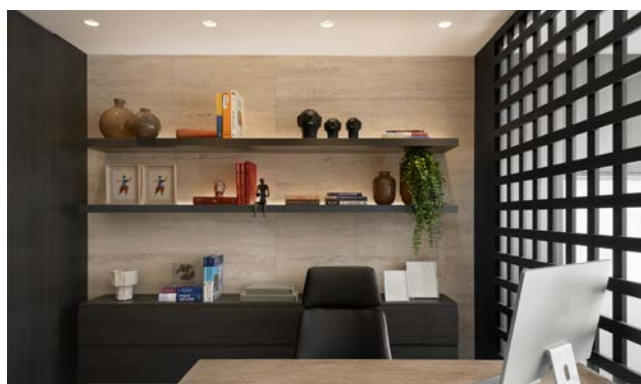
Quando o cirurgião Gustavo Meyer nos procurou para desenvolver o projeto de seu consultório, a principal exigência era criar um espaço sóbrio, mas que pudesse abraçar o paciente e tornar o atendimento mais leve e confortável. A partir daí, elencamos as principais premissas que deveriam ser levadas em consideração:

- **Cores calmas:** a escolha de paletas de cores suaves pode influenciar positivamente o estado de espírito dos pacientes, promovendo um ambiente relaxante.
- **Mobília aconchegante:** opções de móveis confortáveis e funcionais ajudam a criar um espaço que prioriza o bem-estar.
- **Espaços de espera:** a área de espera deve ser um reflexo do conforto, com assentos adequados e materiais que transmitam calor e acolhimento.
- **Elementos naturais:** incorporar plantas e elementos naturais pode trazer uma sensação de paz e conexão com a natureza.
- **Privacidade:** projetar consultórios que garantam a privacidade dos pacientes é fundamental, contribuindo para um atendimento mais seguro e respeitoso.
- **Tecnologia integrada:** soluções tecnológicas que facilitam a experiência do paciente (como check-ins digitais e senhas de acesso) podem ser incorporadas de maneira discreta.

O objetivo traçado na reunião de briefing era transformar o espaço em um lugar que não apenas atenderia às necessidades funcionais, mas que também dialogasse com os pacientes, contribuindo para a promoção da sua saúde mental e emocional.

A mesa de atendimento, por exemplo, tem como fundo uma estante com prateleiras com luz difusa e adornos que podem trazer um toque pessoal do profissional. **Esse recurso ajuda a criar uma relação de confiança e aproxima o paciente.** A divisória em muxarabi também foi um elemento cuidadosamente pensado, que combina funcionalidade e estética ao mesmo tempo em que permite a passagem de luz e ar, garantindo privacidade sem bloquear a ventilação – além de servir como uma barreira visual, criando um jogo de luz e sombra que enriquece o espaço e proporciona um ambiente acolhedor.

Por meio da arquitetura e design, foi possível transformar o ambiente em um espaço mais convidativo e confortável, que contribui para uma atmosfera tranquila, essencial para reduzir a ansiedade dos pacientes e melhorar a experiência de atendimento.



◆ *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.

📸 [@castellocambraia.arquitetura](https://www.instagram.com/castellocambraia.arquitetura)

ATIVIDADES E BRINCADEIRAS PARA ESTIMULAR SEU PET

Seu cãozinho está entediado em casa? E você está sem ideia do que fazer para melhorar a rotina dele? Então, a coluna deste mês é para você. “Tá, mas eu tenho um gato!” Ok, na próxima edição, trarei dicas para você também. Se você tem um cão, precisa saber que, se ele não tem uma rotina de atividades, cedo ou tarde começará a desenvolver problemas comportamentais; e nós já sabemos que o comportamento do cão é reflexo da emoção dele. Se emocionalmente ele não estiver bem, haverá sinais no seu comportamento.

Preparei aqui ideias de jogos e atividades que ajudarão você a manter o seu pet ativo e mentalmente estimulado.

1. **Passeio diário:** separe um horário cedinho ou no fim da tarde, quando a temperatura estiver favorável, para passear com o seu cachorro, de forma que ele possa desfrutar de momentos importantes para ele, como farejar, explorar e ter contato com outros ambientes e com a natureza.

2. **Alimentação fora do pote:** oferecer alimentação para o seu cão de forma alternativa pode ser muito divertido, além de proporcionar a ele desafios e estimular a mente. Você pode usar as bonequinhas recheáveis (da Petgames, por exemplo), colocar a própria ração no compartimento e ainda acrescentar algo interessante e natural. O bichinho pode passar um longo tempo se divertindo e, ao mesmo tempo, gastando energia, para extrair o seu alimento. Outras opções: bolas interativas, mordedores recheáveis, comedores tipo labirintos, comedores lentos.
3. **Mordedores naturais** como chifres, cascos e brinquedos de nylon, atóxicos, saborizados, laváveis e próprios para cães. Excelentes para distrair, relaxar e desenvolver a mandíbula. Ideal para cães que apresentam nível elevado de estresse e filhotes que estão em fase de desenvolvimento.
4. **Treinos diários:** treinar um cão é bem mais simples do que você pensa – e não exige muito esforço. Utilizando um petisco saboroso, com 15 minutinhos diários, você pode melhorar a vida do seu cão e sua conexão com ele; comandos básicos, como “sentar”, “dar a pata” e “deitar”, podem fortalecer vínculos, ensinar e ainda contribuir para a saúde mental e emocional do seu cachorro.

Mas, se seu cachorro já é um expert em se divertir e aprender com todos esses brinquedos, você pode promover uma atividade com tabuleiros interativos – que são recursos avançados e com níveis de dificuldade mais elevados, capazes de aumentar a capacidade cognitiva dele.

Agora você não tem mais desculpas para deixar seu cão no tédio. Comece hoje mesmo e até a próxima!



◆ 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

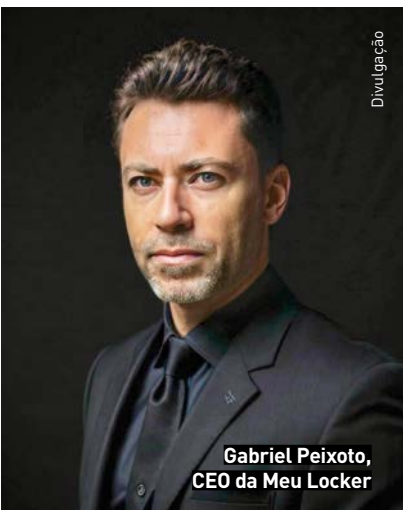
TURISMO E NEGÓCIOS

Moradores da região do Alto Paraopeba se preparam para receber um novo complexo de lazer, localizado em uma área com mais de 400 mil m², às margens da MG-129, em Conselheiro Lafaiete. O empreendimento promete ser um dos principais destinos para famílias que buscam diversão, relaxamento e bem-estar, reunindo uma ampla variedade de atrações e atividades para todas as idades. O espaço, que já está sendo considerado um marco no turismo da região, oferece uma experiência completa de lazer, entretenimento e conforto.

MEU LOCKER

Dois mil e vinte e quatro nem terminou, e a Meu Locker já registrou crescimento de 50% este ano. Especializada na implantação de sistemas de lockers personalizados, a empresa oferece uma solução

inovadora e eficiente para o desafio da logística de e-commerce, proporcionando mais flexibilidade, segurança e conveniência para o cliente. Hoje, são mais de 1.230 equipamentos instalados no Brasil, Bolívia, Paraguai, Peru e Argentina, cada um com capacidade mínima de 10 portas. A empresa processa aproximadamente 3,5 mil entregas por dia em todo o Brasil.



Divulgação

Gabriel Peixoto,
CEO da Meu Locker

YARA TUPYNAMBÁ

A atual gestão do Instituto & Memorial Yara Tupynambá – com a presidência de Geraldo Porfírio da Silva e a vice-presidência de David Luiz Valdez de Faria – têm seguido minuciosamente as instruções pela conceituada artista documentadas em seus registros. Dentre as instruções de resgate de suas obras e de seus ideais de promoção da arte, cultura, história e de atividades filantrópicas, a Instituição agregou ao acervo mais de 50 obras, adquiridas em leilões, galerias e de particulares. Dentre as obras que reintegraram o acervo está um importante painel de Yara Tupynambá, com a técnica de óleo sobre tela, datada de 1998 e que retrata o Carnaval de Veneza.

Ton Nettos



Geraldo Porfírio,
Yara Tupynambá e
David Faria

HOTELARIA NA CAPITAL

Neste ano, o Mercure BH Savassi completa 24 anos de história e comemora essa marca com um planejamento estratégico que inclui aporte que ultrapassa R\$ 1,5 milhão em reformas, infraestrutura e campanhas de marketing. A iniciativa prevê a revitalização de, no mínimo, 50 apartamentos e da área de lazer, buscando oferecer aos hóspedes um ambiente ainda mais moderno e confortável. A área de lazer, um dos grandes diferenciais do hotel, conta com uma piscina ampla e um espaço aberto, ideal para relaxar e aproveitar o dia.

◆ 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



O SUPERPODER FEMININO: A RESILIÊNCIA

Empreender já é, por si só, um caminho desafiador. Para mulheres, esse trajeto, muitas vezes, é percorrido com obstáculos adicionais. Como empresária, posso dizer que a jornada do empreendedorismo exige não apenas vontade, visão e estratégia, mas uma resiliência singular. Respirar para não chorar, não é?

Temos uma habilidade em **equilibrar papéis**. É conseguir sobreviver o dia conciliando vida pessoal e profissional. Somos mães, esposas, filhas, amigas, e ao mesmo tempo, gestoras, líderes e criadoras de negócios. O peso das expectativas sobre o papel feminino na família ainda é muito presente e farto. Uma dica: aprenda a delegar em casa e no trabalho, e aceite que não podemos (nem devemos) fazer tudo sozinhas.

A **autoconfiança** é testada. A “síndrome do impostor” parece encarnada em nós. Meu Deus! É uma sensação de que, muitas vezes, não somos boas ou qualificadas para ocupar certos espaços. Acreditar em si mesma, reconhecer o próprio valor e buscar apoio de mentoras ou redes de mulheres que também querem ajudar umas às outras é um passo importante para fortalecer essa autoconfiança. Mas acredite: isso não é tudo. Você precisa saber quem é você.

A ação de construir relações de valor por meio do networking não deve ser subestimada. Criar uma rede de apoio, participar de eventos voltados ao empreendedorismo feminino e se conectar com outras empresárias é fundamental. Eu acredito que **podemos abrir portas**



umas para as outras. Podemos ter as chaves – ou conhecer os donos destas. Ajude quando puder. E como diz meu pai: “Se não puder ajudar, não atrapalhe”.

Aproxime-se de mulheres que você admira e vá conhecê-las mais de perto. Veja, pesquise sobre os resultados delas. Não acredite apenas no que as mídias sociais te contam. Busque referências. Não esteja junto de pessoas que não construíram nada e que querem te ensinar como fazer seu negócio crescer. Cuidado! Invista em **capacitação**, em mentorias, se necessário for. Invista em você para seu negócio crescer.

Temos um superpoder chamado resiliência feminina. Sabe por quê? Porque ser empreendedora e empresária é uma jornada que exige **coragem e persistência**. Não é para qualquer pessoa. Nós enfrentamos desafios todos os dias, mas também somos donas de uma capacidade única de adaptação e superação. E fique firme! Continue! Eu confio em você!



◆ Michelle Mendes ◆

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

📷 @eu.michellemendes

CUIDADO E CONEXÃO

As mulheres que transformam vidas no Clube Tô Rica

Nesta edição, destacamos três associadas do Clube Tô Rica, que, com suas expertises, impactam diretamente a vida de muitas pessoas. Conheça Raquel Janot, Alessandra Ceravolo e Tatiane Reis.

Raquel Janot é corretora de seguros da Ecociente Seguros (@raqueljanot), especializada em proteção financeira sustentável, oferecendo seguros de vida e responsabilidade civil. Com uma abordagem focada em sustentabilidade e consciência financeira, Raquel oferece soluções em seguros de pessoas, desde um seguro de responsabilidade civil profissional até o seguro de vida para sucessão familiar e empresarial. Raquel se destaca por seu atendimento atento e capacidade de entender as necessidades individuais, proporcionando segurança e tranquilidade para famílias e negócios. Com sua visão estratégica e conhecimento do setor, ela transforma a experiência de contratação de seguros em algo muito mais humano e acessível. Saiba mais em: ecociente.com.

Alessandra Ceravolo é ginecologista (@alessandra.ceravolo) e cuida da saúde feminina no Climatério, com enfoque em terapia hormonal e medicina do estilo de vida. Seu trabalho é voltado para o cuidado integral da saúde feminina, especialmente em momentos importantes como a menopausa. Alessandra entende que cada fase da vida da mulher exige um olhar especial, bem como oferece um acompanhamento sensível e atualizado, pro-

movendo o equilíbrio hormonal e bem-estar por meio de práticas de estilo de vida saudáveis e tratamentos inovadores. Suas pacientes encontram não só uma médica, mas uma aliada na jornada de autoconhecimento e saúde.

Tatiane Reis, fisioterapeuta pélvica (@dratianereis), tem se destacado por seu trabalho especializado em saúde íntima e rejuvenescimento feminino. Além dos cuidados com a fisioterapia pélvica, Tatiane oferece tratamentos com ultrassom microfocado, uma tecnologia avançada que promove o rejuvenescimento da região íntima e trata condições como incontinência urinária. Sua atuação é voltada para melhorar a qualidade de vida das mulheres, trazendo soluções seguras e eficazes para problemas que afetam tanto o bem-estar físico quanto o emocional. Com um atendimento acolhedor e focado em resultados, Tatiane proporciona às suas pacientes mais confiança e autoestima.

Estas profissionais são exemplos de dedicação e inovação, mostrando que cuidado com saúde e bem-estar transforma vidas.



◆ **Renata e Daniela Barra** ◆

Renata e Daniela 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**

marketing

POR Luciana Leitte FOTO Divulgação/LL Cultural



LL CULTURAL

Estratégia de marketing completa, conexão e resultados

Olá, pessoal! Sou a Luciana Leitte, nome à frente do Grupo LL Comunica, que compõe as empresas LL Cultural, Massai Tech e Alô Produção. Além disso, ofereço consultoria especializada em empreendedorismo, marketing e tecnologia, bem como abordo temas como saúde mental e equilíbrio pessoal. Nesta e nas próximas edições, vocês conhecerão não só o meu trabalho, mas o impacto deste no mercado como um todo.

Hoje, contarei para vocês um pouco sobre a LL Cultural, que é referência em soluções de marketing integradas. Unindo estratégias on-line e off-line para fortalecer a presença de marcas no mercado, a abordagem na LL foca em conectar marcas a seus públicos e gerar resultados reais. Acreditamos que o impacto vem da integração e combinamos digital e off-line para um alcance mais eficaz. Nossa expertise abrange redes sociais, anúncios de alta performance, SEO, criação de sites, eventos presenciais e material promocional.

Método BOA: nosso diferencial

Nosso exclusivo Método BOA é pensado para entender as necessidades do cliente e entregar resultados concretos. Confira!

- **Análise inicial e diagnóstico:** compreendemos a essência da marca, estudamos concorrentes e identificamos o público-alvo.
- **Desenvolvimento de identidade:** criamos logotipo, paleta de cores e tom de voz para uma comunicação autêntica.
- **Planejamento estratégico:** conectamos on-line e off-line para uma presença marcante.
- **Execução de conteúdos:** desenvolvemos posts, vídeos e campanhas pagas com foco em conversão.
- **Monitoramento e ajustes:** acompanhamos métricas para garantir o retorno sobre o investimento.

Resultados comprovados: Com o Modão Mangalarga Marchador, alcançamos 10 mil seguidores, 100 mil engajamentos e R\$ 1 milhão em conversões. Trabalhamos também com a atriz **Mariana Ximenes**, em produções locais que emocionam; e com a artista **Lorenza Junqueira**, em ações que superaram expectativas, do planejamento à execução final.

Especialistas em marketing omnichannel: Somos especialistas em marketing *omnichannel*, unindo on-line e off-line para criar experiências memoráveis. Cada interação é uma oportunidade de conexão duradoura, fortalecendo a marca e potencializando resultados.

Conecte-se com a LL cultural e fortaleça sua marca: Seja qual for o estágio da sua empresa, estamos prontos para levar sua marca a um novo patamar de visibilidade e reconhecimento. Entre em contato e descubra como transformar sua comunicação!



◆ Luciana Leitte ◆

Empreendedora indicada ao Women that Build Awards 2023 da Globant – prêmio internacional que celebra mulheres que fazem a diferença no setor de tecnologia. CEO do Grupo LL Comunica, detentor das empresas LL Cultural, Massai Tech e Alô Produção.

📸 @lucianaleitte | @grupollcomunica

EXPERIÊNCIAS E O MARKETING DO FUTURO

Em constante evolução, o marketing vem sendo moldado por consumidores mais exigentes, e podemos afirmar que o novo formato se apoia em três pilares fundamentais: conteúdo, influência e experiência. Juntos, eles formam uma jornada completa: o conteúdo atrai, a influência converte e a experiência retém e fideliza o cliente. No entanto, o desafio atual vai além de, simplesmente, aplicar essas estratégias: é preciso equilibrar frequência e autenticidade, sem cair nas armadilhas do marketing massivo. Atualmente, o consumidor trocou o conteúdo meramente informativo por conexões que criam elo, proporcionando maior proximidade e engajamento. O desafio agora não é mais apenas publicar em alta frequência, mas entregar um valor consistente, relevante e genuíno, que resolva dores reais ou desperte emoções.

Experiência: o fator decisivo para a fidelização

A experiência no pós-venda é o que determina a retenção e a fidelização, e muitas empresas falham ao entregar menos do que prometem. **O marketing**

massivo, focado em vender a qualquer custo, é uma prática que tende a se tornar insustentável.

Quando uma marca investe apenas na frequência de suas campanhas e ignora as reais necessidades do consumidor, o efeito é negativo.

O consumidor atual está cansado das tradicionais pegadinhas de “atração/atenção”, como: “clique aqui e compre seu tênis com 70% OFF”; e na foto aparece um tênis Adidas de R\$ 2 mil. E, ao clicar no link, você é direcionado para a compra de um tênis da marca Olympikus, com descontos mascarados.

Ninguém mais aguenta, por exemplo, ir ao supermercado e ver a embalagem bonita dos melhores morangos no topo e, no fundo, morangos verdes e pequenos. Ou então, quando você está curtindo a melhor seleção de MPB e cozinhando em casa e, do nada, é interrompido com uma propaganda de 5 segundos sobre uma marca de creme dental.

Se você considera isso marketing, eu só tenho um conselho: **desmarketize-se**. O cliente deve ser sempre o foco, e não o produto ou a sua marca. O futuro do marketing não será determinado apenas por quem fala mais alto ou com maior frequência, mas por quem entrega valor genuíno e experiências. E lembre-se: **cuidar, surpreender e encantar seu cliente** é uma estratégia infalível para a construção de relações sólidas, que vão além da venda e promovem conexões duradouras com a sua marca.



♦ Marcos Lopes ♦

Empreendedor, fundador e CEO da Priva. Ajuda empresas a surpreenderem e encantarem seus clientes, com foco na retenção e fidelização.

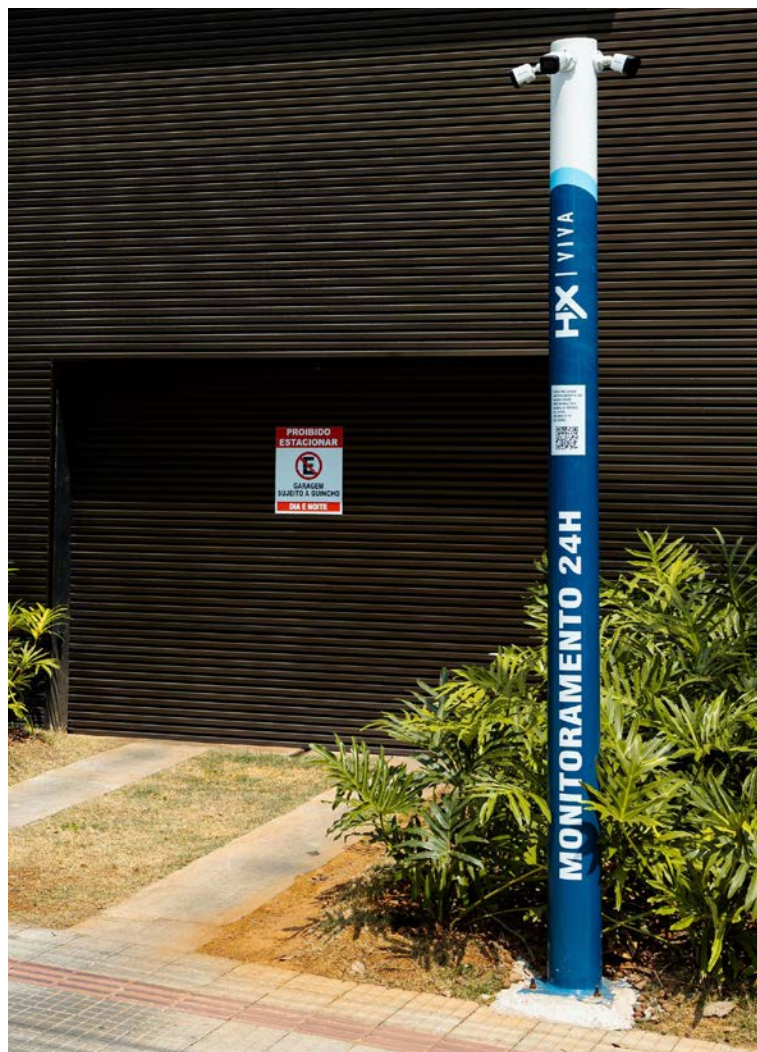
📷 @marcosdapriva | @rede.priva

BAIRROS E CONDOMÍNIOS (MUITO) MAIS SEGUROS

Combinando vigilância colaborativa à IA, novo sistema HX Viva amplia segurança ao utilizar câmeras inteligentes e monitoramento em tempo real para criar redes de proteção comunitária

A vigilância com IA está transformando a segurança em bairros e condomínios. “A demanda por soluções inteligentes cresce exponencialmente, e a combinação de inteligência artificial com monitoramento ao vivo se tornou essencial para garantir tranquilidade.” Assim opina Pedro Henrique Amorim, cofundador do Grupo HX Tecnologia. Essa ferramenta oferece uma camada extra de proteção com sistemas que identificam comportamentos suspeitos e agem de forma proativa.

Buscando soluções mais eficientes, empresas como a HX Tecnologia desenvolveram o HX Viva, um sistema colaborativo criado para bairros e condomínios. **A plataforma une IA, monitoramento ao vivo, alertas instantâneos e gravação em nuvem, conectando os moradores para uma vigilância mais eficaz.** Um dos diferenciais do HX Viva são as câmeras inteligentes, similares ao “Olho Vivo”, que detectam comportamentos suspeitos e monitoram pessoas e veículos. Recentemente, em Belo Horizonte, um condomínio evitou um furto ao detectar um carro não autorizado. “A sensação de segurança mudou completamente”, relata um morador. Além da vigilância passiva, o HX Viva incentiva a segurança colaborativa. O aplicativo permite que moradores acompanhem o monitoramento ao vivo e compartilhem alertas com vizinhos e administração, fortalecendo o senso de responsabilidade coletiva.



“Nosso objetivo é ir além do monitoramento, integrando a tecnologia à vida cotidiana e criando comunidades mais seguras e conectadas”, afirma Amorim.

Especialistas apontam que o uso da IA em sistemas de monitoramento responde ao aumento de furtos e invasões. Com dados em tempo real e alertas automáticos, o tempo de resposta em situações críticas é reduzido, diminuindo a dependência de vigilância humana. O HX Viva oferece uma solução tecnológica para melhorar a qualidade de vida e promover a responsabilidade compartilhada. Em tempos de preocupação com a segurança urbana, esta inovação se destaca como uma ferramenta eficaz para tornar bairros e condomínios mais seguros.

AdobeStock



Divulgação



A FORÇA TRANSFORMADORA DA COMUNICAÇÃO VISUAL

Faça uma viagem até a Pré-História: você se lembra das artes rupestres nas cavernas, com representações gráficas de animais, plantas, cenas de caça, rituais e abstrações? Ainda não se sabe exatamente o seu significado, mas aquelas imagens comunicam informações, valores e crenças daquele período. Mas uma coisa é certa: as imagens já eram um poderoso meio de comunicação.

A capacidade de uma imagem nos impactar não se perdeu ao longo dos séculos. Pelo contrário, ela se aperfeiçoou e se tornou essencial em nossa vida moderna, especialmente no universo do marketing. Se na Pré-História os desenhos provocavam a imaginação, hoje eles são uma ferramenta estratégica para captar a atenção em meio a um oceano de informações. Em um mundo onde somos bombardeados por milhares de estímulos visuais diariamente – seja com os memes, emojis ou vídeos no WhatsApp –, a comunicação visual se tornou um dos pilares do marketing contemporâneo.

O branding, por exemplo, não vive sem a força visual. **A fachada de uma loja, um totem chamativo, o design de embalagens e materiais gráficos,**

todos esses elementos trabalham juntos para criar uma identidade única. E é essa identidade

que fica marcada na memória do consumidor. Quem nunca foi instantaneamente remetido a um produto ao avistar um grande M amarelo ou ao cruzar com a fachada daquela drogaria que parece estar em toda esquina de Belo Horizonte?

É nesse contexto que a **Cia da Cor Gráfica** se destaca. A empresa é especialista em transformar ideias brilhantes em realidade. Sua missão vai além de apenas produzir materiais; a gráfica entrega uma experiência personalizada para cada cliente. Seja na criação de sinalizações, displays, painéis publicitários, banners, letreiros, adesivação de frotas ou até mesmo em itens como sacolas, caixas, agendas, pastas, calendários e catálogos, tudo é feito com o cuidado e a excelência que o seu negócio merece.

A comunicação visual tem o poder de moldar comportamentos, despertar emoções e fazer com que sua marca seja lembrada. Na Cia da Cor Gráfica, é possível transformar essa força em um diferencial competitivo. Afinal, realizar sonhos é a especialidade da empresa.

O TRABALHO INFORMAL NA ATUALIDADE

O trabalho informal reflete a precarização das relações de trabalho e a instabilidade econômica que afeta o Brasil. O labor sem a devida formalidade se caracteriza pela ausência de um contrato de trabalho registrado na Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS). A questão – que requer atenção – diz respeito àqueles que trabalham com todas as características de um empregado, sem o registro formal em carteira, pois **esses trabalhadores não gozam dos direitos e benefícios garantidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)** e deixam de usufruir de diversos direitos que teriam caso o vínculo empregatício estivesse formalizado.

Caso a pessoa trabalhe efetivamente para um único empregador (apesar de a “exclusividade” não ser requisito essencial para vínculo empregatício), com todos os elementos de uma relação de emprego – quais sejam, pessoalidade (não se fazer substituir), não eventualidade (trabalho habitual, não esporádico), onerosidade (pagamento de remuneração), subordinação (é a relação de dependência do empregado em relação ao empregador, na qual o empregador tem o poder de comandar e dar ordens, e o empregado deve se submeter a essas ordens) e alteridade (empregador deve assumir os riscos do negócio) –, mas sem o registro formal na sua carteira de trabalho, ela sofre diversos prejuízos.

Nesse sentido, um prejuízo significativo é a falta de contribuição para a Previdência Social, o que compromete o acesso a benefícios como aposentadoria, auxílio-doença e licença-maternidade. Além disso, o trabalhador informal não tem acesso a diversos direitos previstos na CLT, como férias remuneradas mais um terço, 13º salário, FGTS, horas extras, vale-transporte e seguro-desemprego.

Devido à falta de proteção legal, os trabalhadores informais estão mais sujeitos a condições

precárias de trabalho e à exploração laboral, com jornadas de trabalho extenuantes. A formalização do trabalho é obrigatória sempre que se configuram os elementos que caracterizam a relação de emprego, que vai além da relação de trabalho, sendo necessário estar presente na relação entre as partes envolvidas a pessoalidade, subordinação, alteridade, onerosidade e habitualidade.

A **pessoalidade** se refere ao fato de que o trabalho deve ser realizado pessoalmente pelo empregado, não podendo ser substituído por outra pessoa. A **subordinação** implica que o empregado deve estar subordinado ao empregador, recebendo ordens e orientações sobre como executar suas tarefas. A **onerosidade** indica que o trabalho é remunerado, ou seja, o empregado recebe uma contraprestação pelo serviço prestado, recebendo o seu pagamento contraprestativo, chamado salário. A **habitualidade**, por sua vez, significa que o trabalho é realizado de forma contínua, não esporádica. Por fim, na **alteridade**, o empregador deve assumir os riscos do negócio, não podendo passar suas obrigações ao hipossuficiente, no caso, o empregado.

Se esses elementos estão presentes na relação de trabalho, o empregador é obrigado a formalizar o vínculo empregatício, registrando a relação empregatícia na Carteira de Trabalho do trabalhador, garantindo todos os direitos previstos na legislação trabalhista e nas normas coletivas da classe trabalhadora. A formalização do trabalho traz uma série de direitos e benefícios para o trabalhador, garantidos pela CLT, dando segurança jurídica para as partes envolvidas, o que é muito importante, pois **o empregador também terá direitos reconhecidos em um contrato de trabalho** firmado com o empregado, tais como o respeito à jornada de trabalho, direito de ressarcimento em caso de danos causados pelo trabalhador (caso conste a previsão em contrato de trabalho), sabendo que pode contar com aquele profissional que, ao contrário de um autônomo, pode se negar a ir trabalhar no dia que é chamado para o labor, diante da sua autonomia e independência.

O empregado que tem sua Carteira de Trabalho registrada possui uma série de direitos, como: receber, no mínimo, o salário-mínimo vigente no país; direito a 30 dias de férias remuneradas acrescidas do terço constitucional após 12 meses de trabalho; ao fim de

cada ano, o 13º salário; o recolhimento pelo empregador do FGTS (o empregador deve depositar mensalmente 8% do salário do empregado em uma conta vinculada ao FGTS); pagamento de horas extras acrescido do adicional de 50%, salvo se houver previsão em norma coletiva em percentual maior; licença-maternidade e licença-paternidade, que garantem afastamento remunerado para cuidados com o recém-nascido; em caso de dispensa do empregado sem justa causa, o trabalhador tem direito a receber parcelas do seguro-desemprego (preenchidos os requisitos para o benefício), que o ajudam a se manter financeiramente enquanto busca uma nova colocação no mercado de trabalho; além dos direitos previstos em normas coletivas, que são as convenções coletivas ou acordos coletivos de trabalho, firmado entre o sindicato de empresas e sindicato dos empregados.

A prevalência do trabalho informal traz consequências negativas tanto para os trabalhadores quanto para a sociedade como um todo. Os trabalhadores informais ficam desprotegidos e sem acesso aos benefícios sociais e trabalhistas, o que pode levar a uma maior vulnerabilidade econômica e social. Importante observar que **a informalidade resulta em perda de arrecadação para o governo**, prejudicando a capacidade de financiamento da seguridade social e de outros serviços públicos essenciais, como saúde e educação.

Certo é que, sem a contribuição previdenciária dos trabalhadores informais, o sistema de previdência social já enfrenta dificuldades financeiras, o que pode comprometer a sustentabilidade do sistema a longo prazo. Outro ponto crucial é a insegurança jurídica que o trabalho informal acarreta. Sem um contrato formal registrado nos moldes da CLT, os trabalhadores não têm garantias legais que protejam seus direitos,

ficando à mercê de decisões unilaterais do empregador, tais como dispensas arbitrárias, atrasos ou falta de pagamento de salários, por exemplo.

A conscientização dos trabalhadores sobre seus direitos é essencial para combater a informalidade, devendo exigir o que lhe é de direito, que é o reconhecimento do vínculo empregatício e, consequentemente, sua Carteira de Trabalho devidamente assinada. Muitos trabalhadores informais desconhecem os benefícios de ter uma relação empregatícia genuína, com contrato formal e direitos que estão previstos na legislação vigente.

Faz-se necessárias campanhas de informação e educação sobre o tema, que podem ajudar a mudar essa realidade, empoderando os trabalhadores a buscarem a formalização de suas atividades. Situações atípicas, como ocorreu na época da pandemia da Covid-19, trouxeram à tona a vulnerabilidade dos trabalhadores informais. Esses trabalhadores perderam suas fontes de renda devido às medidas de isolamento social. Sem acesso a qualquer tipo de proteção social, muitos ficaram em situação de miserabilidade.

Sem sombra de dúvidas, é importante se promover a formalização do trabalho regido pela CLT como uma forma de garantir mais segurança e estabilidade para os trabalhadores. O trabalho informal é uma realidade complexa que exige uma abordagem multifacetada para ser combatida. **A formalização do trabalho traz inúmeros benefícios tanto para os trabalhadores quanto para a economia e a sociedade como um todo**. Em suma, garantir que todos os trabalhadores tenham acesso a um emprego formal é um passo fundamental para promover a justiça social, reduzir a desigualdade e fomentar o desenvolvimento econômico sustentável.



◆ Sara Rocha ◆

Pós-graduanda em Direito Processual Civil pela PUC Minas e advogada no escritório Araújo, Soares e Cruz Advogados Associados.

◆ Marcelo Soares ◆

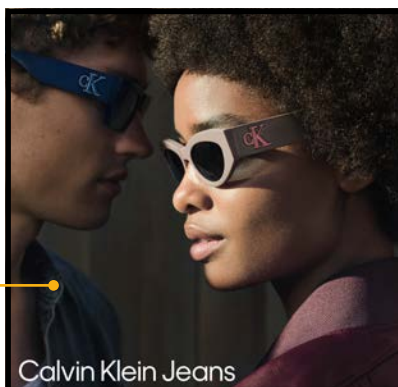
Pós-graduado em Direito do Trabalho e Direito Civil. Professor universitário, palestrante e advogado no escritório Araújo, Soares e Cruz Advogados Associados.

📧 @marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz

O QUE VEM POR AÍ?

Olá, pessoal! Nesta edição falarei um pouquinho de algumas tendências de óculos que estarão em mais evidência nos próximos meses. Ao que tudo indica, as grandes grifes do mercado óptico estão focando seus esforços de design para pegar modelos já consagrados e dar uma repaginada com cores novas e detalhes modernos. Esse tipo de aposta do mercado sempre tem bons resultados. A moda é um ciclo em que o retrô sempre tem a sua vez.

Um clássico que todo mundo conhece, por exemplo, é o **modelo gatinho**. Ele tem como característica principal a parte temporal elevada, fazendo com que o rosto da mulher fique mais realçado, elevando a sua expressão facial. Este modelo da Calvin Klein Jeans vem com cores modernas e hastes bem largas.



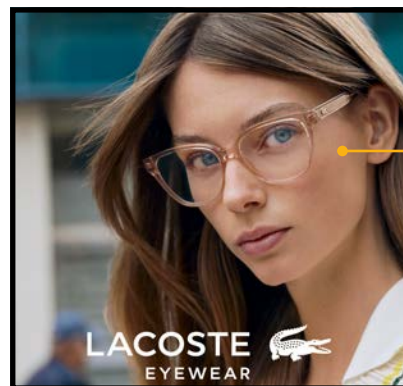
Outro modelo que nunca sairá de moda é o **aviador**, que foi lançado nos anos 1940 e até hoje é sinônimo de sofisticação e elegância. O tradicional aro em metal dourado fino está dando lugar a materiais mais largos e cores mais vibrantes. Seu formato bem peculiar consegue agradar a diferentes tipos de rostos, sejam eles mais quadrados, mais ovais ou mais alongados. Suas lentes ganham modelos espelhados e cores mais fortes também. Neste modelo da Calvin Klein, podemos ver que os



traços laterais mais arredondados do aviador foram substituídos por linhas mais retas, mas a essência do aviador aparece perto do nariz.

Uma tendência com bastante evidência são as armações e os óculos **solares usando materiais mais transparentes**. O uso do acetato translúcido voltou com tudo e vem com alguns toques de detalhes nas hastes e nos acabamentos. As possibilidades de produção com cores variadas fizeram desta tendência uma verdadeira maratona na hora da escolha, pois as possibilidades são gigantescas. Esse tipo de armação mescla

muito bem o design moderno com cores mais sóbrias. Ao mesmo tempo em que as pessoas querem mostrar que estão usando óculos, disfarçam com cores suaves. Quem escolhe esse tipo de modelo possui uma verdadeira mistura de sentimentos. Reparem neste modelo da Lacoste: mesmo sendo uma armação grande, o rosto da modelo não fica carregado, formando um visual super-moderno e elegante.



♦ 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

A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.

DJ LUCAS CAMARANO



📞 31 98741-8884

📷 djlucascamarano_

✉️ lucascamarano@gmail.com

RECEITA DE BARRIGA DE PORCO COM TROPEIRO, OVO MOLE E COUVE- -VINAGRETE

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

Barriga

- Barriga de porco: 2kg
- Alho: 2 cabeças
- Cachaça: 200ml
- Azeite: a gosto
- Sal fino: a gosto
- Pimenta-do-reino: a gosto

Tropeiro

- Cebola: 2 unidades médias
- Alho: 2 cabeças
- Bacon: 150g
- Calabresa: 150g
- Urucum: 20g
- Cachaça: 100ml
- Feijão vermelho cozido: 600g
- Farinha de mandioca torrada: 200g
- Salsinha: 1 maço
- Cebolinha: 1 maço
- Ovo: 5 unidades
- Azeite: a gosto
- Sal fino: a gosto
- Pimenta-do-reino: a gosto

Couve

- Couve: 1 maço
- Limão-capeta: 3 unidades
- Azeite: a gosto
- Sal fino: a gosto
- Pimenta-do-reino: a gosto



Modo de preparo

Barriga: Um dia antes do preparo, tempere a barriga com bastante alho triturado e sal, esfregando bem para o tempero penetrar na carne. Coloque a barriga em uma assadeira com a pele virada para cima e borrifando cachaça na pele. Deixe na geladeira por, pelo menos, 12 horas, borrifando cachaça na pele por mais três vezes, pelo menos. Leve ao forno para assar por 1 hora e 30 minutos, a 150°C, com a pele para cima, mas coberto por papel-alumínio. Retire o papel-alumínio e suba a temperatura para 200°C, por 10 minutos, para a pele secar. Corte e sirva.

Tropeiro: Comece dourando bem o bacon e a calabresa; e reserve. Na mesma panela, doure bem o alho e, em seguida, entre com a cebola. Quando estiver tudo bem refogado, volte com o bacon e a calabresa e entre com o urucum. Deglace a panela com a cachaça e flambe para evaporar todo o álcool. Entre com o feijão já cozido e tempere com sal a gosto. Quando estiver no jeito, entre com a farinha de mandioca aos poucos, até que esteja no ponto que você gosta. Finalize com as ervas frescas cortadas bem pequenininhas e acerte o sal.

Ovo mole: Em uma panela à parte, cozinhe os ovos por 6 minutos em água fervente. Dê um choque térmico em água com gelo, descasque e corte ao meio. Reserve.

Couve: Corte a couve bem fina com uma faca bem afiada e tempere com azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Montagem: Sirva o tropeiro no centro do prato e apoie a barriga lateralmente nele. Faça um montinho com a couve entre a barriga e o tropeiro, e coloque o ovo sobre o tropeiro, finalizando.

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

O TREINO ESTÁ EM DIA, MAS E A MOBILIDADE?

Na coluna **Nutrição** deste mês, convidei a excepcional profissional de educação física Ana Cláudia da Cruz (@acc.personal_oficial) para explicar a importância da mobilidade, algo que eu, confessadamente, negligenciei por muitos anos da minha vida fitness. Contudo, por meio do acompanhamento on-line com a Ana, comecei a fazer diariamente antes dos meus treinos de musculação – e, nitidamente, senti o quanto faz diferença. Além da consultoria on-line, ela também atende de modo presencial em Belo Horizonte/MG.

Confira, nas palavras de Ana, o quão relevante é a mobilidade para a sua saúde.

“Nos dias de hoje, a busca por uma vida saudável e ativa tem se tornado cada vez mais comum. No entanto, muitas pessoas ainda negligenciam um componente essencial para o bem-estar físico: os exercícios de mobilidade. E diferentemente dos exercícios de força ou de resistência, os exercícios de mobilidade focam na amplitude de movimento das articulações e na flexibilidade dos músculos, proporcionando inúmeros benefícios para o corpo e a mente.

Seus benefícios são:

- **Prevenção de lesões:** os exercícios de mobilidade ajudam a prevenir lesões comuns, como distensões musculares e entorses. Músculos e articulações mais flexíveis são menos propensos a sofrer danos durante atividades físicas intensas.
- **Melhora da postura:** a prática regular de exercícios de mobilidade pode corrigir desequilíbrios musculares e melhorar a postura. Isso é especialmente im-



portante para quem passa longas horas sentado.

- **Aumento da performance:** atletas e praticantes de atividades físicas podem se beneficiar enormemente dos exercícios de mobilidade. Uma maior amplitude de movimento permite a execução de movimentos mais eficientes.
- **Redução do estresse:** assim como outras formas de exercício, os exercícios de mobilidade podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

Podemos incorporar exercícios de mobilidade na nossa rotina diária da seguinte forma:

- **Alongamentos dinâmicos:** antes de qualquer atividade física, inclua alongamentos dinâmicos, como círculos com os braços e balanços de pernas.
- **Yoga e pilates:** essas práticas são excelentes para melhorar a mobilidade, pois combinam alongamentos com fortalecimento muscular.
- **Pausas ativas:** durante o dia, faça pequenas pausas para realizar movimentos de mobilidade, como rotações de tronco e alongamentos de pescoço, especialmente se você trabalha sentado.

Acredito que agora ficou claro o quanto os exercícios de mobilidade são uma parte crucial de qualquer rotina de exercícios, pois oferecem benefícios que vão desde a prevenção de lesões até a melhora da performance e do bem-estar geral. Ao dedicar alguns minutos do seu dia para cuidar da mobilidade do seu corpo, você estará investindo em uma vida mais saudável e ativa.”



◆ Carla Oliveira ◆

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

📧 @carlaoliveira.nutri



UMA FRAGRÂNCIA PARA SE AUTODESCOBRIR

Com notas quentes e sensuais, O Boticário apresenta Her Code Touch, que inspira o prazer feminino pelo toque

O conhecimento do próprio corpo é o que potencializa o protagonismo da mulher na busca pelo autoprazer. Essa é a principal mensagem do Her Code Touch, lançamento do Her Code – marca do O Boticário criada em 2023 e a primeira de perfumaria feminina da América Latina a se posicionar no território do prazer feminino. Com a combinação do exclusivo Código Secreto (acorde olfativo único e instigante) à sofisticação da baunilha absoluta, a nova fragrância **incentiva a mulher a explorar e descobrir o seu prazer por meio do toque**, revelando nuances quentes e sensuais que aguçam o prazer feminino.

O *eau de parfum* Her Code Touch, da família olfativa Amadeirada Oriental, traz uma fragrância sofisticada e envolvente. Suas notas de saída combinam a vivacidade das frutas vermelhas com a leve refrescância da bergamota. No coração, o toque floral de jasmim e *ylang ylang* se une ao enigmático Acorde Código Secreto, criado pela renomada perfumista Louise Turner, da casa de fragrância Givaudan. Turner é reconhecida por desenvolver diversas fragrâncias femininas de sucesso do mercado internacional, potencializando a feminilidade

de intensa e sensual. E, por fim, as notas de corpo são formadas por baunilha absoluta, baunilha *delight*, sândalo e âmbar, com uma experiência olfativa duradoura.

Segundo Fernanda Marques, diretora da categoria de Perfumaria Feminina do Grupo Boticário, após o sucesso da primeira fragrância da marca, no ano passado, o novo Her Code Touch chega para celebrar a evolução da jornada feminina em busca da autodescoberta do prazer, com uma experiência olfativa potente e conteúdos exclusivos que incentivam as mulheres a se conectarem ainda mais com o próprio prazer. “O Her Code nasceu com o propósito de incentivar as mulheres a se libertarem para novas possibilidades em busca de seu prazer. O toque é um elemento fundamental nessa jornada exploratória; e isso nos norteou a trazer um novo olfativo que reforça o DNA da marca, com o Acorde Código Secreto marcante e já reconhecido pela consumidora Her Code, mas com uma nova nuance envolvente, quente e feminina, que é tendência na perfumaria: a baunilha absoluta. Essa é uma fragrância que chega para aguçar a autodescoberta das mulheres”, comenta a executiva.

◆ maternidade

POR Thayane Oliveira FOTO Africa Studio/AdobeStock



UM TOQUE DE AMOR E ACOLHIMENTO

Acredito no silêncio que revela emoções profundas e no aconchego de um colo que acolhe. Esses pilares, inclusive, trazem verdadeiros significados do cuidado para o pré e pós-parto. A esteticista especializada em cuidados com mulheres sabe bem que a **maternidade é o convite para que o corpo e a alma das mulheres se transformem profundamente.**

Experimentei esse misto de emoções com o nascimento do meu primogênito, Davi. O puerpério me encontrou rapidamente, e eu estava cercada de pessoas, mas com uma solidão que me bagunçava. Ninguém me preparou para o que aconteceria com meu corpo após o nascimento do bebê, para o quanto a amamentação seria desafiadora ou para as lágrimas de medo de não dar conta.

Com o mantra “vai passar” ecoando na mente, escolhi me reconectar com a nova mulher que nascia junto de Davi. E foi assim que me encontrei com o meu propósito. Hoje, construo o acolhimento às mulheres que vai além da pele.

Resgatar a autoestima é mais do que um tratamento estético: é o processo de se redescobrir; e não apenas pelo corpo, que agora carrega marcas da gestação. Recebo pacientes de diferentes perfis e, muitas vezes, começo a acompanhá-las ainda no pré-parto. E daí em diante eu vou junto com aquela mulher, de mãos dadas, em um processo profundo de autocuidado. Juntas, construímos uma história que visa o resgate da autoestima daquela mulher no reencontro da mãe que acabou de nascer com o filho.



◆ Thayane Oliveira ◆

Trabalha com estética integrativa focada na autoestima feminina há mais de 10 anos. Apaixonada pelo empoderamento guiado pela revelação do autoconhecimento, cuidado com gestante e pós-parto.

📸 @thayaneoliveiraestetica



Fábrica da Cedro Têxtil, em Pirapora

PARCERIA DE MILHÕES

Cedro e Klabin investem em P&D para criação de soluções inovadoras e sustentáveis à base de celulose e seus derivados

Uma parceria de cooperação técnica com foco em inovação entre Cedro Têxtil e Klabin traz novas perspectivas de evolução e crescimento ambientalmente responsáveis para ambos os negócios. Desde o início deste ano, ambas trabalham juntas em projetos de pesquisa e desenvolvimento (P&D), para criação de soluções inovadoras e sustentáveis de aplicação da celulose e derivados na cadeia têxtil. Com atuação colaborativa entre equipes multidisciplinares da Cedro, da Klabin, de Institutos de Ciência e Tecnologia (ICTs) e de universidades brasileiras, esses projetos de P&D visam reduções de emissões de carbono, do uso de produtos químicos, do consumo de recursos naturais, como água e de ma-

teriais de origem fóssil nos produtos têxteis, principalmente nos destinados para uniformização.

Trata-se da união entre duas grandes companhias brasileiras e centenárias: a Cedro, com 152 anos e líder latino-americana no segmento *workwear* (uniformes tecnológicos de segurança); e a Klabin, com 125 anos e líder no mercado brasileiro de soluções em embalagens de papel no Brasil. Em comum, elas têm em suas visões de futuros investimentos em inovação, que buscam crescimento com

operações cada vez mais limpas, associadas ao desenvolvimento socioeconômico para o Brasil e para as regiões em que estão presentes.

“A parceria une o melhor de cada empresa: o *know how* de suas equipes, o pioneirismo no desenvolvimento de novas tecnologias e a grande experiência em seus mercados de atuação. Juntos, **estamos trabalhando em pesquisas e estudos para novos produtos e insumos baseados em fontes renováveis**, para substituir matérias-primas de origem fóssil e, consequentemente, seguir evoluindo na sustentabilidade operacional e produtiva das duas indústrias”, ressalta Marco Antônio Branquinho, CEO da Cedro Têxtil.

“A Klabin é uma empresa de base florestal, que tem a sustentabilidade como um pilar estratégico e a inovação como direcionador na evolução dos seus negócios. Temos um enorme potencial de valorização de produtos a partir da nossa principal matéria-prima, as árvores plantadas; e a parceria com a Cedro reitera as inúmeras possibilidades que temos”, afirma Francisco Razzolini, diretor de Tecnologia Industrial, Inovação, Sustentabilidade e Projetos da Klabin.

Para a Cedro, a expectativa é continuar se diferenciando no setor têxtil, com oferta de novos produtos ecologicamente responsáveis em todo o seu processo de fabricação.

TERAPIA CAPILAR E O ENCONTRO COM O SUCESSO

O cuidado transforma e resgata a autoestima. A grande verdade é que trabalhar com beleza é se propor a impulsionar sonhos e revelar as individualidades de cada cliente que confia em nosso trabalho. Descobri essa jornada desde quando comecei a atuar como cabeleireira, há mais de 10 anos, na periferia de Belo Horizonte.

Compreendi que o sonho daquela cliente passaria por uma lavagem impecável do couro cabeludo e por um atendimento verdadeiro. Olho nos olhos e busco entender as reais necessidades de quem procura nossos serviços. A partir disso, traço um protocolo que surpreenda a cliente no primeiro contato. **Empreender é um desafio constante, que exige disciplina, foco, constância, trabalho árduo, educação e um excelente atendimento.** Não é fácil, mas, se você tiver coragem, consegue ir além de tudo o que imaginou e pode mudar sua vida.

A “receita” até parece simples, mas muitos empreendedores pecam exatamente na base do negócio. Oferecer serviço de qualidade e um atendimento



acima da média é uma obrigação no nosso salão. E falo isso todos os dias com a minha equipe. Aqui, no salão Tetê Beleza Capilar, nossas clientes são mimadas; e elas percebem uma transformação instantânea nos fios. Esse caminho, focado na excelência e no cuidado, impulsiona nosso crescimento.

Hoje, quando olho para trás, vejo aquela Estefânia Assunção que trabalhou duro por um ideal, renascendo a cada novo atendimento. Nunca deixei de lado os valores que me trouxeram até aqui; e são esses pilares, aliados à fé e à excelência da minha equipe, que sustentarão nosso próximo passo. A partir deste mês, nosso espaço terá um novo endereço em um ponto central na Avenida dos Bandeirantes, no Mangabeiras. Lá, além da terapia capilar, teremos um portfólio completo com Dia da Noiva e serviços de maquiagem. Em breve, trarei mais novidades deste novo sonho para você, caro leitor.



◆ Tetê Assunção ◆

Estefânia Assunção, mais conhecida como Tetê, é fundadora do espaço de beleza Tetê Beleza Capilar, especializado em terapia capilar. Empreendedora reconhecida por resgatar a autoestima em seus tratamentos.

📷 @tetebelezacapilar | @studiotetebeauty

COMO ESCOLHER UMA LENTE INTRAOCULAR

Dr. Leonardo Coelho Gontijo, oftalmologista do Instituto de Olhos Minas Gerais, dá dicas para quem deseja não ser dependente dos óculos

Frequentemente, a catarata é associada aos idosos, porque seu principal agente é o envelhecimento do cristalino, que passa por um processo natural de opacificação. Porém, diabetes, uso de colírios com corticóides sem indicação médica, inflamação, fatores genéticos e traumas podem originar a doença, que atinge cerca de 65,2 milhões de pessoas no mundo todo, conforme o relatório global sobre saúde da visão, elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Por ser uma condição progressiva, com o passar dos anos, seus sintomas – visão embaçada, dificuldade para enxergar à noite, visão dupla, fotossensibilidade e mudanças contínuas de refração de óculos ou lentes de contato – passam a interferir mais na qualidade de vida. Contudo, graças à evolução da oftalmologia, atualmente **se recomenda que a cirurgia de catarata seja feita antes do completo endurecimento do cristalino**, a fim de entregar aos pacientes o benefício do implante da lente intraocular, que no Brasil foi introduzida no procedimento há cerca de 40 anos.

A lente intraocular está em desenvolvimento há 75 anos e visa, além da resolução da catarata, a correção do grau, gerando independência dos óculos e impactando positivamente na qualidade de vida. “Existem basicamente dois tipos de materiais: hidrofílicos, que são menos tecnológicos e podem danificar ao longo dos anos; e hidrofóbico, de maior durabilidade e qualidade. E, além do material, existem três tipos de tecnologia básicas: as lentes



Simpotich Photography/Shutterstock

monofocais, capazes de corrigir um foco, deixando o paciente com boa visão de longe, mas necessitando de óculos para leitura; as lentes **trifocais**, que entregam boa visão para longe, para perto e intermediário, levando à independência total dos óculos; e por fim, existem as opções destas na forma **tórica**, quando o astigmatismo do paciente é significativo”, explica o Dr. Leonardo Coelho Gontijo, oftalmologista especialista em córnea, catarata e cirurgia refrativa.

A decisão de operar e a escolha da lente intraocular devem ser individualizadas, feitas em conjunto com o médico, a partir de uma análise meticulosa do perfil do paciente. “É fundamental priorizar lentes de qualidade. Do contrário, o produto pode opacificar com o tempo. Tenham em mente que não necessariamente a lente mais cara é melhor para o paciente. Alguns olhos não são compatíveis com tecnologia trifocal, mas certamente todos os olhos se beneficiaram de um material hidrofóbico, de melhor qualidade”, ressalta Dr. Leonardo, que finaliza: “A cirurgia tem duração aproximada de 15 minutos. Tem riscos mínimos, mas existentes. Por isso deve ser realizada sem pressa e com um bom planejamento, para entregar um resultado satisfatório”.



O oftalmologista
Dr. Leonardo
Coelho Gontijo

Acervo pessoal



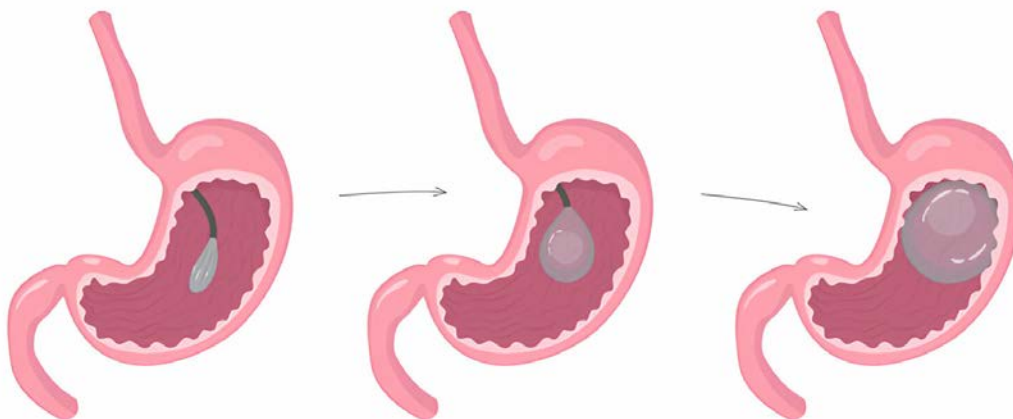
TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O BALÃO INTRAGÁSTRICO

Ressignificar o comportamento e a relação com a alimentação é um dos principais desafios para quem busca emagrecimento. Desde 2009, atuo diretamente no tratamento da obesidade e, hoje, dedico-me a tratamentos endoscópicos para essa condição. São métodos pouco invasivos, sem cortes ou internações prolongadas, que proporcionam uma redução significativa de peso.

Sou gastro-endoscopista-cirurgião, mestre e doutor pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e diretor do Sander Medical Center, um hospital-dia

especializado em tratamentos para perda de peso. Como médico com décadas de experiência em emagrecimento e no uso de métodos endoscópicos, vejo no balão intragástrico **uma excelente alternativa para aqueles que buscam uma redução de peso significativa de forma segura e eficaz.**

O balão ocupa parte do estômago, ajudando a reduzir a fome e promovendo saciedade precoce – o que facilita a reeducação alimentar e mudanças de hábitos essenciais para o sucesso a longo prazo. Costumo dizer que o balão é mais do que uma intervenção pontual;



ele representa um primeiro passo importante para uma vida mais saudável e equilibrada.

O procedimento é realizado em bloco cirúrgico, com a presença de um anestesiista e uma equipe altamente treinada. Conto com um setor exclusivo de acompanhamento, para que meus pacientes recebam todo o suporte durante o uso do balão intragástrico, visando mitigar intercorrências e garantir o conforto total do paciente ao longo do tratamento.

Acredito que outra grande vantagem do balão intragástrico está na possibilidade de um **acompanhamento próximo por uma equipe multidisciplinar**, composta por nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, que orientam o paciente na manutenção dos novos hábitos e no controle do peso. Esse suporte integral é crucial para transformar o emagrecimento em um processo sustentável, além de proporcionar melhorias na saúde geral, como a

redução de fatores de risco para doenças cardiovasculares e diabetes.

Nossa equipe preza pelo acolhimento em todas as etapas do processo, realizado com o máximo de segurança e em conformidade com as normas da Vigilância Sanitária. Como sempre defendo: um tratamento eficaz é aquele que transforma o emagrecimento em um projeto de vida saudável e sustentável.

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



◆ 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

PRECISAMOS FALAR SOBRE O TDAH

Outubro foi o Mês Internacional da Conscientização do TDAH. A conscientização sobre esse transtorno é de suma importância para educar as pessoas sobre o tema, reduzir o estigma em volta do diagnóstico e obter recursos e apoio para aqueles que possuem o transtorno e para aqueles que direta ou indiretamente convivem com a pessoa que tem TDAH. O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) é uma disfunção neurocomportamental que **se caracteriza principalmente por desatenção, inquietude e impulsividade**. Afeta diretamente o bem-estar, a saúde mental, a comunicação, os relacionamentos, a vida social, o profissional, o familiar e o processo de aprendizagem. Embora pacientes com TDAH tenham características comuns, existe grande variabilidade na forma e no comportamento individual de crianças em vários contextos. Muitas dessas crianças são alvo de críticas frequentes e excessivas, e acabam se tornando o “problema” da família quando comparadas com outras crianças da mesma faixa etária.

Crianças com TDAH podem apresentar dificuldade de concentração, especialmente em atividades que requerem esforço intelectual prolongado. É comum a criança responder perguntas antes de elas serem concluídas, falam em excesso ou interrompem os outros. Esquecimento é frequente, dando a impressão de estar sempre distraída. Não conseguem prestar muita atenção a detalhes ou cometem muitos erros por descuido nos trabalhos da escola ou tarefas. Sai do

lugar na sala de aula, mexe com as mãos, os pés ou se remexe na cadeira e perde objetos com frequência.

No sexo feminino, o TDAH aparece com mais frequência com predomínio de sintomas de desatenção, sendo esse um tipo que se caracteriza por uma maior necessidade de ajuda às atividades escolares. Organização e planejamento que requerem concentração acabam prejudicados. O TDAH com predomínio de sintomas de hiperatividade/impulsividade, por fazer com que o indivíduo se torne mais agressivo e apresente maior quantidade de transtorno de conduta, acaba causando maior rejeição desse indivíduo por parte dos colegas.

O maior desafio da mãe que tem um filho com TDAH ou alguma dificuldade de aprendizagem é o de cuidar de si mesma enquanto cuida da criança. Cuidar dos filhos, da família, das atividades domésticas e do trabalho são grandes desafios da maternidade. A dúvida de estar ou não fazendo a coisa certa também é frequente.

Mamães, tentem não se cobrar tanto, sabemos que a maternidade traz uma imensa variedade de sentimentos e sensações. Afinal, tudo é novo; e seu filho precisa de você. Apesar disso, sua vida pessoal e profissional precisa continuar, até mesmo pelo bem da sua própria família. Tente ser mais gentil com você e deixe de lado a perfeição. Tenha paciência, evite julgamentos e procure reconhecer que tudo pode ser uma grande oportunidade de aprendizado. Não tenha medo de errar, de dar tempo ao tempo e de pedir ajuda, quando necessário. Separe um momento para você. Faça algo que goste, veja o quanto isso pode ser libertador e trará enormes benefícios no convívio com a sua criança. Não se sinta sozinha, mamãe. Estamos juntas nessa!



◆ Mariana Tomás ◆

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

📷 @marianatomasoficial



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

R. dos Aimorés, 2152 - Lourdes

 **@epicfitnessbh**

 **(31) 3568 4271**

 **(31) 3568-5976**

HARMONIZAÇÃO ÍNTIMA MASCULINA

Tudo que você precisa saber sobre o procedimento que pode mudar a sua vida (para a melhor)

Em tempos nos quais se discute a importância de se cuidar da saúde mental, é imprescindível que entendamos como fatores externos e internos colaboram para que a nossa mente, nem sempre, encontre bem-estar. Não importa a idade, o gênero, a orientação sexual ou a condição financeira, se você não está bem com o seu corpo, gatilhos inesperados podem surgir; e buscar meios de evitá-los é sempre uma boa opção. É nesse ponto, aliás, que muitos procedimentos estéticos ajudam homens e mulheres a encontrarem, sobretudo, amor-próprio. E com a harmonização íntima masculina isso não é diferente. **O sonho de alterar a aparência do órgão genital é possível e tem ajudado homens no mundo inteiro a se amarem mais.** Dentre outros inúmeros benefícios, esse procedimento pode aumentar o tamanho, corrigir curvaturas ou melhorar a simetria do pênis – e, claro, tudo com muita discrição. Contudo, sei que muitas dúvidas ainda pairam na cabeça de inúmeros homens sobre o procedimento. Porém, nesta edição, meu objetivo é, exclusivamente, esclarecê-las. *Bora?*

1. **Dói?** Sentir dor é muito relativo. Dependerá da sensibilidade de cada pessoa. De todo modo, é aplicada anestesia local, deixando o procedimento confortável.

2. **Em quanto tempo o procedimento é feito?** Em média 40 minutos.



3. **Como é a recuperação pós-procedimento?**

Muito tranquila. Você vai sentir um leve incômodo, mas nada que vá atrapalhar as funções naturais do pênis.

4. **Quanto tempo sem sexo?** É necessário ficar de sete a 10 dias sem sexo.

5. **Posso me masturbar?** Pode, sim. Na verdade, a masturbação é indicada como massagem pós-procedimento.

6. **Quanto tempo dura? Precisa de retoque?** Dura de 10 a 18 meses. Sim, o retoque é recomendado, dependendo do grau de exigência de cada paciente.

7. **Aumenta a sensibilidade?** Sim.

8. **E quanto à ejaculação precoce?** Como, na maioria das vezes, a ejaculação acontece por falta de segurança, após a harmônica peniana, o homem fica mais confiante; e isso faz com que se retarde a ejaculação.

9. **Meu parceiro percebe que tenho preenchimento?** Não. Fica muito natural.

Bom, essas foram as principais dúvidas que chegaram até mim. Mas, caso você queira saber mais, é simples: vá até o meu perfil no Instagram, @roaguiar09, que a gente bate um papo. Seu bem-estar agradece!



◆ Rô Aguiar ◆

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

📸 @roaguiar9 | @clinicabenevie

SEMPRE MAIS

Ao completar 16 anos, clínica traz ainda mais novidades

A clínica de estética Sempre Mais acaba de completar 16 anos, trazendo muitas novidades ao mercado. Além de novos sócios (que vão agregar os serviços de endocrinologia e dermatologia), a fisioterapeuta e proprietária da Clínica Sempre Mais, Michelle Bastos, comemora o sucesso do método criado por ela mesma, após uma viagem a um congresso em Portugal. “Busquei um tratamento mais potente, que desse um resultado mais rápido e que realmente fosse eficaz para gordura localizada e flacidez, que é a minha maior procura aqui. Então fiz um curso em Portugal e estudei muito lá. **Trouxe essa resolução para o Brasil e apliquei um ingrediente especial** desenvolvido exclusivamente para esse método”, explica Michelle. Segundo ela, com 72 horas, é possível ver um resultado sem igual.

Para esse tratamento, é necessária uma avaliação antes. Depois, um acompanhamento completo é feito pela equipe da clínica, em apenas três dias. “Eu analisei todas as tecnologias, as associações, medicamentos, enfim. Foi todo um processo para chegar neste tratamento. E ele dá resultado, viu?”, afirma a empresária.

O método Michelle Bastos pode ser adquirido tanto na unidade Savassi quanto na unidade Barreiro – e a procura está intensa. “Quem já fez o método está encantado com os resultados. Perdeu medidas, melhorou a silhueta. Realmente dá uma diferença muito grande”, garante a fisioterapeuta.

Estamos no fim de ano, quando as pessoas buscam métodos de emagrecimento e melhora do corpo para as festas de fim de ano, verão e férias. A Clínica Sempre Mais possui diversos tratamentos, com protocolos diferenciados para atender a todos os tipos de procura. São tratamentos faciais, corporais e de relaxamento.



A fisioterapeuta Michelle Bastos, empresária e nome à frente da Clínica Sempre Mais

 @sempremais



TRAÍÇÃO – PARTE 1

Uma ferida emocional e seus desdobramentos

A palavra traição vem do latim *traditio onis*, que significa “entrega ou ação de dar”. Mas, ao longo do tempo, essa palavra foi ganhando camadas mais complexas. Trair envolve muito mais do que a simples entrega de algo. Trata-se de um processo profundo que afeta tanto quem trai quanto quem é traído. E é interessante observar como essa dinâmica de traição se manifesta em diversos aspectos da vida humana.

Todos nós, em algum momento, já vivenciamos alguma forma de traição, seja em relacionamentos amorosos, amizades ou, até mesmo, no ambiente profissional. A traição, quando acontece, pode trazer consequências emocionais avassaladoras. Em muitos casos, as pessoas envolvidas

precisam buscar apoio emocional para lidar com as dores e cicatrizes deixadas por essa quebra de confiança. E é aí que entra o papel fundamental da psicoterapia.

Dependendo da gravidade da traição, o impacto emocional pode ser tão intenso que um simples acompanhamento psicológico pode não ser suficiente. Casos mais profundos, em que a traição gera depressão, ansiedade ou outros distúrbios, **exigem uma abordagem multidisciplinar, com o apoio de psiquiatras, nutricionistas e outros profissionais da saúde.**

Porém, engana-se quem pensa que a traição se limita apenas a questões amorosas. Manipular ou controlar alguém, mentir ou enganar também são formas de trair. Essas dinâmicas podem acontecer em várias esferas: nas amizades, nas relações profissionais, nas sociedades e até nas relações familiares. O que vejo frequentemente no consultório é que essas diferentes formas de traição podem ser tão devastadoras quanto as traições em relacionamentos amorosos.

Quando um casal enfrenta uma traição, muitas vezes, chega à terapia de casal buscando uma forma de restaurar o relacionamento ou decidir se é melhor seguir caminhos separados. O processo terapêutico, nesse contexto, visa avaliar se ainda há espaço para reconstrução, se o amor é suficiente para perdoar e, principalmente, se a confiança poderá ser restaurada. Esse é um processo delicado, mas que pode proporcionar novos olhares para a relação.

Uma observação que sempre faço é que, antigamente, as traições eram vistas como mais comuns entre os homens. No entanto, hoje percebo um equilíbrio nos relatos de traição tanto por parte de homens quanto de mulheres. O contexto mudou e, com ele, as formas como homens e mulheres vivenciam e cometem traições. Na próxima edição, seguiremos com esta temática. Não perca!



◆ Patrícia Alvarenga ◆

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

📷 @patriciaav.psicologa



ANIVERSÁRIO
supernosso



50 ATÉ %

— DE DESCONTO —

★ SEMPRE UMA FESTA. SEMPRE COM VOCÊ. ★

ATÉ 13 DE NOVEMBRO, NAS LOJAS NO SITE OU NO APP.



Lançamento da Bemvinda

No dia 9 de outubro, lançamos esta publicação para o mercado mineiro, num evento que reuniu, além da equipe e colunistas, assessores de imprensa, influenciadores, nomes importantes no estado, parceiros e anunciantes. Com o objetivo de retomar o prestígio da revista impressa em Belo Horizonte, a **Bemvinda** almeja não apenas oferecer conteúdos leves, mas também que estes cheguem às mãos das pessoas – literalmente. A festa de lançamento da **Bemvinda** ocorreu no hotel San Diego Flats, entre o Lounge Dounce Enfance e o Munn Restaurante, parceiros de suma importância, bem como a Tia Lia Lanches e a Primeplatter. O som ficou a cargo do DJ Lucas Camarano.









Networking e parcerias: um encontro inspirador do Clube Tô Rica

Em setembro, o grupo de networking feminino Tô Rica se reuniu no restaurante Osso, no Vila da Serra, para um encontro especial. Com um delicioso jantar harmonizado com vinho, o evento contou com a palestra inspiradora de Rachel Antonini, abordando o tema *Faça da sua comunicação o seu império*. Durante o encontro, Tatiane Reis e Thais Stephanie apresentaram seus negócios. O grupo, conhecido por ser acolhedor, promove parcerias e negócios entre suas participantes, além de fortalecer a rede de apoio.



C6 Bank promove masterclass no Montê Bar

Pedro Lobo e o C6 Bank promoveram uma masterclass da nova carta de coquetéis do Montê Bar. A noite exclusiva reuniu nomes poderosos de BH, que puderam conhecer as novidades do bar e os benefícios dos cartões C6 Carbon, em primeira mão. A nova carta de coquetéis foi desenvolvida pela dupla de bartenders Camila Wanderley e Lucas Mendes.



Inauguração da nova unidade do Instituto Leão Rodrigues

O badalado cirurgião-dentista João Paulo Leão Rodrigues celebrou, em outubro, ao lado de seu pai e mentor, o dentista e técnico em prótese dentária Frederico Rodrigues, um importante passo na concretização dos sonhos em família: a nova unidade do Instituto Leão Rodrigues, seu mais recente projeto juntos. O complexo de multiatendimento odontológico passou a ocupar uma área de mil metros quadrados no coração do bairro Santo Antônio e, em três



pavimentos e um subsolo, concilia a especialização em cirurgia bucal e prótese do Dr. Frederico, com o atendimento no segmento estético da área odontológica realizado por Dr. João Paulo. Além do instituto, a Serenity Estética Integrativa, uma clínica voltada aos cuidados estéticos, passa a ocupar a mesma locação.



Lançamento da coleção Agiare by Marta Duque

No evento de lançamento da coleção Agiare by Marta Duque, celebrou-se mais do que moda, celebrou-se o encontro entre a tradição e a inovação. A alfaiataria, com seu toque clássico, ganhou vida por meio de peças modernas e cheias de personalidade. Cercado de parceiros e convidados especiais, o evento marcou um importante passo na trajetória da Agiare (@agiare.brand), destacando a criatividade e o estilo únicos que definem esta nova fase.



Lançamento do novo jogo Trem das 11

Em um encontro descontraído e com muita diversão, o Grupo MSL e a Loteria do Estado de Minas Gerais celebraram, no fim de setembro, o lançamento do disruptivo Trem das 11. Entre autoridades, imprensa e comerciantes, a equipe apresentou todas as atratividades do novo produto no espaço Praia, do Buritis, em Belo Horizonte, entre o som contagiante do Grupo Tradicionalmente. O novo jogo lotérico, na modalidade “Loteria Passiva ou Tradicional”, vai repassar 21% do faturamento líquido das vendas para ações sociais desenvolvidas pelo Governo do Estado de Minas Gerais, além de fomentar o varejo com um produto emocionante e de custo acessível.



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.



Metropax Lança MetroPet

Inspirada pelo crescimento do mercado pet, a Metropax inova ao lançar o MetroPet, um espaço dedicado a proporcionar uma despedida digna aos animais de estimação. A sede, no bairro Santa Efigênia, inclui uma sala de velório cuidadosamente decorada e organizada para acolher os pets e suas famílias tutoras da melhor forma possível.





SALTO
de Fé

CERVEJARIA ARTESANAL

BELO HORIZONTE MINAS GERAIS

DÊ ESTE SALTO!

***CHOPE GELADO E CERVEJAS
ESPECIAIS PREMIADAS DIRETO
DA FÁBRICA PARA SUA CASA!***



**@SALTODEFECERVEJARIA
SALTODEFE.COM.BR
(31) 98634-9824**



Deixamos o melhor para o final.

A solução completa para a comunicação visual do seu negócio.

Comunicação visual:

sinalização, displays, painéis publicitários, banners, letreiros, adesivação de frota.

Resultados incríveis em:

sacolas, caixas, agendas, pastas e envelopes, cadernos, calendários, catálogos e toda linha editorial.

Portfólio diversificado e uma equipe dedicada para transformar ideias em soluções de alto impacto.

☎ (31) 9 8854 8351
✉ vendas@ciadacor.com.br
📷 @cia.da.cor

