

A VIDA ACONTECE POR AQUI

Nº 3 - DEZEMBRO - 2024

MARCELO SOARES

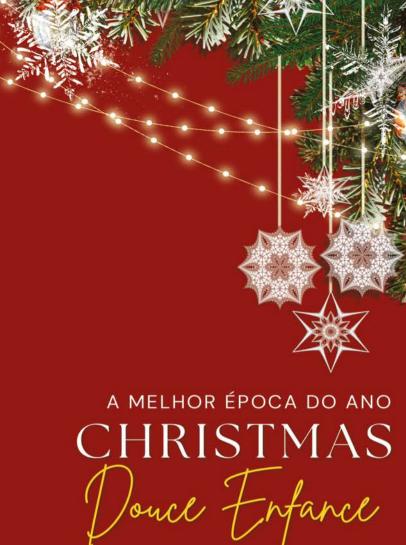
Advogado mineiro conta como sua trajetória de vida o transformou num profissional de caráter (100%) humanitário

ENTREVISTA:

ANA LUIZA AMORIM,CONSULTORA DE IMAGEM:

"A imagem é uma ferramenta estratégica. Com dedicação, estratégia e fé, podemos construir uma nova cultura, valorizando o poder transformador da autoimagem."





A data do aconchego! Para este natal celebramos o afeto em forma de doces e cafés. Oferecendo uma experiência única para os sentidos.

(31) 99284-4565 📞

@douceenfancebrigadeiros (

Av. Álvares Cabral, 1181 Lourdes, Belo Horizonte- MG

ENCANTE-SE

Muito além da advocacia

Nossa **Bemyinda** número 3 traz a história de vida e profissional do renomado advogado mineiro Marcelo Soares. Nome à frente do escritório Araújo Soares e Cruz, Marcelo encontra na família um refúgio que o ajuda a enfrentar a intensa rotina diária. Tudo isso graças ao acolhimento da esposa e dos filhos, que Marcelo faz questão de nomear como a "grande alegria da vida".

Casado com Giselle Assíria há 21 anos, eles têm dois filhos: João Antônio (18) e Guilherme (16). Contudo, antes de se aventurar e se consolidar no direito, Marcelo Soares atuava como bancário e sonhava em ser cantor, mas um acidente de trânsito mudou a sua vida — para a melhor.

Para saber mais sobre essa história e (não menos importante) se preparar para a temporada de festas de fim de ano em dezembro, não perca tempo e já desfrute das nossas páginas. Boa leitura!

> Ronymarco Lemos Diretor-geral

EXPEDIENTE_



Diretor-geral: Ronymarco Lemos. | Diretora comercial: Aline Matos 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: Bárbara Bracarense, Bruno Sander, Camila Caetano, Carlos de Campos, David Braga, Fábio Baião, Fernanda Thees, Ícaro Ambrósio, Izabela Drumond, Jussara Naves, Leonardo Martins, Louise Amaral, Luciana Leitte, Luiz Gustavo Soares, Marcela Castellões & Gabriela Cambraia, Paulo Henrique Cameiro, Patrícia Alvarenga, Renata & Daniela Barra, Rô Aquiar, Thayane Oliveira e Tetê Assunção. | Tiragem: 25 mil exemplares. Periodicidade: mensal. | Gráfica: Companhia da Cor Studio Gráfico. Distribuição: Correios e logística interna. | Foto capa: Alexandre Coutinho

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

INDICE BENNINDA

6	cinema
8	capa
14	liderança
15	minas
16	beagá
18	portugal
20	entrevista
24	editorial de moda
32	arquitetura
34	arquitetura & design
36	pet
38	empreende- dorismo
/ 0	marketina









	_
42	óptica
44	gastronomia
50	bem-estar
51	solidariedade
52	saúde
57	beleza
60	psicologia
61	comportamento
62	turismo
66	negócios
67	contábil
	contábil natal
74	galeria
76	











POR Carlos de Campos FOTOS Reprodução Internet



HISTÓRIAS QUE A GENTE **NÃO SE ESQUECE**

(Mas o título deste texto poderia muito bem ser "A Volta dos Que Não Foram")

Seja sincero: não importa se o senhor que está lendo a **Bemvinda** já esteja beirando os 40 ou 50; ou se a senhora, hoje, já é tratada aonde quer que vá por "a senhora"... a nossa memória afetiva nunca deixou que nossas lembranças de O Rei Leão e da dupla João Grilo e Chicó, de O Auto da Compadecida, sumissem completamente. E, afinal de contas, tem época do ano melhor para gente falar de memória afetiva do que o Natal?

O que seria do Natal sem as nossas boas memórias? A indústria cinematográfica sabe muito converter lembrancas em bilheterias gordas e, justamente por isso, programa para esta época **filmes que nos**

transportam no tempo e nos fazem ser nova-<mark>mente crianças e adolescentes</mark>. A gente acaba revivendo histórias e personagens que atravessam o tempo e tocam em algo que todos entendemos: família, amizade, desafios e, claro, umas boas doses de humor ou drama.

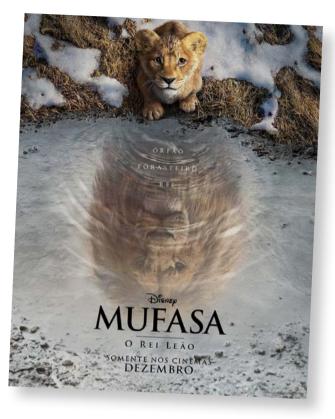
Quem não tem aquela memória especial de assistir O Rei Leão pela primeira vez, com o coração na mão quando Mufasa... Bom, nem preciso dizer, né? Ou soltar aquela gargalhada quando João Grilo inventa alguma história mirabolante e solta aquele "Não sei. Só sei que foi assim", ao lado de Chicó? Dezembro traz de volta às telas a história de origem

de Mufasa e a sequência dos personagens de Ariano Suassuna. Narrativas que parecem conversar diretamente com a gente, não importa quantas vezes sejam revisitadas ou reinventadas.

Mufasa: O Rei Leão é um prelúdio do longa de 1994. Contada em *flashbacks*, a história nos leva de volta à savana africana para apresentar Mufasa como um filhote órfão, perdido e sozinho, até conhecer um simpático leãozinho, herdeiro de uma linhagem real. Tem trilha sonora impecável? Tem sim, senhor! Tem Timão e Pumba? Oba! Tem sim, senhor! É nostalgia mesclada com as mais apuradas técnicas de filmagem em *live action* e imagens fotorrealistas geradas por computador.

E quem falou que só os gringos sabem fazer uma boa sequência? O Auto da Compadecida 2 promete trazer de volta, depois de 20 anos, Selton Mello e Matheus Nachtergaele como os amigos João Grilo e Chicó – e o que será que esses dois aprontarão desta vez, hein? Quem viu o primeiro filme sabe que vem coisa boa por aí: muitas risadas e aquele jeito brasileiro de contar histórias que tocam fundo.





Reencontrar Mufasa, Timão e Pumba, João Grilo e Chicó é como reencontrar velhos amigos, cheios de novas histórias para contar. E se tem uma coisa que todo mundo ama (ainda mais em dezembro) é um bom reencontro, não é? Então, prepare a pipoca e *bora pro* cinema!

Obs.: Claro que assistirei à história de origem do "Rei Leão" (pelo Timão e Pumba) e o novo *Auto da Compadecida*. Mas quer saber qual é o meu filme de Natal favorito? O *Duro de Matar* original! Esse não pode faltar nas festas de fim de ano.



♦ Carlos de Campos ♦

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

© @chcampos



POR Fernanda Martins FOTOS Alexandre Coutinho

TRAJETÓRIA HUMANITÁRIA NO **DIREITO**

Em conversa sobre a vida e o trabalho, Marcelo Soares conta sobre sua atuação na luta pela justiça e a importância de sua família nesse processo

Na casa de Marcelo Soares, o café da manhã é sinônimo de acolhimento. Entre risadas e xícaras de café, o advogado encontra na família um refúgio que o ajuda a enfrentar a intensa rotina diária. Tudo isso graças ao acolhimento da família, que Marcelo faz questão de nomear como a "grande alegria da vida". Casado com Giselle Assíria há 21 anos, eles têm dois filhos: João Antônio (18) e Guilherme (16). "Ser pai desses <mark>dois rapazes é minha maior alegria</mark>. Eu vivo para a minha esposa e meus filhos. Por eles, eu sempre me levanto para trabalhar com muito bom humor e alegria, que chega a ser irritante", comenta aos risos.





Esse movimento de vida, aliás, é um dos impulsos do advogado, que não descansa nunca: "Vou deixar para descansar quando morrer [risos]. O tempo todo estou me movimentando". Tal ritmo acelerado está no DNA; e, ao lado da esposa e dos filhos, ele superou o medo de avião, barco e montanha-russa, além de ter se tornado um aventureiro – para se divertir ao lado dos meninos.

Orgulhoso das "crias", ele faz questão de reforçar os feitos dos filhos: "João Antônio passou em três faculdades de Direito. É muito inteligente, amoroso e divertido. Já o Guilherme é o xodó da família. Diagnosticado no espectro autista, **ele mudou nossas** vidas e nos tornou pessoas ainda melhores com o seu amor. Ele adora viajar e ama aventuras. Então viajamos muito juntos. O irmão [João Antônio], hoje em dia, sai com ele para ir ao supermercado, farmácia e, dia desses, foram sozinhos a um espetinho perto de casa".

Esses recortes são fundamentais para moldar a personalidade do profissional respeitado no tribunal, que atua com dedicação em conexão direta com a vida pessoal. E não era para menos. O nascimento de Guilherme trouxe mais do que alegria para a família de Marcelo. Ele despertou no advogado uma nova perspectiva sobre inclusão e o inspirou a lutar, tanto em casa quanto nos tribunais, por justiça e **direitos** iguais. Entre terapias, passeios e a alegria genuína de cada conquista, ele e Giselle aprenderam a celebrar o simples: um banho tomado com autonomia ou uma luz apagada ao comando. "O Guilherme nos transformou, nos ensinou a valorizar o que realmente importa. O amor dele é o melhor que existe", confidencia.

Todo esse amor e os desafios enfrentados com a família fizeram com que o doutor Marcelo direcionasse sua atuação para além do suporte jurídico. "Minha atuação tem caráter humanitário, sem viés político ou comercial. O engajamento social, com foco em conscientização, é fundamental para rechaçar o preconceito, a discriminação e a exclusão", explica.

A empatia desenvolvida em casa passou a guiar Marcelo em sua trajetória profissional. Antes disso, ele atuava como bancário e sonhava em ser cantor, mas um acidente de trânsito mudou todas as perspectivas futuras do jovem: "Tudo caminhava para a confirmação de uma injustiça, com uma testemunha comprada para mentir contra mim. Mas meu irmão mais velho, que é advogado, conseguiu reverter a situação, estabeleceu toda a verdade e me salvou de uma condenação injusta".











A projeção pelo Direito do Trabalho

A partir daí, Marcelo Soares enxergou a beleza da advocacia e viu como um trabalho bem-feito, pautado na verdade e na técnica, poderia salvar muitas pessoas de injustiças. "Foi aí que desisti do sonho de ser cantor e de um futuro como executivo de um banco para ser advogado."

O Direito do Trabalho se tornou natural, já que ele tinha no irmão (professor universitário) um mestre em tempo integral. A paixão de Marcelo pela defesa das minorias tem raízes profundas. Criado na Bahia, ele cresceu em meio a um forte senso de justica social, que o incentivou a amparar aqueles que enfrentam exclusão e preconceito por sua cor, classe social ou gênero.

E com o nascimento de Guilherme, esse sentimento aumentou em Marcelo, que passou a buscar uma compreensão mais profunda sobre o autismo. E foi assim que ele teve o primeiro contato com o filme Rain Man, de 1988. "Ao me deparar com o diagnóstico do meu filho, vi a necessidade do engajamento e da luta a favor de pessoas que são consideradas 'especiais', mas que as escolas internacionais não aceitam. Tanto que fui convidado a retirar meu filho da escola, pois, senão, ele seria uma 'cobaia' para uma estagiária. Eu e minha esposa ligávamos para escolas particulares e sempre havia vagas, mas, quando eu levava meu filho lá, como num toque de mágica, a vaga já não existia mais", lembra-se.

Tudo isso, aliado ao processo de criação de Marcelo, motivou o advogado a endossar a voz em prol de encorajar clientes e a sociedade a **não se calarem** diante do preconceito e da exclusão. Ele afirma que foi forjado e encorajado pela leitura de um livro, logo no início do curso de Direito, chamado A Luta pelo Direito, do jurista alemão Rudolf von Ihering, no qual o autor afirma que "a luta pelo direito é um dever moral do indivíduo para consigo mesmo e para



com a sociedade" e que "a omissão equivale a uma espécie de morte moral".

De acordo com o advogado, a questão do suporte humanitário é levada com alegria, bem como um alicerce tanto profissional quanto humano. Ele explica que o cidadão que atravessa uma situação com um ente atípico, ou que enfrenta algum problema e precisa ingressar na Justiça, busca sempre a excelência nos serviços jurídicos. Querem resultados ágeis e satisfatórios, e não abrem mão das soluções

almejadas, principalmente pelas dificuldades que enfrentam. Esse processo de acolhimento ao cliente é pautado por uma atuação mais próxima, dinâmica e personalizada. "A pessoa que

"Minha orientação é sempre a

mesma: lutem, não se calem." 🔸

com deficiência e da comunidade LGBTQIAPN+. Minha orientação é sempre a mesma: lutem, não se

O protagonismo humanitário

calem", afirma.

A fala de resistência de doutor Marcelo Soares vem com o foco de encorajar advogados a, em tempos de mudanças sociais e mais visibilidade para a

com os quais me deparei no escritório, especialmente

relacionados ao desprezo pelas condições das pessoas

diversidade, assumirem o protagonismo com ações efetivas para a proteção das minorias. Segundo ele, é fundamental tornar públicas as conquistas jurídicas, externando para a socie-

dade que abusos e injustiças não serão permitidos.

Esse ideal, inclusive, é a base para aqueles que estão ingressando na vida profissional. Doutor Marcelo recorda de sua mãe, que partiu em maio deste ano (2024), e dizia que, "na vida, o homem pode lhe tirar tudo, menos o conhecimento adquirido por meio dos estudos". "Ao escolher essa profissão, você precisa ter empatia, resiliência e inteligência emocional para se relacionar bem com clientes, juízes, promotores de justiça e servidores do Judiciário, sempre com respeito. Não existe hierarquia. Somos todos operadores do direito. A vida pede coragem. A profissão de advogado é gratificante para quem acredita que pode fazer uma sociedade mais justa. Seu trabalho será sempre uma gratificante luta

pela justiça", pontua.

A grande verdade é que o advogado Marcelo Soares é um construtor de pontes entre as demandas jurídicas e os sonhos de seus clientes, entre a justica e uma sociedade mais humana. Pai e marido dedicado. Marcelo reflete no exercício de sua profis-

são o compromisso de, diariamente, fazer a diferença na vida das pessoas. "No fim, tudo se resume a uma escolha: dedicar-me à minha profissão com amor e fazer diferença na vida das pessoas ao meu redor. Isso é o que realmente importa."

procura um advogado quer segurança e assertividade para tomar suas decisões, ainda mais diante de um diagnóstico que já não é fácil de entender", analisa.

O know how de Marcelo Soares foi desenvolvido ao longo de mais de 25 anos, com vivências acumuladas diariamente no direito. Durante esse período, doutor Marcelo colecionou histórias e "aventuras" que renderiam um livro. No entanto, uma em particular tocou profundamente o advogado e lhe deu forças para prosseguir. Em 2003, às vésperas de seu casamento, ele perdeu seu maior cliente, que decidiu "economizar" e trocar de escritório de advocacia para reduzir custos em 60%.

Sobre esse fato, Marcelo conta que ficou muito

abalado, até que conheceu um jovem que havia trabalhado por seis meses para um empresário norte-americano, mas foi dispensado sem receber absolutamente nada, em uma cidade distante de sua terra natal, enfrentando extrema necessidade. "Eu acreditei na tese dele e fo-

mos vencedores em um processo no qual o empresário tentou utilizar todos os meios processuais escusos para não pagar o devido ao jovem trabalhador. No final, foi desmascarado e pagou cada centavo que devia ao seu ex-empregado. São inúmeros os casos

"A profissão de advogado é gratificante para quem acredita que pode fazer uma sociedade mais justa." 🔸



POR David Braga FOTO Redpixel/AdobeStock



Engajar equipes cada vez mais diversas dentro das empresas é um desafio que exige sensibilidade e estratégia. Embora a diversidade seja uma fonte rica de inovação e criatividade, também traz complexidades, especialmente quando os interesses e as perspectivas dos colaboradores são variados. Cabe ao líder criar um <mark>ambiente inclusivo e colaborativo</mark>, promovendo uma cultura organizacional que valorize o respeito, a transparência e a comunicação aberta. Quando os colaboradores sentem que suas opiniões são ouvidas e que têm voz nas decisões, o senso de pertencimento aumenta, elevando os níveis de engajamento. Além disso, ao fomentar uma atmosfera de apoio mútuo e reconhecimento, o líder contribui para a construção de uma equipe mais coesa e motivada.

O papel estratégico do líder

O líder tem um papel essencial no engajamento de times diversos. Uma liderança humanizada, focada no bem-estar e no desenvolvimento dos colaboradores, promove um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Cabe ao líder facilitar a integração entre as necessidades do time e os objetivos da empresa, fornecendo feedbacks construtivos, reconhecendo conquistas e criando oportunidades de crescimento profissional. Além de buscar resultados financeiros, o líder deve ter um compromisso com a **capacitação**

e evolução das pessoas que lidera. Isso significa investir em treinamentos, mentorias e outras iniciativas que promovam o desenvolvimento das habilidades dos colaboradores, preparando-os para enfrentar os desafios futuros e assumir novas responsabilidades.

É preciso conhecer os liderados

O líder deve investir no desenvolvimento pessoal e profissional da equipe, identificando competências, promovendo treinamentos e oferecendo desafios que estimulem o crescimento. Alinhar os objetivos individuais aos da empresa fortalece carreiras, incentiva a realização pessoal e aumenta o comprometimento. Atitudes como empatia, escuta ativa e suporte nas dificuldades constroem **confiança e engajamento** no time.

A importância da automotivação

A automotivação é a chave para o sucesso pessoal e profissional, pois coloca cada indivíduo no comando de seu desenvolvimento. Depender apenas de estímulos externos, como reconhecimento de líderes, pode gerar frustração e estagnação, especialmente na ausência desse apoio. Pessoas automotivadas mantêm o foco **nos objetivos**, superam desafios e encontram forças internas para avançar. Esse protagonismo as torna mais aptas a estabelecerem metas, buscarem soluções e se comprometerem com o próprio crescimento.



♦ 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.



DA Redação FOTO Divulgação

QUASE QUATRO DÉCADAS NO TOPO

Centro Visão comemora aniversário como maior rede de óticas de Minas Gerais

Neste ano, a rede de óticas Centro Visão chega a 42 lojas, completando 37 anos de mercado. A empresa familiar mineira ampliou seu modelo de negócios para o formato de franquias após a pandemia, o que impulsionou seu crescimento. Sob a missão de "fazer a diferença na vida dos mineiros", a rede emprega quase 200 funcionários, mantendo ainda parceria com diversos terceirizados e fornecedores. Dessa forma, contribui fortemente para a movimentação da economia em Minas Gerais.

Além de oferecer um produto de qualidade e com preço justo, a empresa familiar acaba de fechar parceria com o designer Saulo Policarpo, também mineiro e com grande alcance no mercado de luxo nacional e internacional por meio de sua marca autoral, a Relic, que atua com óculos em séries limitadas e numeradas. "É uma honra ter essa parceria de peso e poder contar com um profissional que, assim como nós, procura crescer cada vez mais e buscar o novo", comemora Fernando Cardoso, diretor comercial e marketing do Centro Visão.

Atuação social

Com sólida atuação no mercado, o Centro Visão participa ativamente de projetos sociais de fomento à saúde ocular, assim como outros para melhoria da sociedade de forma geral. Entre as iniciativas, destacase o Ver é Bom demais, projeto social da CDL-BH que, em parceria com a Centro Visão, facilita o acesso à assistência oftalmológica para conhecer e dimensionar o problema da perda da capacidade visual de crianças e adolescentes, priorizando aquelas que estão em situação de vulnerabilidade social.

Outro projeto de fomento à saúde ocular entre crianças, o Centro Visão nas Escolas, desenvolve ações educativas para pais e alunos, com atividades lúdicas ligadas à saúde visual, teste de acuidade visual, entre outras iniciativas. "É comum mal desempenho escolar por falta de diagnóstico de miopia e outros erros refra-



tivos. Fizemos parceria com escolas em que podemos contribuir com essa conscientização, que tem ocorrido de forma mais expressiva nos últimos anos. Foi uma maneira de fazer a diferença no dia a dia dos mineiros, de forma alinhada à nossa estratégia de atuação no mercado", comenta Fernando.

Em paralelo, a rede é ainda alinhada a alguns ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) estabelecidos pela ONU, incorporando valores e práticas para a equidade em diversas esferas da empresa, com liderança corporativa sensível à igualdade no mais alto nível, prezando e estimulando o tratamento de todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho. "Quase 70% do nosso quadro de funcionários é composto por mulheres, além de estas comporem a maioria dos cargos de liderança, entre gerentes das lojas e líderes de outros setores", finaliza o diretor.



DA Redação FOTOS Divulgação



UM ÍCONE NO CORAÇÃO DO LOURDES

Hotel San Diego Suítes celebra 25 anos

No elegante e charmoso bairro Lourdes, em Belo Horizonte, ergue-se desde 1998 uma verdadeira joia da hotelaria mineira: o Hotel San Diego Suítes Lourdes. Com sua arquitetura imponente e moderna, o hotel foi o primeiro empreendimento da renomada Rede San Diego de Hotéis, fundada pelos visionários Ruy, Márcio e Dalmo Araújo (in memorian). O projeto arquitetônico – assinado por Gustavo Penna - combina sofisticação e funcionalidade, fazendo desse edifício um símbolo de bom gosto e inovação. Este ano, o hotel celebra com orgulho 25 anos de história, consolidando-se como referência de excelência na cidade.

O bairro Lourdes tem uma história rica e significativa. Fundado em 1923 com a construção da Basílica de Nossa Senhora de Lourdes, ele rapidamente se transformou em um dos mais nobres e desejados de Belo Horizonte. Suas ruas arborizadas e charmosas abrigam algumas das mais icônicas construções da cidade, refletindo o estilo de vida elegante e cosmopolita que atrai tanto moradores quanto visitantes exigentes. Além disso, Lourdes é conhecido por suas opções gastronômicas de alta qualidade e sua proximidade aos principais centros de negócios e lazer da capital mineira.

É nesse contexto que surge o San Diego Lourdes, um verdadeiro marco na arquitetura local. Projetado no estilo flat, o hotel se destaca por seus **amplos e confortáveis quartos**, ideais tanto para longas estadias quanto para curtas visitas à cidade. "As linhas modernas e elegantes de sua fachada harmonizam perfeitamente com o entorno sofisticado, criando um visual que se integra ao bairro, mas que também se sobressai como um ícone de bom gosto", ressalta Glauce Naves, gerente-geral do San Diego.

Um dos grandes destaques do hotel é sua área de lazer, situada na cobertura. Ali, os hóspedes desfrutam de uma **vista panorâmica** de tirar o fôlego, com a imponente Serra do Curral emoldurando o horizonte. O espaço conta com **piscina, sauna e um ambiente perfeito para relaxar**, oferecendo momentos únicos de tranquilidade em meio ao ritmo acelerado da cidade.

Ao longo de seus 25 anos de existência, o Hotel San Diego Suítes Lourdes se tornou um ponto de referência para turistas, executivos e moradores locais, que encontram ali um equilíbrio perfeito entre conforto, localização estratégica e serviços de alta qualidade. Localizado a poucos minutos de importantes pontos turísticos, como a Praça da Liberdade e o Mercado Central, o hotel oferece a conveniência de estar próximo de tudo, sem perder o charme e a exclusividade que fazem do bairro Lourdes um destino tão desejado.

Hoje, ao completar 25 anos, o San Diego celebra seu legado como um dos mais renomados hotéis da cidade. "A combinação entre localização privilegiada, arquitetura icônica e a rica história do bairro torna o hotel não apenas um lugar para se hospedar, mas um verdadeiro ponto de encontro para quem deseja experimentar o melhor que Belo Horizonte tem a oferecer", finaliza Glauce Naves.





POR Izabela Drumond



Neirfy/AdobeStock

LIDE BRASIL CONFERÊNCIA LISBOA

Minas e o país apresentados na Europa lusitana

Apresentar o Brasil em Portugal deveria ser tarefa fácil, especialmente apresentar Minas Gerais, considerando que somos cá, mineiros. Mas, assim como a ideia de escrever um livro, ter um filho ou concluir o doutoramento, os passos procedimentais para tal se revelam mais do que pressupostos organizacionais; são entraves para a fluidez de algo que parece ser simples - ainda mais quando estamos a nos referir aos eventos com tempo, hora e estruturas determinados.

Sei que parece ser incongruente a fala, se as es-

truturas e instituições foram criadas para facilitar os processos, mas entra o comportamento humano "em campo" e, seguindo a alusão ao futebol, com toda a disciplina necessária e as dietas restritivas, até agora o mundo só viu um Cristiano Ronaldo. No automobilismo, um Ayrton Senna. "O importante é ganhar. Tudo e sempre. Essa história de que o importante é competir não passa de demagogia", afirmava o nosso grande ídolo nacional.

Acredito que foi com esse pensamento que o governador Romeu Zema entrou no debate do Lide Brasil Conferência Lisboa na capital portuguesa. Em uma mesa intitulada *Novas oportunidades para indústrias e serviços no Brasil em Portugal*, o governador teve 10 minutos para apresentar o estado de Minas Gerais e se diferenciar dos demais participantes do painel, que também buscavam vender "o seu peixe".

Entre os integrantes estava também Rafael Fonteles, governador do estado do Piauí, que explicou (com ênfase) o trabalho em educação em tempo integral nas escolas públicas do Piauí, bem como o foco na formação integral – com ensino de tecnologia da informação, inteligência artificial e outras matérias de base tecnológica para o desenvolvimento do estado como exportador de mão de obra para as empresas de tecnologia, assim como a Índia representa hoje para o mundo. O Piauí pretende ser esse exportador para Portugal.



Neirfy/AdobeStock

Na pauta da fala do Governo de Minas, Romeu Zema selecionou não só os melhores produtos de exportação do estado, como também aqueles que estão na vanguarda da perseguição mundial – as energias renováveis e o desenvolvimento sustentável do planeta. Minas Gerais é exportador de lítio, sendo dotado da maior reserva nacional do ativo tão importante para a confecção das baterias dos smartphones e carros elétricos no mundo.

Romeu Zema também anunciou a nossa **reserva de nióbio**, que ainda este mês foi testada junto com o lítio no carregamento de um ônibus em um experimento mineiro junto com a empresa Toshiba. Importante também ressaltar que nossa reserva de lítio está no Vale do Jequitinhonha – região do estado de Minas com menor índice de desenvolvimento econômico e maior número de municípios na lista da Superintendência

de Desenvolvimento do Nordeste (Sudene). Nossa produção de lítio naquela região é importante também para o desenvolvimento local, para além das exportações.

Zema destacou ainda o investimento da rede de hotéis portuguesa **Vila Galé**, na cidade histórica de Ouro Preto, com lançamento previsto para 2025, e agradeceu pelo apoio do segmento de vinho no desenvolvimento da viticultura mineira, que conta até o momento com 122 vinícolas registradas. Ao fim, falou do trabalho que será feito para que o queijo mineiro seja reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco. E como no coffee break do evento havia pão de queijo, podemos dizer que, sim, os portugueses "puxam sardinha" para Minas Gerais.

*Izabela escreve de Portugal e, nas próximas colunas, continuará a abordar sobre a atuação de Minas no país.



♦ Izabela Drumond ♦

Jornalista, pós-graduada em Imagens e Culturas Midiáticas, e mestranda em Comunicação em Redes Sociais e Política no ISCSP-UL, em Lisboa. Apresentadora do *Bela pelo Mundo*, na TAP Airlines, e consultora de comunicação estratégica.

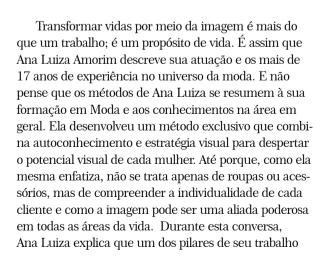
 $@izabela_drumond \\$



POR Fernanda Martins FOTOS Alexandre Coutinho



Neste bate-papo, Ana Luiza Amorim fala sobre a vida, a carreira e a importância da consultoria de imagem





é <mark>construir uma imagem de destaque</mark>, além de fortalecer a comunicação e guiar cada cliente em um processo que vai muito além do visual. Trata-se de um caminho de autoconfiança, autenticidade e realização de sonhos. Tudo isso é respaldado por sua trajetória, que inclui 13 anos sendo CEO da própria marca de roupas femininas, a criação de mais de 60 coleções de moda, a gestão da marca e o desenvolvimento de peças que chegaram a diversas partes do Brasil e do mundo. "Acredito que a imagem é uma ferramenta estratégica e que, com dedicação, estratégia e fé, podemos construir uma nova cultura, valorizando, desde cedo, o poder transformador da autoimagem. A transformação é o meu compromisso; e Deus, o meu maior guia."

BEMVINDA: Você afirma que a transformação da imagem pode mudar completamente a percepção de si mesma. Qual foi o momento mais marcante em que você viu isso acontecer com uma cliente?

ANA LUIZA: Tive uma cliente que chegou até mim com um perfil comportamental e mentalidade muito voltados para o básico, para o simples, para aquilo que era funcional e seguro para ela. Ela me relatou que nem a filha pequena a via como alguém capaz de opinar na montagem de looks, o que fazia com que ela se sentisse mal. Trabalhamos a mentalidade dessa mãe para fortalecê-la e trouxemos conhecimentos que a ajudaram a se ver como a empresária potente que ela é. Esses novos aprendizados começaram a se refletir em sua imagem. Um dia, ela me mandou a seguinte mensagem: "Ana, você não vai acreditar! Eu estava no elevador, e uma pessoa me perguntou se eu era uma artista de TV. Ela disse que meu visual parecia de uma celebridade! Fiquei abismada e animada, porque vi que o processo que fizemos juntas estava dando resultados". Ao fim da consultoria, perguntei qual tinha sido o maior ganho. Ela respondeu que foi ouvir a filha dizer: "Mamãe, onde você vai? Mamãe, você está linda! Mamãe, me ajuda com os meus looks?". Esse momento fez com que ela se enxergasse de forma completamente diferente e percebesse o poder de comunicar, por meio da imagem, o que temos de melhor internamente e a capacidade que temos de inspirar e impactar

positivamente todos ao nosso redor.

BV: Como o processo de autoconhecimento impacta diretamente na escolha das roupas e na construção de uma imagem de impacto?

AL: A relação com o ato de vestir é interessante. Assim como aprendemos a falar de forma intuitiva e, depois, vamos para a escola aprender gramática, nosso jeito de vestir também começa de forma instintiva, influenciado por pais, celebridades e amigos. Contudo, na vida adulta, percebemos que isso pode não ser suficiente e começamos a buscar o autoconhecimento, para tornar essa comunicação mais prática, segura e assertiva. A assessoria de imagem é essencial nesse processo, pois combina conhecimentos técnicos com o autoconhecimento, validando valores, vivências, comportamentos e identidade. Essa combinação se traduz nas escolhas visuais assertivas de roupas, acessórios e maquiagem, trazendo resultados maravilhosos de fortalecimento da autoconfiança e segurança para atuar de forma estratégica e intencional.

BV: Você menciona que as cores têm um papel crucial na comunicação visual. Como alguém pode começar a usá-las com mais intenção no dia a dia?

AL: As cores têm grande impacto na nossa comunicação. Cada cor transmite uma mensagem única: o preto não comunica o mesmo do que o amarelo, o azul não transmite o mesmo do que o vermelho. Cores claras transmitem mais leveza; cores escuras, mais força. Por isso, entender a simbologia expandida de cada cor e harmonizá-las é fundamental para elaborar composições visuais mais eficazes na mensagem. Harmonia está ligada à repetição do que é belo, e a beleza harmônica é capaz de abrir portas e oportunidades. Ao usar cores de forma intencional, tanto na vida profissional quanto pessoal, criamos novas possibilidades de conexão, credibilidade e impacto. E no universo digital isso se torna ainda mais imprescindível.

BV: O que os traços do rosto comunicam sobre uma pessoa e como essa análise contribui para criar uma imagem profissional com credibilidade?

AL: O visagismo estuda os traços da face para validar comportamentos e destacar características. Por exemplo, o olhar representa emoções, o nariz reflete ação e ritmo, o queixo simboliza ímpeto e marca pessoal, enquanto a boca traduz comunicação; e a testa, intelecto. Ao conhecermos esses tracos e o formato do rosto, podemos utilizar cortes de cabelo, maquiagem e acessórios que valorizem a face, que é responsável por 70% da nossa comunicação não verbal. Muitas pessoas se sentem desconfortáveis com sua aparência em frente às câmeras e no espelho, mas o visagismo vai harmonizar e valorizar esses elementos, trazendo autoamor, confiança e intencionalidade.

BV: Como o método que você desenvolveu ajuda seus clientes a causarem uma imagem profissional que transmite credibilidade, autoridade e segurança?

AL: Meu método, o Visagecolor, une a construção da estratégia de posicionamento de imagem on-line e off-line com o uso dos conhecimentos de análise e mentoria de cores e visagismo. Ele promove o autoconhecimento, melhora a performance visual e comportamental, e permite escolhas mais assertivas - desde a melhora na assertividade das compras de peças estratégicas até a montagem de looks intencionais e autênticos, resultando em maior autoconfiança, credibilidade e destaque no visual.

entrevista

BV: Para você, quais são os maiores desafios que as mulheres enfrentam ao alinharem sua imagem pessoal com seus objetivos profissionais?

AL: Com certeza, as nossas crenças limitantes são as grandes vilãs, os principais bloqueios que nos impedem de nos abrir para todo o potencial que temos de refletir o nosso melhor. Nós, mulheres, principalmente, não fomos ensinadas a abrir o peito, a nos orgulhar de quem somos, a dizer em voz alta que somos incríveis e a traduzir todo esse potencial em nossa imagem. Em maioria, fomos ensinadas a ser discretas, silenciosas e a nos posicionar de forma mais comedida nos ambientes. Por isso, escuto muito das minhas pupilas [clientes]



que elas têm medo de "estar demais". "Tenho medo de estar demais neste ambiente", "Tenho medo de estar demais naquela ocasião", "Tenho medo de ousar". Esse medo – que se intensifica com o passar dos anos – faz com que as mulheres se posicionem cada vez mais de forma básica, simplória e comum. Isso se transforma em bloqueio que as inibe de trazer diferencial para sua comunicação, porque o que é básico, comum e simplório dificilmente será visto diferenciado, autêntico e capaz de gerar uma alta expressão de valor.

BV: Como sua experiência à frente de sua fábrica, loja de varejo e showroom atacadista influenciou a maneira como você ensina seus clientes a pensarem estrategicamente sobre moda?

AL: É interessante falar sobre a minha jornada na moda. Ela nasceu de uma inspiração muito forte da minha mãe, alfaiate, e da minha tia, que tinha uma loja. Mas, principalmente, veio do desejo de ajudar a minha família no desenvolvimento e no sustento. Minha mãe é alfaiate e sempre trouxe o poder do trabalho, da garra, da força da mulher que sustenta a casa, corre atrás e consegue fazer isso por meio da moda. Eu enxerguei nisso uma possibilidade de também ajudar a minha família. Com o tempo, porém, fui aprendendo vários outros vieses da moda, entendendo que as tendências estão muito mais ligadas ao comportamento humano do que à superficialidade. Comportamento humano é algo profundo e intenso que eu sempre amei estudar. Por isso, todas as vezes que alguém me pergunta: "Ana, você segue tendências?", eu respondo: "Tendências são estudos de comportamentos humanos criados para atender a uma necessidade social". Consumimos tendências sem, muitas vezes, percebermos o quanto elas são importantes para nós. Elas vêm de pesquisas que nos ajudam a ter ferramentas de expressão, também da nossa individualidade.

BV: Você menciona que Deus é seu maior guia. Como sua fé influencia o trabalho que você faz e a maneira como acolhe seus clientes?

AL: Deus esteve presente em todos os momentos da minha vida. Como mencionei anteriormente, já passei por muitos desertos: dificuldades financeiras, familiares e de saúde. Tudo isso só foi possível graças à presença de Deus ao meu lado. Comecei minha jornada na indústria com a minha mãe, cortando no chão os tecidos que comprávamos, porque não tínhamos mesa. Eu

mesma passava e revisava as peças. Colocava tudo em uma bolsa jeans enorme e saia puxando com carrinho de compras pela cidade para vender. Lembro-me dos meus bracos tremendo, fazendo uma forca sobrenatural para colocar tudo dentro do ônibus. Eu dizia: "Meu Deus, me dê forças, minha família precisa de mim". E essa fé nos levou muito longe na indústria da moda. Mais de uma década depois, encontrei na assessoria de imagem um verdadeiro resgate, num momento em que estava em profunda depressão. Na época, eu cheguei ao fundo do poco emocional e não gueria nem me levantar da cama, porque sentia um vazio tão grande e uma falta de propósito tão profunda que nada mais parecia fazer sentido na vida. Isso aconteceu logo após minha transição de carreira da indústria da moda para a busca de um novo propósito profissional. Eu sentia que meu lugar não era mais na indústria, mas ainda não sabia onde ele seria. Muitos até hoje falam que foi uma loucura vender tudo em um momento tão especial da minha carreira como CEO da LEcrokí. Hoje vejo como um salto de fé para uma jornada ainda mais realizadora. E como Deus não nos abandona, me enviou uma assessora de imagem que me resgatou desse estado, mostrando (junto com um auxílio terapêutico) que existia um caminho de autoconhecimento, autotransformação, autopercepção de valor e transbordo de uma potência que eu ainda desconhecia. Nessa jornada, percebi o que poderia fazer por outras pessoas, a transformação linda que a minha assessoria (que fiz com uma profissional incrível) havia feito por mim mesma. Hoje, sinto-me completamente realizada, porque Deus me deu a oportunidade de descobrir o meu propósito de transformar vidas por meio dos desertos que passei. Amo dar este testemunho: Deus nunca nos abandona. Para Ele, nada é impossível. Sou fruto do impossível, do improvável, e estar aqui falando com você é uma prova viva de que Deus tem planos grandiosos para nós. Acredito plenamente que Ele me usa como instrumento para transformar a vida de outras pessoas.

BV: Qual é a reação mais comum das mulheres quando percebem a transformação que uma imagem planejada e estratégica pode causar em suas vidas?

AL: Sempre pergunto às minhas pupilas, no início de um processo de transformação: "O que você vai sentir ao conquistar seus objetivos com sua imagem?". Embora cada cliente tenha um objetivo específico, as



respostas, curiosamente, são quase sempre unânimes: felicidade, autoconfianca, segurança, credibilidade, poder, empoderamento e potência. É lindo poder transbordar tudo isso na vida de outras pessoas. Esse processo me motiva todos os dias a levantar da cama e a entregar o melhor de mim para essas mulheres, como se estivesse entregando para Deus. É algo maravilhoso! E transbordar esses sentimentos na vida de alguém é o meu propósito. Costumo dizer que **não** se trata apenas de estar bem vestida, mas de ser estratégica e intencional. Afinal, qualquer pessoa consegue encontrar um visual harmônico no Pinterest, copiando e colando referências. Mas ser autêntico, intencional e estratégico é o que, de fato, faz com que profissionais alcancem o próximo nível. Sempre falo para as minhas pupilas: os feedbacks que recebo não ancoram a nossa autoestima, mas são como pequenas gotas de amor, que validam nossas estratégias e mostram que estamos no caminho certo. Já tive pupilas que não recebiam elogios antes e que, hoje, ganham comentários positivos diariamente, sentindo-se motivadas a trazerem o poder da constância e mudando a forma como o mundo as vê.

DA Redação



Drop Cítrico é o lançamento da coleção HAVA Sabores e promete trazer uma dose extra de frescor, celebração e suavidade para o seu guarda-roupa. Inspirado na leveza e na energia vibrante dos cítricos, este drop foi cuidadosamente pensado para traduzir o frescor e a vitalidade que os sabores cítricos nos proporcionam. Com peças leves, elegantes e superconfortáveis, o Drop Cítrico foi criado para acompanhar os dias quentes do verão e os momentos especiais de celebração de

fim de ano. Mas sua versatilidade é o que torna a coleção ainda mais especial: são peças atemporais que se adaptam a todas as estações, permitindo que você saboreie os melhores momentos da vida com estilo o ano inteiro. Esse lançamento é a união perfeita de frescor e sofisticação, celebrando a beleza de viver e saborear cada instante com leveza e personalidade. A HAVA convida você a se inspirar no frescor cítrico e incorporar essa energia vibrante ao seu dia a dia.

















Ceia a Natal & Fim & Ano & SUPERNOSSO

Muito mais que um encontro

Encomende em todas as lojas e retire sua ceia resfriada para finalizar em casa. Ou faça o seu pedido pelo site, receba em casa ou retire nas lojas com Clique e Retire.

ACESSE PARA VER O CARDÁPIO E FAZER O PEDIDO.





POR Marcela Castellões e Gabriela Cambraia



E AGORA? COMO ESCOLHER O IMÓVEL IDEAL PARA COMPRAR?

Comprar uma casa ou apartamento é o sonho de muitas pessoas, mas fazer uma escolha errada pode gerar frustrações e trazer muitas dores de cabeça. Para saber como escolher o imóvel, é importante conhecer bem quais são os seus objetivos de vida e analisar as suas prioridades. Cynthia Lanna, corretora de imóveis e proprietária da Aspe Imóveis, orienta cada cliente a fazer uma lista com todos os itens que devem ser atendidos e, a partir desta lista, os itens imprescindíveis devem ser pontuados para que se inicie, assim, a busca pelo imóvel ideal.

Com mais de 18 anos de experiência no mercado, Cynthia revela que tem observado que, atualmente, os clientes têm dedicado menos tempo para essa escolha. Por isso, **é muito importante uma entrevista** completa para entender melhor as demandas pessoais, para que a procura seja a mais assertiva possível. "Muito além do valor a ser investido, é preciso entender bem as preferências de bairro, metragem, divisões internas, tipo de estrutura do condomínio, entre outros", ressalta.



A corretora dá ainda algumas dicas valiosas para auxiliar nessa escolha. Confira!

- Desconecte-se e olhe para as suas necessidades. Muitas vezes, o imóvel de um parente ou amigo não é o ideal para você.
- Observe o bairro, entornos e a rua. Você é uma pessoa que prefere realizar suas atividades a pé? Essa localização irá te permitir isso? Observe também se você se sente seguro na rua e procure visitar a região em diferentes horários.
- Analise bem a divisão de espaços. O layout do imóvel atende o dia a dia da sua família? Se não, você está disposto a reformar?
- Esteja focado e dedique um tempo para essa procura. Encontrar o imóvel ideal requer dedicação.
- Uma boa opção é contratar um arquiteto que poderá te acompanhar nas visitas. A opinião de um profissional da área pode sanar muitas dúvidas e te mostrar qualidades e defeitos que você não perceberia.
- Centralize a busca em apenas uma imobiliária, criando uma relação de confiança, pois dessa forma o corretor poderá conhecer melhor o perfil do cliente e se aprofundar nas suas preferências, fazendo com que, assim, o imóvel ideal seja encontrado.





♦ 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

arquitetura & design

POR Fernanda Thees FOTO Twinmotion

CASA TILU

A harmonia entre arquitetura e natureza

Você já se imaginou dentro de uma casa acolhedora, mas, ao mesmo tempo, contemporânea? Livre com entradas de luz e ar estratégicas, sentindo a brisa da natureza, por estar abraçado por um ambiente muito verde do lado de fora, com as estruturas internas em pedras naturais, madeira e com uma atmosfera totalmente gostosa de estar e se sentir reconectado com o ambiente natural, sereno e tranquilo?

Foi pensando nessa ambiência aconchegante que os sócios da Era Arquitetura, Diego Rocha e Paulo Macedo, criaram o projeto Casa Tilu, exemplo notável de arquitetura sustentável, com amplas janelas e varandas panorâmicas, fazendo um convite à entrada da beleza natural exterior. O terreno, apesar de ser inclinado, foi projetado de forma fluida, com a sensação de continuidade com o declive do local, transformando a edificação em um complexo aderente à natureza.

Uma curiosidade interessante sobre a edificação é o nome "Tilu", que é uma homenagem a um casal de amigos do arquiteto, Thiago e Ana Luíza (Analu). A junção dos nomes resultou em "Tilu", um símbolo da amizade e da inspiração que deram forma a esse projeto tão especial.

Se você busca <mark>uma casa elegante, inspirado-</mark> <mark>ra e em total harmonia com a natureza</mark>, a Era



Arquitetura é o escritório certo para você. Com uma abordagem que escuta atentamente os desejos dos clientes e leva em conta o ambiente natural ao redor, os arquitetos criam projetos de personalidade única, repletos de requinte e sofisticação, mas sempre respeitando e potencializando a energia do lugar. A Casa Tilu é a prova de que é possível viver com elegância, conforto e, ao mesmo tempo, em sintonia com a natureza.

♦ ERA (Espaço Rocha Arquitetura) ♦ Diego Rocha & Paulo Macedo

www.era.arg.br | @era.arg | (31) 9.8909-0700 Endereço: Av. Pref. João Daher, 1. 066 - Lundcéia, Lagoa Santa/MG | CEP: 33239-050



♦ Fernanda Thees ♦

Engenheira civil e geotécnica. Empresária e fundadora da Thees Engenharia, em Belo Horizonte/MG. Idealizadora do projeto Network - Contatos Geram Contratos.

🖸 @theesfernanda | @theesengenharia | @networkcgc



DA Redação FOTO Divulgação

SEM FRONTEIRAS

Mais do que marketing, empresa mineira de comunicação acredita na parceria com o cliente rumo ao sucesso

No mercado dinâmico e competitivo de hoje, as empresas precisam mais do que nunca de estratégias eficientes para se destacar e crescer. É nesse cenário que a Sem Fronteiras Comunicação e Marketing tem se consolidado como uma referência, oferecendo soluções completas e inovadoras que fortalecem marcas e impulsionam resultados.

Desde a sua fundação em 2009, a Sem Fronteiras abraça uma abordagem 360°, oferecendo serviços que abrangem desde a criação de identidade visual até estratégias digitais personalizadas. Atuando principalmente em Minas Gerais e Oeste Baiano, a empresa tem como missão clara preparar seus clientes para vender com facilidade.

"Nosso objetivo é simplificar o marketing para nossos clientes, oferecendo soluções que não só atendam às suas demandas, mas também criem impacto real no mercado", destaca Kelly Novaes, sócia-fundadora da empresa. Esses resultados são frutos de um planejamento estratégico minucioso, em que cada projeto é desenvolvido com profundidade para compreender o público-alvo, o mercado e os objetivos específicos de cada cliente.

Além disso, o grande diferencial da Sem Fronteiras é seu atendimento personalizado. Cada cliente é atendido de forma única, com um acompanhamento que vai da concepção à execução das estratégias. "Nós nos tornamos verdadeiros parceiros do cliente no processo de construção do digital e de seus conteúdos, auxiliando-os em desafios e oferecendo soluções práticas para fortalecer a presença on-line", pontua Cristiano Assis, diretor na agência.

Mais do que uma empresa de comunicação, a Sem Fronteiras é uma parceira estratégica que traduz sua sólida experiência comercial em soluções



criativas e eficazes. Com uma equipe altamente capacitada e comprometida, a agência entrega resultados que vão desde o aumento das vendas até as relações de marcas em um mercado cada vez mais competitivo. Entre os serviços prestados estão: desenvolvimento de logomarca e identidade visual, gestão de redes sociais, mentorias individuais e em grupos, desenvolvimento de sites e landing pages, posicionamento no Google, anúncios patrocinados e materiais impressos.

"Seja para criar uma identidade visual marcante, aumentar sua presença digital ou desenvolver estratégias que impulsionem resultados, a Sem Fronteiras está pronta para te levar além", finaliza Kelly.

www.semfronteirasmg.com.br

© @semfronteirasmg

@kellyrnovaes



Tudo que você deve observar na hora de escolher onde hospedar seu bichinho

Nesta edição, já vamos direto às dicas sobre os hoteizinhos, que são uma "mão na roda" nos momentos em que precisamos de uma rede de apoio para zelar pelo pet. Tome nota!

- 1. Conheça as instalações do espaço: observe se o lugar possui infraestrutura capaz de atender às necessidades do seu pet; se há espaço suficiente para ele circular e se expressar com tranquilidade e segurança. Há perigo de fuga? Atente-se para o número de pets no local – <mark>espaço superlotado é sinônimo de</mark> <mark>insegurança e baixa qualidade de vida</mark> dos bichinhos ali presentes. Ah! Não deixe passar despercebido o nível de higienização do local.
- **2. Metodologia e rotina:** procure saber qual é o método de trabalho utilizado pelos profissionais ali. Pre-

fira um hotelzinho que trabalhe com técnicas positivas e atualizadas, para evitar gerar estresses e até traumas no seu pet. Entenda qual é a rotina do local. Uma rotina leve e saudável permite que o pet tenha atividades moderadas, tempo de descanso suficiente e horários para alimentação, musicoterapia e muito carinho.

- 3. Profissionais qualificados: conheça os profissionais que realmente cuidarão do seu pet. Certifique-se de que esses profissionais estejam realmente preparados. Atente-se também para a quantidade de profissionais e quem os qualificou. **Ter também um** veterinário no ambiente que possa fazer atendimentos imediatos é sinal de que o estabelecimento realmente está pensando no bem-estar dos bichinhos.
- 4. Supervisão: é muito importante que haja acompanhamento desses pets em tempo integral. Pergunte se há um responsável por supervisionar a noite dos pets – um profissional capaz de passar informações sobre o comportamento deles e também sinalizar qualquer desvio.
- 5. Feedback com vídeos e fotos: se o local disponibilizar **câmeras de segurança**, ele já saiu na frente! Mas nem sempre isso é sinal de que o estabelecimento não seja de confiança. Se não disponibiliza, conheça as formas de comunicação e de envio de notícias do seu pet, todos os dias, em diferentes horários, por meio de vídeos e fotos. É muito importante que o cuidador envie informações diretamente para você, com informações específicas do seu pet. Aquelas mensagens "automáticas" que são enviadas para todos os tutores não geram proximidade e confiança.
- 6. Confiança: por fim, escolha uma empresa idônea, capacitada, com avaliações positivas; e procure saber sobre a experiência real de outras pessoas que também utilizaram o serviço. Mas, claro, seja prudente em constatar a veracidade, agendando um horário com o gerente do espaço. E, se você escolheu o melhor local, relaxe, aproveite e curta sua viagem!



♦ 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

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!



empreendedorismo

POR Renata e Daniela Barra FOTO Robson Lopes

NETWORKING NA PRÁTICA

Um encontro transformador do Grupo Tô Rica

No dia 26 de outubro, realizamos o tão esperado evento Networking na Prática, no auditório do Medplex, em Belo Horizonte. Com uma manhã repleta de inspiração, aprendizado e conexões, cerca de 40 participantes viveram uma experiência única, pensada para ativar seu potencial e fortalecer suas redes de relacionamento.

O evento começou com uma palestra inspiradora da renomada coach Kênia Cheib, reconhecida como a número 1 da Febracis. Kênia trouxe insights poderosos e técnicas práticas que ativaram a identidade das participantes, incentivando-as a explorar o melhor de si em suas vidas pessoais e profissionais. Sua mensagem de transformação foi o ponto de partida perfeito para as atividades de conexão que viriam em seguida.

Conexões na prática

A equipe do Tô Rica organizou uma série de dinâmicas inovadoras que aproximaram as participantes de forma leve e descontraída. Destaque para as **mesas de** hot seat, nas quais empresárias tiveram a oportunidade de compartilhar desafios e receber contribuições valiosas das colegas, criando um ambiente de colaboração e crescimento mútuo. O networking aconteceu em cada momento, seja nas dinâmicas ou durante os intervalos, regados a um brunch delicioso e, no encerramento, um irresistível risoto de funghi, acompanhado de um brinde especial que selou a manhã com chave de ouro.



Parcerias e mimos especiais

As organizadoras contaram com a colaboração de parceiros incríveis que tornaram o evento ainda mais especial. Cada participante recebeu um **press kit** exclusivo, repleto de produtos e materiais cuidadosamente selecionados, além de participar de sorteios que encantaram a todas. Esses detalhes reforçaram o cuidado e a valorização que o Tô Rica dedica a cada uma de suas integrantes.

Um evento para entrar na história

O **Networking na Prática** foi muito mais do que um encontro presencial; foi uma celebração do poder do networking e do impacto que conexões reais podem trazer para a vida das empresárias. Entre conversas, risadas e trocas de ideias, as participantes saíram renovadas, cheias de energia e com novos contatos para impulsionar seus negócios. O Tô Rica mostrou, mais uma vez, que **networking é mais do** que ampliar a rede de contatos; é sobre criar laços significativos e crescer juntas. E para quem perdeu essa edição, já fica a expectativa de que o próximo encontro será igualmente inesquecível!



♦ 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

♦ empreendedorismo

POR Louise Amaral FOTO Nenetus/AdobeStock

EXPERIÊNCIAS E SENSAÇÕES

Empreendedorismo além do feminino

Muito bem-vindos! Para
você que busca conhecer o
mundo do empreendedorismo, os desafios, aprendizados
e, claro, os pontos positivos e
realizadores, prepare-se para
me acompanhar. Sou Louise
Amaral, empresária apaixonada pelo sucesso do empreendedor. E, a partir de agora, levarei
até vocês informações e curiosidades de como aceitar riscos e sair

da zona de conforto constantemente.

Ao falar de empreendedorismo feminino, é comum que o tema seja associado, mesmo que inconscientemente, a uma disputa de gêneros. Muitas vezes, o sucesso das mulheres no mundo dos negócios é comparado ao dos homens, como se a trajetória feminina devesse ser justificada ou validada em relação aos padrões masculinos. Essa percepção cria uma ideia de competição que, em vez de contribuir para o avanço coletivo, pode reforçar divisões. Mas será que essa abordagem é realmente produtiva? Não seria mais eficaz unirmos forças para transformar o ecossistema empreendedor em um espaço mais colaborativo?

Historicamente, as mulheres enfrentaram barreiras para se estabelecerem como empreendedoras. Desde a desigualdade de acesso a capital e recursos até os preconceitos enraizados na sociedade, o caminho foi — e muitas vezes ainda é — repleto de desafios. Entretanto, é inegável que as mulheres têm conquistado cada vez mais espaço, trazendo características únicas, como empatia, resiliência e criatividade, que

enriquecem o ambiente de negócios. O empreendedorismo feminino

não deve ser visto como um

contraponto ao masculino, mas como uma força complementar que beneficia a todos.

A ideia de unir esforços é mais poderosa do que qualquer disputa.

Mulheres e homens têm habilidades e perspectivas que, quando trabalhadas em conjunto, geram soluções mais inovadoras e impactantes. Em vez de competir, é hora de criar pontes e promover um diálogo construtivo, no qual a di-

versidade seja celebrada e a colaboração seja o motor do crescimento econômico e social. Quando mulheres empreendedoras se fortalecem mutuamente e encontram aliados entre os homens, o impacto é amplificado. Negócios prosperam, comunidades ganham mais oportunidades e a sociedade como um todo se beneficia. Essa missão não é exclusiva de um gênero, é uma responsabilidade compartilhada.

Em vez de alimentarmos divisões, devemos concentrar esforços em criar um ecossistema no qual homens e mulheres trabalhem juntos, apoiando-se mutuamente. O verdadeiro progresso está na união. O empreendedorismo, em sua essência, é sobre colaboração; e só juntos podemos alcançar todo o potencial que ele oferece.





♦ Louise Amaral **♦**

É arquiteta urbanista, por formação, especialista em Gestão de Negócios pela FDC, CEO da Mais Mineiro Pão de Queijo e gestora de empresas no ramo de alimentos.

(a) @louiseamaraloficial | @maismineirooficial

marketing

POR Luciana Leitte FOTO chika milan/AdobeStock

A IMPORTÂNCIA DO MARKETING CULTURAL NA **DEMOCRATIZAÇÃO DA CULTURA**

O setor cultural é vasto e diverso, incluindo artes cênicas, música, danca, audiovisual e até eventos comunitários e patrimônio imaterial. Esse universo, por mais rico que seja, enfrenta obstáculos que limitam o acesso. O marketing cultural se mostra essencial para romper barreiras, ampliar a visibilidade e **democratizar a cultura**, conectando-a a um público mais amplo e diverso.

O que é o marketing cultural?

Mais do que promover eventos ou artistas, o marketing cultural constrói uma ponte entre a produção cultural e o público. Ele utiliza plataformas variadas – redes sociais, publicidade e ações de branding – para dar visibilidade a projetos culturais e aproximá-los do dia a dia das pessoas. Um plano de marketing cultural eficaz faz com que a cultura se torne acessível e envolvente para mais pessoas, transformando espectadores em

Democratização e acessibilidade

Democratizar a cultura envolve torná-la acessível a todos, seja presencialmente, em grandes centros urbanos, ou digitalmente, em localidades distantes. Com a digitalização, o marketing cultural rompe barreiras geográficas, permitindo que o público

experimente o que antes era distante. Plataformas de streaming e redes sociais, por exemplo, expandem a audiência de eventos culturais locais e conectam diferentes culturas ao redor do mundo

Representatividade e diversidade

O setor cultural **reflete e celebra a diversidade** da sociedade. Com campanhas que destacam vozes e expressões de grupos minoritários, o marketing cultural contribui para uma cultura mais inclusiva.

> A representatividade reforça o sentimento de pertencimento, permitindo que mais pessoas vejam a si mesmas e suas histórias representadas.

Um movimento coletivo

A democratização da cultura é um esforco coletivo. Artistas. instituições culturais, governo e público trabalham juntos para tornar a cultura acessível e apreciada por todos. O marketing cultural é um elo importante desse movimento, pois facilita o acesso, incentiva o engajamento e valoriza a pro-

dução cultural em todas as suas dimensões.

Com isso, ele é essencial para fortalecer e democratizar o acesso à cultura, promovendo diversidade, inclusão e um sentido de identidade coletiva. Ao usar o marketing cultural, contribuímos para que a cultura seja acessível, impactante e, sobretudo, valorizada por todos como um direito universal.



participantes ativos.

♦ 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





+ REVEILLON+ 2125

DAS 21HS ÀS 4HS PIC PAMPULHA

All Inclusive



BOATE ELETRÔNICA
 DJS EM TODOS OS AMBIENTES







POR Luiz Gustavo Soares FOTO Zinkevych/AdobeStock



PRECISAMOS FALAR SOBRE O GLAUCOMA

Uma doença silenciosa e muito perigosa, o glaucoma é responsável pela maioria dos casos de cegueira irreversível que existe. Essa doença atinge o nervo óptico do olho, fazendo com que ele comece a perder a capacidade de transmitir a visão dos olhos para o cérebro. O maior risco para surgimento do glaucoma é o aumento da pressão intraocular (PIO). A maioria dos casos ocorre em pessoas que já tem uma predisposição para a doença. Por isso, é muito importante sabermos o histórico de saúde ocular da nossa família.

Outros casos que podem facilitar o surgimento do glaucoma são <mark>os traumas oculares, cirurgias</mark> oculares complicadas e até mesmo o uso de determinados medicamentos. Esse aumento da PIO acomete diretamente o nervo óptico e, quando isso acontece de maneira contínua e elevada, a estrutura do nervo pode apresentar defeitos em sua transmissão. Esses defeitos podem gerar ao paciente uma redução da periferia do campo visual, a visão pode ficar nublada e, nos casos mais graves, a perda total da visão.

Em seu início, o glaucoma é, na maioria dos casos, assintomático. Exatamente por isso estudos revelaram que pelo menos a metade dos pacientes diagnosticados com ele não sabiam de sua presença. Quanto mais desenvolvido for o país, mais as pessoas ficam

informadas sobre a gravidade do glaucoma e procuram avaliações periódicas com o oftalmologista. Em países em desenvolvimento, até 90% dos casos da doença não são descobertos até o ponto em que a visão já esteja seriamente comprometida. O glaucoma é uma doença crônica e sem cura, porém, se for descoberta no início, o paciente seguir corretamente o tratamento e manter o acompanhamento do oftalmologista em dia seus danos à visão podem ser controlados durante toda a vida.

Para diagnosticar o glaucoma são realizados, inicialmente, quatro exames oftalmológicos, que são: **Tonometria** (aferição da pressão intraocular), Gonioscopia (visualização do sistema de drenagem), Exame do Nervo Óptico (estrutural do nervo) e Perimetria ou Campo Visual (avalia a função do nervo). Para completar esses exames, podem ser feitos testes especiais de campo visual (perimetria de dupla freguência e de ondas curtas), exame de **Paquimetria** (espessura da córnea), entre outros.

O controle e tratamento do glaucoma – que tem comprovada eficiência - é a redução da pressão intraocular. Essa redução ocorre basicamente por três técnicas diferentes: o uso de colírio, a aplicação de laser e as cirurgias. O mais importante é o acompanhamento regular com o seu oftalmologista.



♦ 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.

© @lotica_multivisao

A solução musical ideal para agregar qualidade ao seu evento.

DJ LLCAS CAMARANO



© 31 98741-8884

O djlucascamarano_

⊠ lucascamarano@gmail.com



DA Redação

CINCO RESTAURANTES PARA FAZER SEU EVENTO EM BH

Com menus personalizados, infraestrutura completa e serviços adicionais, esses espaços oferecem uma experiência exclusiva com praticidade e sofisticação para grupos fechados

Com o fim de ano se aproximando, são tradicionais as confraternizações de empresas, amigos e familiares. Na correria do dia a dia, nem sempre há tempo para planejar cada detalhe desses encontros; e é aí que alguns restaurantes se tornam uma ótima opção, com seus serviços especiais para eventos fechados. Diferentemente dos espaços de eventos tradicionais, os restaurantes oferecem uma infraestrutura já preparada, com mobiliário, garçons, decoração, limpeza, menu personalizado, até serviços de som e vídeo, atrações musicais e mais. Isso, muitas vezes, sem custo adicional pelo uso do espaço. "São ambientes reservados, com privacidade e segurança, com tudo o que um bom evento precisa. Isso proporciona praticidade para os organizadores e também uma experiência diferenciada e acolhedora para os convidados", salienta a proprietária do restaurante el MAI. Carolina Caram.

Conheca cinco restaurantes que combinam charme, conforto e qualidade para o seu evento:

el MAI

Uma das principais casas de alta gastronomia asiática de Belo Horizonte, o el MAI tem um salão especial para eventos privados em seu segundo andar, com projeto arquitetônico de Isabela Vecci, que proporciona uma atmosfera casual, moderna e aconchegante. O espaço acomoda até 28 pessoas e conta com varanda ampla, pé direito alto e ambiente climatizado, serviço de manobrista, TV de 75 polegadas, atendimento exclusivo e internet. O menu é personalizado para cada ocasião, seguindo a proposta da casa de trazer ingredientes ultranobres e selecionados, em preparos contemporâneos elaborados a partir da tradição oriental. Além de um tradicional sushibar e opções quentes, estão disponíveis iguarias como vieiras, wagyu, foie gras e os nobres atuns Bluefin e Yellowfin. É o ambiente perfeito para **celebrações** bastante exclusivas e cheias de sofisticação.

> R. Prof. Antônio Aleixo. 592 - Lourdes/BH. @elmaigastro



gastronomia



Seu Bias

O Seu Bias, situado em um casarão centenário na Av. Bias Fortes, oferece um ambiente acolhedor para eventos, que une tradição mineira e qualidade gastronômica. Com capacidade para até 300 pessoas, o restaurante pode ser reservado total ou parcialmente, em seus diferentes ambientes que permitem experiências distintas, desde a romântica e intimista adega até o amplo quintal e elegante salão principal. O serviço de cozinha e bar podem ser customizados, com cozinha assinada pelo chef Mário Portella, coquetéis do mixologista Vitor Moretti e harmonização com vinhos pelo sommelier Arthur Aquino. Os eventos ainda podem contar com suporte audiovisual de parceiros do Seu Bias e decoração personalizada, além de música ao vivo e ambientação exclusiva, garantindo uma experiência única e alinhada com o desejo de cada cliente.

> Av. Bias Fortes, 161 -Lourdes/BH.

> > @seubias

Coco Bambu

Reconhecido por celebrar a culinária brasileira, o Coco Bambu oferece um completo servico para eventos privados, sociais e corporativos em todas as unidades de Belo Horizonte e Contagem. Divisórias retráteis acústicas permitem máxima personalização do tamanho dos ambientes exclusivos, adaptando-se à necessidade de cada confraternizacão, para um público de até 500 pessoas. O espaco é bem decorado, equipado com sistema audiovisual completo, incluindo TVs de 75 polegadas, projetores, microfones, Wi-Fi e tratamento acústico, além de ser climatizado, acessível e contar com gerador próprio. A equipe é altamente treinada para proporcionar o melhor atendimento. O Coco Bambu também oferece um menu para o evento personalizado a partir de seu diversificado cardápio, que inclui desde frutos do mar (como camarão, lagosta, polvo e mexilhões) até carnes e massas, com opções à la carte ou bufê, volante ou happy hour – e ainda coquetéis clássicos e autorais, cerveja, vinho e opções não alcoólicas. Tudo pensado para criar um evento que tenha a cara do cliente, sendo que o uso do espaço e infraestrutura são cortesias da casa, que **cobra**

Anchieta: Rua Francisco Deslandes, 900 – Anchieta Garden Shopping/BH.

BH Shopping: BR-356, 3.049, rooftop – Belvedere/BH.

Shopping Del Rey: Av. Pres. Carlos Luz, 2.001
– Caiçaras/BH.

Minas Shopping: Av. Cristiano Machado, 4.000 – União/BH.

Itaú Power Shopping: Av. General David Sarnoff, 5.160 – Cidade Industrial/Contagem.

@cocobambubhoficial



Divulgação

gastronomia

Vasto

O Vasto, marca mais nobre do Grupo Coco Bambu, é conhecido por seu cardápio sofisticado, assinado pela chef Daniela Barreira. Especializado em carnes de alta qualidade, com cortes de raças britânicas e waqyu, além de frutos do mar e opções de culinária japonesa, o restaurante oferece uma experiência gastronômica diferenciada em um ambiente contemporâneo e refinado. Com capacidade para até 120 pessoas, o Vasto possui estrutura ideal para eventos corporativos e sociais, contando com sistema audiovisual completo - incluindo TVs de 75 polegadas, projetores, microfones e Wi-Fi -, além de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida. O espaço permite decoração personalizada mediante avaliação prévia; e o **cardápio para eventos é totalmente adaptável**, com opções à la carte ou bufê, volante ou happy hour, harmonizadas com pacotes de bebidas selecionadas.

Rua Francisco Deslandes, 900 -Anchieta Garden Shopping/BH.

@vastobh



Montê Bar

Aliando a hospitalidade e sabores da comida mineira a um ambiente dançante, o Montê Bar é perfeito para eventos descontraídos e com uma pegada cosmopolita. A casa oferece três modalidades de serviço exclusivo: reserva de área privada no salão principal; aluguel da antessala com entrada independente e capacidade para até 120 pessoas; e locação exclusiva de todo o espaço, de segunda a quinta-feira. Com capacidade para até 450 pessoas, o Montê disponibiliza serviço completo de bufê, equipe de atendimento, som e luz de alta qualidade. A estrutura permite personalização de decoração e criação de experiências exclusivas, como drinques personalizados e **pratos** preparados ao vivo, assinados pelo chef Victor Hugo Zulliani. Para grupos maiores, o espaço também oferece uma mesa de frios como cortesia durante as primeiras horas do evento.

> Praça Rui Barbosa, 104 - Centro/BH.

> > @monte.beaga



bem-estar

POR Thayane Oliveira FOTO AdobeStock



O fim de ano bate à porta, e o que mais escutamos pelas ruas é que 2024 voou, não é mesmo? Com as festas surge a correria, as preocupações com os compromissos sociais, além da busca pela perfeição, que pode afetar nossa saúde e bem-estar. Mas guero te convidar a respirar e entender que este é o momento ideal para preparar o corpo e a mente para os desafios e alegrias que o mês de dezembro traz. E, para isso, nada melhor do que os benefícios da massagem e da drenagem linfática, que promovem equilíbrio, relaxamento e renovação.

Com o mês de dezembro trazendo uma agenda cheia de eventos e celebrações, é essencial reservar um tempo para você, para que possa enfrentar as festas com saúde e confiança. O toque terapêutico tem um **poder imenso de cura** e, por meio das mãos de um profissional capacitado, podemos liberar tensões, aliviar o estresse e restaurar o equilíbrio energético do corpo.

A massagem, mais do que um simples ato de

cuidado estético, é um recurso vital para a saúde física e emocional da mulher. Ela estimula a circulação sanguínea, melhora a flexibilidade muscular e proporciona uma sensação de relaxamento profundo, essencial para quem deseja enfrentar o fim do ano com leveza e vitalidade. Entre os muitos tipos de massagem, a drenagem linfática se destaca como uma das mais poderosas para o equilíbrio do organismo.

Essa técnica, que estimula a circulação da linfa e a eliminação de toxinas do corpo, tem efeitos incríveis para a saúde da mulher. Além de ajudar a reduzir a retenção de líquidos, a drenagem linfática contribui para a redução de inchaços, melhora a oxigenação celular e acelera o processo de desintoxicação do organismo. Como resultado, a pele fica mais firme; o corpo, mais leve; e a sensação geral é de renovação. Agende já sua sessão e venha vivenciar o poder da massagem!



→ 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.

(iii) @sthayaneoliveiraestetica



DA Redação

NATAL DO BEM

Iniciativa do Far East leva esperança e fortalece integração comunitária para centenas de crianças do bairro Jardim Canadá, em Nova Lima

Reconhecido como um verdadeiro oásis urbano, por seus jardins exuberantes e como um dos mais charmosos espacos de eventos de Nova Lima e região, o Far East também desempenha um importante papel social para os moradores do bairro Jardim Canadá, com iniciativas como o Natal do Bem. O evento, em sua quarta edição, ocorreu no dia 27 de novembro e recebeu cerca de 250 crianças e adolescentes, com idades entre 3 e 12 anos.

Com a ajuda de empresários locais e parceiros, a confraternização proporcionou uma tarde de brincadeiras, interação e muita diversão, cuidadosamente planejada para receber alunos de instituições atendidas, que <mark>receberão os presentes solicitados</mark> <mark>previamente nas cartinhas</mark>. Destinado a pessoas em situação de vulnerabilidade social e com escassez de recursos, o projeto busca fortalecer a integração comunitária, estreitar laços e promover a importância da solidariedade, visando transformar a realidade dos beneficiados. A proposta é reunir, em um só dia, moradores, empresas locais e voluntários em um encontro de muita emoção.





Renata Ribeiro







Stephanie Robbe

Instituições parceiras para retirada de cartas

- Adesiap (Agência de Desenvolvimento Econômico e Social dos Inconfidentes e Alto Paraopeba): Rua Niágara, 489 – Jardim Canadá/Nova Lima.
- Espaço Social Transformar: Rua Heston, 47 Jardim Canadá/Nova Lima.
- Casa do Jardim: Rua Walpoli, 126 Jardim Canadá/Nova Lima.
- Teia do Bem: Rua Heston, 96 Jardim Canadá/Nova Lima.



POR Dr. Bruno Sander FOTO Liudmila Chernetska/iStockPhoto



A TRANSFORMAÇÃO DO EMAGRECIMENTO COM O BALÃO INTRAGÁSTRICO

Confira os benefícios, o procedimento e, claro, os resultados

A busca por métodos eficazes de emagrecimento é um constante desafio para muitas pessoas que lutam contra o sobrepeso e a obesidade. As oscilações na balança revelam isso, e a falta de constância no tratamento escolhido afeta diretamente a autoestima da pessoa, além de gerar reflexos diretos à saúde.

Entre as opções não cirúrgicas, o Balão Intragástrico (BIG) se destaca como uma alternativa <mark>segura e eficaz</mark>, já que proporciona resultados visíveis e duradouros quando combinado com mudanças no estilo de vida e alimentação. Costumo falar com todos os meus pacientes que o BIG funciona como um motivador para uma perda de peso definitiva.

Na prática, o Balão Intragástrico é um dispositivo de silicone inflável, inserido no estômago por meio de um procedimento endoscópico simples e minimamente invasivo. O objetivo do Balão é ocupar parte do espaço gástrico, promovendo uma sensação de saciedade precoce. Dessa forma, ele ajuda a reduzir a ingestão alimentar, favorecendo a perda de peso de forma gradual e segura. A técnica é realizada com sedação leve e sem necessidade de internação, tornando o procedimento rápido e confortável.

Indivíduos com Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 27kg/m² são os candidatos ideais para o uso do Balão, <mark>sendo indicado tanto para</mark> **homens quanto para mulheres**, a partir dos 12 anos. No entanto, é fundamental que cada paciente passe por uma avaliação médica criteriosa, para que o tratamento seja ajustado às suas necessidades específicas. Menores de idade precisam da autorização dos responsáveis legais para a realização do procedimento. A colocação do Balão Intragástrico é um procedimento simples, realizado ambulatorialmente e com uma leve sedação, similar à utilizada em uma endoscopia diagnóstica. Durante o procedimento, o paciente é monitorado, e a introdução do Balão no estômago ocorre com rapidez. Após cerca de 30 minutos, o paciente é liberado para voltar para casa, com orientações precisas sobre os cuidados necessários durante a recuperação.

Como o BIG ajuda a emagrecer?

O mecanismo de ação do Balão é bastante interessante. Quando inflado, ele ocupa parte do estômago, o que reduz o espaço disponível para a ingestão de alimentos. Além disso, o BIG estimula receptores gástricos que sinalizam ao cérebro a sensação de saciedade precoce, fazendo com que o paciente se sinta satisfeito com menos comida. O esvaziamento gástrico também se torna mais lento, prolongando a sensação de saciedade e permitindo que o paciente consuma uma quantidade menor de alimentos, facilitando a adaptação a uma dieta hipocalórica.

Nos primeiros dias após a colocação do Balão, o paciente segue uma dieta líquida, com transição gradual para a alimentação pastosa e, após o oitavo dia, para alimentos sólidos. Essa adaptação alimentar é crucial para o sucesso do tratamento, pois auxilia na integridade do estômago e permite que o paciente se acostume com a nova sensação de saciedade. Sendo que todo esse processo é acompanhado com proximidade por nossa equipe multidisciplinar que está envolvida em todo o procedimento junto ao paciente.

Nos primeiros quatro meses após a introdução do Balão ocorre mais de 70% de perda de peso. Após esse período inicial, o ritmo da perda de peso tende a diminuir. Mas, com a adequação contínua da dieta e a prática de hábitos saudáveis, os resultados permanecem satisfatórios. Para pacientes que optam pelo

Balão Ajustável (como o Spatz3®), a possibilidade de reajustar o volume do Balão ao longo do tratamento oferece uma vantagem adicional, permitindo otimizar a saciedade e potencializar a perda de peso.

Retirada do Balão: simples e sem dores

Quando o tempo de uso do balão chega ao fim, ele é retirado por meio de um procedimento endoscópico simples, também realizado com sedação leve. Assim como a colocação, a retirada do balão é rápida, sem necessidade de internação ou anestesia geral, garantindo uma experiência tranquila para o paciente. O Balão Intragástrico é uma excelente opção para quem busca perder peso de forma segura e eficaz, sem a necessidade de cirurgia. Ao ajudar a controlar a ingestão alimentar e promover uma sensação de saciedade, o BIG facilita a adaptação a hábitos alimentares mais saudáveis, sendo um aliado importante no combate ao sobrepeso e à obesidade.

Lembre-se sempre: o acompanhamento médico e uma reeducação alimentar são essenciais para o sucesso do tratamento e para garantir que os resultados sejam duradouros. Se você está considerando o BIG, agende uma consulta para uma avaliação detalhada e personalizada.

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.

(a) @sandermedicalcenterbh | @drbrunosander



DA Redação



Africa Studio/AdobeStock

FISIOTERAPIA DO SONO

Tratamento auxilia na apneia do sono e previne doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson

A apneia do sono não é apenas um ronco incômodo, ela é uma doença grave em que a respiração para repetidas vezes, por tempo suficiente para interromper o sono e gerar danos à saúde física, mental e emocional. Sabemos que a qualidade do sono impacta na saúde em geral. Mas o que muita gente ainda não sabe é que as doenças neurodegenerativas - Alzheimer, Parkinson, demência senil etc.- e os distúrbios do sono estão diretamente ligados.

Estudo recente, publicado pela revista científica Neurology, apontou a apneia do sono como fator de declínio cognitivo e possível causador de demências (incluindo o Alzheimer), que representam uma crise crescente de saúde pública global. Outro estudo publicado no American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine analisou as informações

de saúde de 208 pessoas, com idade entre 55 e 90 anos, sendo que mais da metade delas tinham apneia do sono leve ou moderada a grave. Ao acompanhar o grupo ao longo dos anos, os cientistas constataram que aqueles com a condição eram mais propensos a ter níveis aumentados de depósitos amiloides no cérebro, um tipo de proteína conhecida por estar envolvida no desenvolvimento da doença de Alzheimer.

De acordo com a coordenadora do Serviço de Fisioterapia do Sono da Rede Mater Dei de Saúde, Renata Aurichio, para prevenir, curar ou retardar a progressão da demência, a identificação de fatores de risco tratáveis que aumentam o risco de demência, como a apneia obstrutiva do sono, pode oferecer meios promissores para modificar a ocorrência ou gravidade da doença. "Eu vivia cansado, com sono e desanimado. A apneia estava afetando meu relacionamento conjugal, profissional e até familiar", conta Mateus Borges, de 38 anos.

Mateus tem apneia obstrutiva grave e é paciente do serviço de Medicina do Sono da Rede Mater Dei. "Eu estava perdido no tratamento e, desde que tive acompanhamento médico com a Dra. Renata, no Ambulatório do Sono, tenho encontrado novas perspectivas e possibilidades para melhorar minha saúde e minha vida como um todo. É verdade que estou no início do tratamento, mas tanto eu quanto minha esposa e família estamos surpresos com os resultados: disposição para atividades rotineiras, perda de peso, sem sono, sem fadiga, dormindo quieto", comemora o paciente.

Renata Aurichio, também especialista no tratamento dos distúrbios respiratórios do sono, explica que a relação entre apneia obstrutiva do sono e doenças neurodegenerativas permanece pouco elucidada na literatura, mas tem sido o foco de estudos extensivos. "A literatura mais recente sobre o tema aponta para uma relação bidirecional, com uma condição interferindo na outra e vice-versa." A especialista salienta ainda que a apneia é uma condição potencialmente tratável e que exige uma aliança terapêutica entre paciente e fisioterapeuta em sono. Considerando isso, avaliações e tratamentos adequados significam aumentar a expectativa de vida, reduzir a incidência de outras doenças e melhorar a qualidade de vida.

"Temos estabelecido um protocolo de acompanhamento que contempla o período mínimo de três meses de acompanhamento e temos obtido sucesso terapêutico. Nossos indicadores mostram que 79,2% dos pacientes por nós adaptados ao CPAP – um dispositivo de pressão positiva contínua nas vias aéreas, indicado para manejo dos distúrbios respiratórios do sono – têm excelente adaptação e perpetuam com o acompanhamento a longo prazo", comenta Renata, que é também certificada pela Associação Brasileira do Sono, reforçando que o CPAP é padrão ouro no tratamento da apneia.

Aurichio pontua ainda que a apneia obstrutiva do sono acontece quando há um fechamento, um colamento da via aérea do paciente no momento em que ele está dormindo. "Essa diminuição de espaço aéreo limita a passagem de fluxo respiratório, diminuindo também a concentração de oxigênio no corpo. Isso leva à fragmentação do sono, com despertares recorrentes, prejudicando a capacidade restauradora do sono", des-



Acervo pessoa

taca a especialista, que ainda completa: "Sem contar que a apneia do sono é considerada um fator de risco independente para o desenvolvimento de hipertensão arterial e também parece estar implicada no aumento do risco de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, resistência à insulina, déficit cognitivo, alteração da substância branca, ansiedade e depressão".

Segundo Renata, o fisioterapeuta, por meio de um plano terapêutico singular, avalia os antecedentes de saúde, padrão respiratório, preferências e hábitos de sono, bem como exames complementares do paciente. "Depois, irá conduzi-lo para o equipamento de CPAP mais indicado e fará os ajustes ideais caso a caso. O aparelho mandará uma pressão positiva na via aérea, como uma força mecânica, desobstruindo-a e permitindo a passagem de ar no período de sono, seja diurno ou noturno, diminuindo a fragmentação, melhorando a qualidade do sono e perpetuando com a melhor oxigenação", conclui Aurichio.

O serviço multidisciplinar de Medicina do Sono da Rede Mater Dei de Saúde, situado na unidade Santo Agostinho, em Belo Horizonte, é **pioneiro em Minas Gerais** e, nacionalmente, é a segunda rede hospitalar com serviço ambulatorial de fisioterapia em sono.



POR Camila Caetano FOTO dimid 86/iStockPhoto



Por que as mulheres são mais afetadas por essa condição?

Embora as varizes sejam uma condição vascular que afeta milhões de pessoas de ambos os sexos, é inegável que as mulheres são mais suscetíveis. Essa disparidade de gênero é atribuída a diversos motivos: desde fatores hormonais até questões profissionais.

Os fatores hormonais contribuem significativamente para as varizes serem mais prevalentes em mulheres. O estrogênio – um dos principais hormônios femininos – é capaz de afetar a elasticidade das veias, tornando-as mais propensas a se dilatarem e formarem as varizes. Além disso, flutuações hormonais que acontecem ao longo do ciclo menstrual e na menopausa também podem contribuir para o enfraquecimento da parede das veias. Finalmente, o uso de alguns anticoncepcionais pelas mulheres também aumenta o risco de desenvolver varizes.

A gravidez é outro fator importante para o desenvolvimento de varizes em mulheres, pois, durante a gestação, o útero está em crescimento. Desse modo, ele exerce a pressão sobre as veias pélvicas e

veia cava inferior, o que dificulta o retorno do sangue das pernas ao coração. Além disso, existem alterações hormonais próprias da gestação e aumento do volume do sangue materno.

A obesidade e/ou sobrepeso acaba sobrecarregando o sistema vascular e, com isso, há maior probabilidade de desenvolver varizes, tornando as mulheres mais propensas, já que o acúmulo de gordura ocorre na área de coxa e quadril. Por fim, **questões profissionais** que exigem longos períodos de pé ou sentada podem aumentar o risco de varizes, já que o tempo prolongado na mesma posição pode dificultar o retorno de sangue das pernas ao coração.

Então, como as mulheres podem se proteger?

Apesar de a genética ser o principal fator que influencia o desenvolvimento das varizes (e quanto a isso não há o que fazer), há diversas medidas que as mulheres podem adotar para retardar ou limitar a progressão das varizes, como: manter atividade física regular, controlar peso, ter alimentação balanceada, elevar as pernas depois de longos períodos em pé ou sentada e realizar – se presença de vasinhos e varizes - tratamento especializado com um cirurgião vascular.



♦ Camila Caetano ♦

Médica e especialista em cirurgia vascular. Diretora técnica da Clínica Vascular Camila Caetano. CRM 50597 | RQE 32963.

(a) @dra.camilacaetano | www.clinicavascularcamilacaetano.com



POR Tetê Assunção FOTO Divulgação

TUDO PARA BRILHAR EM DEZEMBRO

O ano de 2024 passou voando, e dezembro chegou trazendo a energia das festas de fim de ano, tornando este mês um dos mais intensos e celebrativos. Por aqui, acompanhamos esse ritmo com grandes novidades: **estamos de casa nova** e com um portfólio ampliado de serviços para ajudar nossos clientes a fecharem o ano de forma radiante. Afinal, a renovação de energia começa com a beleza e a saúde dos cabelos.

Nosso compromisso é oferecer tratamentos personalizados que atendam às necessidades específicas de cada cliente. Esse cuidado, aliado aos serviços de terapia capilar, agora inclui **maquiagem, penteado e coloração**. Trabalhamos com técnicas de mechas que realçam seu estilo e valorizam ainda mais sua identidade.

Entre as grandes novidades, apresentamos o **Micro Mist**, um equipamento de alta tecnologia japonesa que revolucionou nossos tratamentos capilares. Por meio de vaporização com micropartículas de água e vibrações ultrassônicas, ele penetra profundamente nos fios, restaurando a hidratação, o brilho e a resistência. O resultado é visível desde a primeira aplicação, tornando-o a escolha ideal para quem busca recuperar cabelos danificados.

Além disso, convidamos você a experimentar o nosso exclusivo **Head Spa**. Mais do que um tratamento capilar, ele é um verdadeiro ritual de relaxamento e bem-estar, combinando massagem, aromaterapia e cuidados profundos para os fios. Essa experiência ajuda a reduzir o estresse, melhora a circulação no couro cabeludo, estimula o crescimento capilar e até alivia dores de cabeça. É a união perfeita entre saúde e beleza para entrar em 2025 com tudo.



Estamos prontos para transformar sua experiência de fim de ano em um momento de cuidado e celebração. Agende já seu horário e permita-se brilhar na maratona de celebrações!

Studios Tetê Beautty e Tetê Beleza Capilar

Av. Bandeirantes, 1.764, 4° andar – Mangabeiras.



→ 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.



POR Rô Aquiar FOTO Pixel-Shot/AdobeStock



A beleza humana é única, marcada por traços que contam histórias e refletem a essência de cada indivíduo. Como biomédica especialista em harmonização facial e íntima, minha missão é ajudar meus pacientes a resgatarem a confiança na própria imagem, sem apagar suas características mais autênticas. Afinal, o belo está na individualidade de cada pessoa e se revela a partir de conexões diretamente ligadas à autoestima.

Quando falamos em harmonização, estruturamos um protocolo que vai muito além da estética superficial. Trata-se de respeitar as proporções e particularidades do rosto, realçando traços marcantes e suavizando aspectos que podem causar desconforto. Cada intervenção é planejada para que os resultados sejam sutis e integrados ao que você já é.

Entre os procedimentos mais procurados estão: o preenchimento labial, o botox e a rinomodelação. Todas as técnicas são realizadas com segurança, utilizando produtos de qualidade e métodos que promovem resultados naturais e duradouros. Além disso, meu compromisso é oferecer uma abordagem personalizada, considerando sempre as expectativas e o bem-estar emocional de cada paciente.

Mais do que transformar, harmonizar é um convite ao equilíbrio da sua beleza. Trata-se de uma oportuni-

dade para que você olhe no espelho e reconheça sua melhor versão, sem perder de vista quem você sempre foi. Afinal, o segredo da verdadeira beleza está na autenticidade. A aplicação de botox full face, por exemplo, é um convite para suavizar linhas de expressão, além de prevenir novas linhas e ajudar a transmitir um ar mais descansado e natural à pele. O procedimento é simples e feito no consultório, sendo que os resultados podem ser percebidos em 15 dias.

O procedimento, inclusive, é ideal para ser inserido na sua programação de dezembro, que é o mês das festas e período para você se priorizar. Sabendo disso, prorrogamos nossa condição especial da Black Friday até 18 de dezembro. Assim, você que deseja se encontrar com a sua melhor versão terá a oportunidade de fazer isso com valores especiais.

> Entre em contato pelo telefone (31) 99559-5721 ou pelo Instagram @clinicabenevie e marque seu horário.

Espero por você ainda este ano!



♦ 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

NIACINAMIDA

Os benefícios da vitamina B3 para a pele

A niacinamida, também chamada de vitamina B3, tem se destacado como um dos ingredientes mais valorizados no mundo dos cuidados com a pele. Sua eficácia em tratar múltiplas preocupações (de hidratação até antienvelhecimento) torna este composto multifuncional indispensável em muitos produtos de beleza.

Um dos benefícios mais notáveis da niacinamida é sua capacidade de fortalecer a barreira cutânea da pele. Ao aumentar a produção de ceramidas – lipídios essenciais para a retenção de umidade –, ela ajuda a evitar a perda de água transepidérmica, mantendo a pele hidratada e protegida contra fatores externos, como poluição e agentes irritantes.

A niacinamida também é uma aliada poderosa para pessoas com pele sensível ou que sofrem de rosácea. Suas propriedades anti-inflamatórias **reduzem eficazmente a vermelhidão e a irritação**, promovendo uma aparência mais calma e uniforme. O uso regular pode suavizar áreas de inflamação e garantir uma pele menos reativa. Para quem tem pele oleosa ou com tendência à acne, a niacinamida é também uma solução eficaz. Ela regula a produção de sebo, prevenindo o excesso de oleosidade que pode entupir os poros e causar espinhas.

A niacinamida é amplamente reconhecida por suas **propriedades antienvelhecimento**. Ela estimula a produção de colágeno, proteína essencial que mantém a firmeza e elasticidade da pele. A niacinamida também atua na uniformização do tom da pele, sendo especialmente eficaz na redução de manchas escu-



ras e hiperpigmentação. Ela inibe a transferência de melanina – o pigmento responsável pela cor da pele – para as camadas superiores, o que **ajuda a clarear manchas e a promover uma tez mais radiante e uniforme**.

A exposição diária à poluição e à radiação ultravioleta pode causar danos significativos à pele, acelerando o envelhecimento precoce. A niacinamida age como um antioxidante, neutralizando os radicais livres e protegendo a pele dos danos causados por esses fatores externos – algo crucial para manter a pele saudável e protegida a longo prazo.

Para tirar o máximo proveito da niacinamida, esta pode ser incorporada à rotina de cuidados diários de várias maneiras. Está presente em séruns, hidratantes e até protetores solares. Ela pode ser usada tanto de manhã quanto à noite, após a limpeza da pele e antes da aplicação de outros produtos. A niacinamida é um ingrediente versátil e eficaz para diferentes tipos de pele. Incorporá-la no seu dia a dia pode resultar em uma pele mais saudável, equilibrada e bonita



♦ Bárbara Bracarense ♦

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

© @barbarabracarenseestetica

psicologia

POR Patrícia Alvarenga FOTO DjelicS/iStockPhoto



Na edição passada, começamos a abordar sobre o (complexo) tema "traição", o qual damos continuidade nesta **Bemvinda** número três. Vamos lá? Bom, os primeiros sinais de uma traição geralmente vêm acompanhados de negação ou choque. É comum que as pessoas precisem de provas concretas para acreditar que realmente foram traídas, como contratar detetives ou monitorar dispositivos eletrônicos do parceiro. Depois desse estágio inicial, surgem reações emocionais mais intensas, como raiva e agressividade. Essas reações podem levar a comportamentos impulsivos, que vão desde agressões físicas até medidas drásticas, como casos de violência. muitas vezes associada ao crime de feminicídio.

Outras formas de traição, como a **financeira**, também têm ganhado espaço. Esconder dívidas ou mentir sobre gastos pode desestabilizar relações de confiança. A **traição mental**, que envolve fantasias com outras pessoas, e a traição emocional, caracterizada por manipulação ou abuso psicológico, são outras manifestações complexas e devastadoras. Além disso, a traição virtual é uma realidade cada vez

mais presente. Não se trata apenas de infidelidade sexual, mas de um desgaste emocional por expectativas criadas em torno de uma realidade virtual.

Traições não se restringem às relações afetivas. Elas podem ocorrer no âmbito profissional, entre amigos ou, até mesmo, em contextos religiosos e patrióticos. Cada caso é único, porém o impacto emocional e psicológico é sempre devastador. No consultório, cada pessoa reage de maneira distinta a uma traição. Algumas se calam, outras buscam retaliação, mas o que sempre fica claro é a necessidade de cuidado com a saúde mental.

Como superar o trauma da traição?

O processo de cura começa com o autocuidado: encontrar o amor-próprio novamente, recuperar a autoestima e reconhecer que, embora a traição traga dor, ela não define a vida da pessoa. A aceitação do trauma, vivenciar essa dor e buscar entender o que aconteceu é o primeiro passo para a superação. Outra etapa importante é o perdão. Mas vale ressaltar que o perdão não é algo que ocorre da noite para o dia. Muitas vezes ele vem após um longo processo de autoconhecimento e cura. Perdoar não significa aceitar o comportamento do outro, mas sim libertar-se do peso emocional que a traição traz.

A traição é um comportamento complexo, com múltiplas causas e consequências. Não pode ser atribuída a uma única razão e deve ser vista dentro de um contexto mais amplo, que envolve fatores emocionais, psicológicos e, às vezes, até transtornos de personalidade. Seja qual for o tipo de traição, o importante é que a pessoa consiga, com o tempo, reconstruir sua vida, com apoio emocional e psicológico. No fim das contas, a traição, por mais dolorosa que seja, pode ser uma oportunidade de crescimento pessoal. Ao se curar, a pessoa redescobre o amor por si mesma e, quem sabe, consegue reconstruir sua confiança, seja consigo mesma, com o parceiro(a) ou com o mundo ao seu redor.



◆ Patrícia Alvarenga ◆

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

© @patriciaav.psicologa

♦ comportamento

POR Dr. Fábio Baião ILUSTRAÇÃO Yaroslav Danylchenko/Stocksy



Acreditar na superação é uma das minhas premissas. Alguns recebem por herança, graças e dons. Outros recebem a pedra bruta para esculpir. Penso que recebi um pouco de ambos. A trajetória de nossa missão leva a vida toda. À medida que amadurecemos, compreendemos que gestos, atitudes, sabores, cheiros, um abraço e um aperto de mão representam a beleza e as joias da vida. Alguns eventos que podem durar segundos ou minutos contêm segredos que não passam despercebidos ao olhar observador e à escuta qualificada.

Integrar razão e emoção é um desafio que permeia todas as nossas decisões, pois as situações de interação social são complexas. As quatro emoções básicas (raiva, medo, alegria e tristeza) podem se alternar no decorrer do desenrolar de uma situação. A sabedoria diz que, quando uma das partes deixa exacerbar a emoção em uma discussão de pon-

tos de vista, é porque aparentemente perdeu a razão. Não que a emoção não seja importante, mas, para cada caso, o percentual de sua participação deve ser ajustado – e eventualmente até neutralizado.

Por experiência prévia, todos temos nossas convicções e preferências pessoais, quiçá até mesmo nossa torcida pela vitória de um ponto de vista. Muitas vezes há interesses em jogo que estão ocultos. Para a ciência, esses problemas são idealmente solucionados com métodos que "cegam" o investigador por meio de códigos ou números, para que o resultado de uma investigação seja revelado apenas no final. Mas, na realidade, lapidamos no dia a dia as nossas respostas. Essa é a grande oportunidade que temos para aprimorar, identificar erros e acertos, e refinar nosso entendimento.

Os problemas que nos fazem sofrer hoje, provavelmente, são os mesmos que nos farão estressar amanhã. Por isso, identificar como lidamos com essas emoções pode nos conceder a chance de colocar novos pesos e medidas para ponderar a interação – como eu contribuo para a causa, como o outro se sente, o que produz o conflito. Atitudes irracionais estão presentes em todas as culturas. Estima-se que **há uma curva de equilíbrio em que razão e emoção dialogam com temperança**. Isso ocorre nas pessoas por volta dos 40 anos. O que significa que nascemos imperfeitos, aprendemos como lidar com o mundo e, quando saímos da meia-idade em direção ao envelhecimento, fazemos escolhas desequilibradas novamente.

O que nos torna únicos e especiais é como fazemos essas escolhas. Elas refletem diretamente em nosso bem-estar e podem, inclusive, produzir adoecimentos diversos de corpo e mente. É como canta Cazuza, em *Exagerado*: "E por você eu largo tudo/ Carreira, dinheiro, canudo". Demonstra bem como somos arrebatados por nossas paixões. Dormimos e acordamos de nossos encantos. Verdadeiros *homo sapiens emotivus*.



♦ Dr. Fábio Baião ♦

Médico ortopedista, cirurgião e mestre em Educação e Desenvolvimento Local. É palestrante e autor do livro *Saúde: Compreender a Ciência para Ir Além.*



POR Ícaro Ambrósio FOTOS Getty Imagens/Canva



TURISMO DE AVENTURA É VERDE **E AMARELO**

O Brasil foi escolhido como o Melhor Destino Mundial de Turismo de Aventura, segundo a lista de 2024 do portal US News & World Report, elaborada em parceria com a Wharton School, da Universidade da Pensilvânia. A pesquisa ouviu quase 17 mil pessoas de diferentes partes do mundo, que avaliaram 89 países mundo afora. O Brasil ficou à frente de destinos conhecidos, como Itália, Grécia, Espanha e Tailândia. Também não é para menos. Afinal, neste país verde, amarelo e radical, são variadas as opções dessa modalidade turística e que incluem experiências em paisagens naturais de diferentes regiões.





Um exemplo está em São Bento do Sapucaí, São Paulo, onde se encontra a **Pedra do Baú**, que atrai quem gosta de trilhas e escaladas rumo à Via Ferrata, uma subida com degraus fixados na rocha. Já na **Serra do Roncador,** em Mato Grosso, as trilhas atravessam cânions e cachoeiras escondidas. Mais abaixo, em Bonito, no Mato Grosso do Sul, o **Abismo Anhumas** convida os visitantes a descerem de rapel até um lago subterrâneo, explorando as águas subterrâneas.

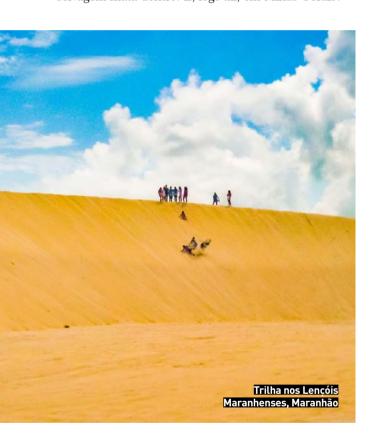
Não muito distante, em Goiás, na **Chapada dos Veadeiros**, uma das atividades mais procuradas é o Voo do Gavião, uma tirolesa que passa sobre as florestas do Cerrado e revela paisagens como a Serra Almécegas, além das diversas paradas ecológicas, como o Vale da Lua. Na Paraíba, o **Parque Estadual da Pedra da Boca** oferece trilhas e atividades em um cenário de formações rochosas.

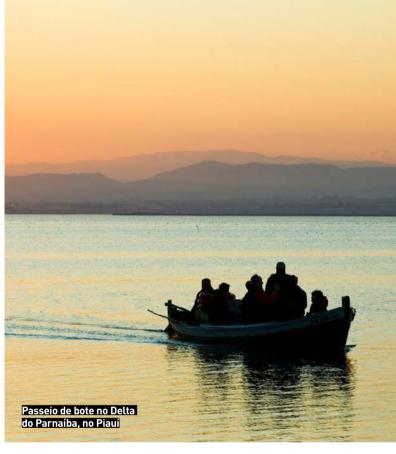


turismo

No Piauí, o **Delta do Parnaíba** permite a exploração de dunas e lagoas em passeios de quadriciclo. No Maranhão, a **Chapada das Mesas** impressiona com suas cachoeiras e rios, proporcionando aos visitantes um roteiro de aventura e contato com a natureza. E é nessa terra também que estão os **Lençóis** Maranhenses, que só pode ser descrito por quem já passou por aquelas dunas.

Isso porque não mencionamos a imensidão da Amazônia, desde o ruído dos ventos que cortam seus grandes cumes, como no **Monte Roraima**, em Roraima, até um verdadeiro safari para deslumbrar a vida selvagem mata dentro. E, logo ali, em Minas Gerais?





Cada pedaço desta terra oferece aventura para o turista se esbaldar. Só algo a mais que o mineiro que escreve este texto gostaria de acrescentar, a gastronomia – que, diga-se de passagem, na terra do ouro, também é aventura.

Claro que, com esta liderança, o país se consolida como destino para os apaixonados por aventura e natureza. Mas que não seja só mais um arquétipo "para inglês ver". O Brasil é lindo e espera todos seus brasileiros. Merecemos viver no nosso país!



♦ Ícaro Ambrósio ♦

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

© @icaroambrosio

ANOS DE MERCADO

A COMUNICAÇÃO ESSENCIAL PARA VOCÊ E SUA EMPRESA

A comunicação que aproxima. Resultados que transformam. No **Grupo LL Comunica**, não falamos apenas sobre comunicação — **nós entregamos resultados**. Transformamos a forma como sua empresa se conecta com o mundo, somos especialistas em **construir diálogos eficientes**, que geram confiança, engajamento e, claro, crescimento.

Com nossas soluções personalizadas, sua empresa não apenas será ouvida, mas reconhecida e lembrada.

Quer saber o segredo para se destacar em um mercado cada vez mais competitivo? Agende uma consultoria gratuita e comece a se comunicar melhor hoje mesmo!







POR Jussara Naves

AMERICA GARDEN RESIDENCIAL

O mercado imobiliário de Governador Valadares (MG) se prepara para receber um empreendimento quase que gringo. O America Garden Residence, desenvolvido pelo Grupo M, em sociedade com o cantor e empresário Zezé di Camargo, tem valor médio das unidades em torno de R\$ 415 mil e **um condomí**nio composto por 274 lotes de alto padrão, variando entre 330m² e 560m². Localizado em uma área estratégica da cidade, o residencial não se limita a oferecer residências de luxo; seu plano diretor vai além, abrangendo mais de 2 milhões de m² e englobando outros empreendimentos que contribuirão para a formação de uma nova centralidade urbana.



VMI SECURITY

A VMI Security, líder em tecnologia de inspeção por raios-X, conquistou uma certificação da Transportation Security Administration (TSA) para seus equipamentos de inspeção de carga aérea. Essa certificacão, considerada uma das mais importantes do mundo no setor de segurança aérea, permite que ela forneça seus equipamentos para aeroportos, companhias aéreas e empresas de logística globalmente. Os testes finais para a certificação foram conduzidos em parceria com a Delta Airlines, a segunda maior companhia aérea mundial em número de aeronaves, que transportam cerca de 160 milhões de passageiros anualmente.

CIDADANIA ITALIANA

O recente Projeto de Lei Orçamentária de 2025 – que propõe uma taxa de 600 euros para cada requerente nos processos de reconhecimento da cidadania italiana – tem gerado reações explosivas. Para o advogado da Bonato Cidadania, o italiano Giovanni Bonato, a proposta do Governo é colocar **uma taxa de** custos judiciais de 600 euros para cada requerente que entra em um processo, ainda que ele seja feito de forma coletiva. "Isso é uma novidade absurda, porque o valor da causa que determina o das custas na Itália sempre foi calculado por processo, e nunca por requerente. O que estão tentando fazer é discriminar os ítalo-descendentes, lucrando com eles. Sob um direito fundamental e constitucional, como é o direito à cidadania, isso é o mais grave", confirma.

AUDICÃO DE TODOS

Belo Horizonte está prestes a receber uma nova unidade da clínica de aparelhos auditivos Audição de Todos. Especializada na venda de aparelhos auditivos de alta qualidade, tecnologia e grande complexidade, a instituição se prepara para ancorar na regional Venda Nova, à procura de oferecer mais qualidade de vida às pessoas com deficiências auditivas desta região e suas adjacências. Além dos próprios produtos, a empresa oferece condições de pagamento facilitadas e personalizadas. Também conta com garantia estendida de até dois anos e manutenção necessária durante a vida útil do aparelho auditivo.



♦ 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).

(iii) @jussaranaves @navescoelhocomunicacao

POR Paulo Henrique Carneiro FOTO Jinda Noipho/iStockPhoto

ASSESSORIA DE INVESTIMENTOS E COMPATIBILIDADE DE VALORES

É natural que toda indústria transite entre a burocracia e o caos. Essa noção simboliza a quebra de paradigmas, algo cada vez mais rápido no nosso tempo. A existência de um paradigma indica a existência de processos bem definidos, com algum grau de previsibilidade.

Analisando o mercado financeiro no Brasil nos últimos 40 anos, muita coisa mudou. Nos anos 1980, o país experimentou diversas moedas e planos econômicos. Vivemos um período de caos até o Plano Real entrar em vigor em 1994. A partir disso, o pêndulo da economia brasileira se deslocou do lado do caos em direção ao lado da estabilidade e da padronização. Logo antes dos anos 2000, o Governo lança mão do tripé macroeconômico, determinando a necessidade de se fazer superávit primário, cumprir metas de inflação e manter o câmbio flutuante dentro de bandas pré-estabelecidas.

Nesse ambiente de maior previsibilidade, a consolidação dos grandes bancos avançou. Com a concentração bancária estabelecida no país, essas instituições passaram a ditar a tônica do mercado financeiro, inclusive a relação entre as pessoas e seus investimentos. O resultado todos nós conhecemos: soluções ineficientes. Produtos de baixa rentabilidade, empréstimos com custos exorbitantes e atendi-

mento impessoal. Quem nunca se sentiu apenas um número dentro dessas instituições?

Nos últimos anos, o pêndulo voltou a se deslocar, agora da burocracia para a inovação. Com o ad-

vento de novas tecnologias
e a difusão da cultura do
encantamento do cliente,
as empresas do mercado
financeiro passam a buscar velocidade e flexibilidade. Nascem então as
fintechs, os bancos
digitais e os escritórios
de investimentos, trazendo a possibilidade de
atendimento humanizado
a depender do planejamento
estratégico de cada organização.

O foco no cliente não é só economicamente viável, ele é o único

caminho para um negócio ser sustentável,

em qualquer área de atuação.

01h 36:22

O que vai nortear a relação entre o cliente e seu assessor de investimentos dentro desse contexto? Peter Druker destaca a necessidade da compatibilidade de valores entre as pessoas: "As organizações precisam ter valores; e as pessoas, também. Para que uma pessoa seja eficaz numa organização, os valores de ambas devem ser compatíveis". Essa leitura é válida tanto para quem trabalha em uma empresa quanto para quem é cliente de determinada instituição. É exatamente essa percepção que observo em meus clientes ao longo dos anos. Além da confiança, qualidade técnica e da empatia, compartilhar valores é algo fundamental para relações bem-sucedidas de longo prazo. E para você? Qual a importância da compatibilidade entre os seus valores e os da empresa que você contrata?



♦ Paulo Henrique Carneiro ♦

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





Moriva Filmes/Iana Domingos

Onde quer que os olhos alcancem nesta época do ano, luzes cintilando aparecem para contar uma história que parece nunca perder a magia: o fim de ano vem vindo e, junto com ele, uma temporada cheia de significado, beleza e, claro, boas oportunidades de compras. Afinal, basta novembro apontar no calendário que um clima diferente toma conta dos shoppings centers. Do *jingle bells* tocando baixinho ao fundo às promoções saltando aos olhos, tudo nos remete ao Natal.

Na capital mineira, diversos shoppings inauguraram suas decorações logo no início do mês, despertando a curiosidade e fazendo corações baterem mais forte. Com temáticas e estilos variados, existe uma coisa em comum em todos eles: a presença do Papai Noel, o grande personagem da temporada. Confira como cada empreendimento vivenciará a mágica experiência do Natal, além das promoções que presenteiam os clientes com carros zero quilômetro.

Shopping Cidade

Um Conto de Natal no Cidade

Inspirado no resgate do afeto que envolve os rituais e a herança cultural de um povo, o Shopping Cidade lançou a campanha *Um Conto de Natal no Cidade*, uma ponte aérea para lá de charmosa, cheia de sotaque e tradição, que celebra o encontro de Londres





Fotos: Aline Ruas Fotografias

com "as Minas Gerais". Entre os personagens, as estrelas da vez são os soldadinhos que fazem a "guarda" do Noel, ladeando uma cabine telefônica *instagramável* que, além de garantir o click perfeito, reproduz mensagens do Bom Velhinho sempre que alguém tira o telefone do gancho. As diversas referências à cidade inglesa estão presentes junto à suntuosa árvore de 8m de altura, localizada no piso Tupis.

Outro destaque é a roda-gigante de ursos natalinos, os ajudantes do Noel, que vão levar os visitantes – ou seriam viajantes? – direto à London Eye, ponto turístico da terra da rainha. Mais um símbolo londrino, os táxis pretos chegam em sua versão giratória, enquanto o jogo da memória garante doses de informação a respeito da história da protagonista da festa. Uma das novidades deste ano ficou por conta da localização do trono do Papai Noel que, pela primeira vez na história do Shopping Cidade, teve seu QG montado em outro local, o piso GG, recebendo a turminha para fotos. Uma árvore solidária localizada em frente à loja Renner fará do mall um ponto de coleta de cartinhas até 24 de dezembro, que conta ainda com escolas do entorno levando seus corais para apresentações sempre aos fins de semana.

Foto com o Noel (gratuita com o celular do cliente): de segunda-feira a sábado, das 13h às 21h; domingos, das 10h às 18h.

Promoção compre e concorra: a cada R\$ 500 em compras, o cliente concorre a um Renault Megane E-tech 0km elétrico.





Shopping Del Rey

Natal, Amor que Aproxima!

O Shopping Del Rey traz à região da Pampulha as encantadoras experiências do Natal, Amor que Aproxima!. O tema é um convite para que pessoas de todas as gerações relembrem as delícias de ser criança. No cenário, o clássico vermelho e verde ganha destaque com brinquedos gigantes e uma árvore de Natal com mais de 10m de altura, que reserva uma surpresa em seu interior. Bonecas de pano, trenzinhos de madeira, piões, ioiôs, blocos de montar, cubo mágico, amarelinha e outros elementos nostálgicos compõem a decoração imponente, despertando memórias afetivas em todos os visitantes.

A interatividade é outro destaque da cenografia de Natal do Del Rey, que promete proporcionar momentos de conexão e muita diversão às famílias. A decoração conta com cenários instagramáveis e experiências exclusivas, incluindo brinquedos e brincadeiras gratuitas, como jogo da memória no estilo Genius, jogo da velha com caixas de presente e um carrossel com cavalinhos de madeira, acessível a pessoas com deficiência. Além de todas essas opções abertas ao público, há ainda a Torre de Natal, em que as famílias podem se aventurar em um elevador giratório com uma queda de 8m de altura. O brinquedo tem capacidade para oito pessoas simultâneas, e os ingressos custam R\$ 20.

Até o dia 24 de dezembro, os clientes também poderão aproveitar uma série de eventos gratuitos, apresentações culturais e oficinas de atividades lúdicas no Clubinho Del Rey (primeiro piso), que entrou em clima natalino.

Foto com o Noel (gratuita com o celular do cliente): de segunda-feira a sábado, das 10h às 22h; domingos e feriados, das 14h às 20h.

Promoção compre e concorra: a cada R\$ 500 em compras, o cliente concorre a um GWM Haval H6 0km híbrido, com um ano de seguro proteção oferecido pela Franqueira Seguros.



SixStar

Shopping Estação BH

Natal Máaico: Doces Momentos com Tortuauita O Shopping Estação BH, expoente do Vetor Norte, convidou este ano como anfitriã da temporada ninguém menos do que uma das personagens mais queridas do nosso país, a Tortuguita. Com personalidade autêntica e humor irônico, a personagem icônica que atravessa gerações assina a festa em Venda Nova. Por lá, uma gigantesca árvore de 10m completa o espaço entre os ajudantes da divertida tartaruga – que comandam a fábrica de delícias composta por pirulitos, balas, biscoitos e, claro, muito chocolate -, além da própria anfitriã. Muitos brinquedos e ativações completam o cenário, como o carrossel Bola Gira; o Game Candy, em que a turminha vai se aventurar numa caça aos doces mágicos; o Piso Candy, uma amarelinha formada de pixels de acúcar; além do Trenó de Chocolate do Noel e um espaço instagramável para lá de charmoso, a Candy Store, reproduzindo uma

O Clube do Casco, outra atração especial da temporada, reúne oficinas gratuitas, completando a programação que conta, ainda, com a própria Tortuguita presente para encontros no *meet and greet*, tirando fotos e distribuindo mimos. Reeditando outra parceria que já acontece há alguns anos, o Shopping Estação BH uniu forças com os Correios em mais uma edição da campanha Papai Noel dos Correios, transformando o empreendimento em local de retirada de cartinhas e também entrega de presentes aos pequenos destinatários do Bom Velhinho.

loja de doces protagonizada pela Tortuguita.

Foto com o Noel (gratuita com o celular do cliente): de segunda-feira a sábado, das 10h às 22h; domingos e feriados, das 13h às 21h.

Promoção compre e concorra: a cada R\$ 450, o cliente concorre a um Fiat Argo 0km.

ViaShopping Barreiro

Pedi ao Noel

Com temática inspirada nas delícias natalinas, tais como os *gingerbreads* – tradicionais biscoitinhos em formatos decorativos –, cupcakes, bengalinhas, entre outras, o ViaShopping Barreiro lançou a campanha de Natal *Pedi ao Noel*. Com direito a pelúcias gigantes penduradas no teto, um *gingerbread* inflável (de 5m de



Moriva Filmes/Iana Domingos



Divulgação

altura) e a imponente árvore (de 8m), que, localizada na área central do segundo piso, conta com um pórtico repleto de milhares de luzinhas e delícias, inspirado nas casinhas de biscoito ao melhor estilo João e Maria.

Do outro lado da praça de eventos, o trono da estrela da vez divide espaço com bonecos animados que, em tamanho real, dão vida à confeitaria do Papai Noel. O empreendimento prepara, ainda, **uma série de atividades recreativas para a criançada**. Aos sábados, oficinas vão ensinar os pequenos a fazerem seus próprios cartões natalinos, biscoitos temáticos e até pingentes, além de sessões de contação de história, completando a diversão.

Foto com o Noel (gratuita com o celular do cliente): de segunda-feira a domingo, das 10h às 22h.

Promoção compre e concorra: a cada R\$ 250 em compras, o cliente concorre a um Fiat Cronos 2024 0km.



DA Redação FOTOS Guto Muniz









FESTIVAL DE TEATRO INFANTIL DO PÁTIO SAVASSI TERÁ CLÁSSICOS NATALINOS

Agenda de peças inclui Soldadinho de Chumbo e Natal das Princesas

O fim do ano promete ser repleto de magia, aventuras e muitas histórias típicas do Natal no Pátio Savassi. Até 22 de dezembro, sempre aos sábados e domingos, o teatro do shopping recebe uma série de espetáculos infantis da Cyntilante Produções, que mergulham no vasto universo dos contos de fadas.

A peça que abre a temporada é O Mágico de Oz, história da jovem Dorothy, que, após um tornado em Kansas, nos Estados Unidos, vai parar na fantástica Oz, onde as coisas são coloridas, bonitas e mágicas. Porém, o seu maior desejo é retornar para casa. Para isso, contudo, ela deve encontrar um mágico, que lhe mostrará como realizar esse seu desejo.

Na sequência é a vez de Branca de Neve, clássico conto de fadas dos Irmãos Grimm no qual uma Rainha Má resolve, por inveja e vaidade, mandar matar sua enteada, a mais linda de todas. Os Saltimbancos, Rainha da Neve, A Bela Adormecida, Soldadinho de Chumbo, Natal das Princesas, Rapunzel, Natal dos Brinquedos e Musical de Natal completam a agenda.

Os ingressos custam R\$ 55 (inteira) e R\$ 27,50 (meia-entrada) e estão disponíveis no aplicativo Multi.

© @meupatiosavassi





epicfitness.com.br

R. dos Aimorés, 2152 - Lourdes

(31) 3568 4271

(31) 3568-5976



DA Redação FOTOS Thais Brait

Eu amo ganhar joias!

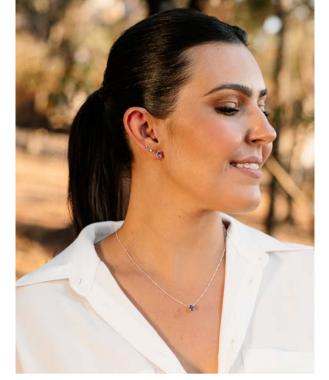
E quem não ama, né? Exatamente por isso, nossa sugestão nesta galeria de Natal é... presentear as mulheres da sua vida com a Sattva, a mais nova marca de joias de prata 925 de BH. A Sattva oferece peças lindas, elegantes e únicas. É só escolher a que mais combina com a pessoa presenteada (ou com você) e arrasar nas festas de fim de ano!

> www.sattvaoficial.com.br @sattva.oficial





















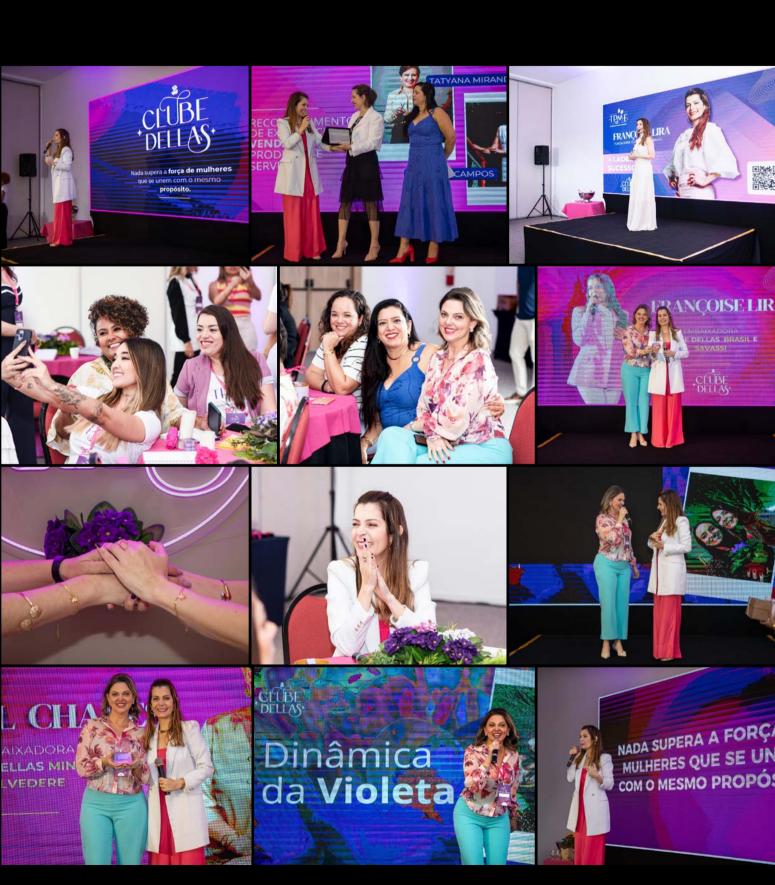
FOTOS Enara Rodrigues

TPME 2024

Em sua segunda edição, o TPME (Transformação para Mulheres Empreendedoras) reafirmou seu propósito de impactar vidas e fomentar o crescimento pessoal e profissional. Realizado no Tauá Resort Caeté, o evento impactou mais de 100 vidas entre os dias 26 e 27 de outubro, numa experiência imersiva marcada por aprendizado, networking e momentos de inspiração. Com uma programação cuidadosamente elaborada, o TPME 2024, idealizado por Françoise Lira, fundadora do Clube Dellas Brasil, trouxe palestras transformadoras, mentorias exclusivas, debates enriquecedores e negociações por especialistas em diversas áreas. Destaque também para o lançamento das novas Embaixadas do Clube Dellas, reforçando a essência de união e apoio mútuo que permeia a comunidade. Para conhecer mais sobre o Clube Dellas Brasil, siga nas redes sociais: @clubedellasbrasil.









Encontro Tô Rica

Idealizado por Daniela e Renata Barra, fundadoras do clube Tô Rica, o evento Tô Rica na Prática ocorreu em 26 de outubro, reunindo mais de 40 mulheres em uma experiência transformadora. A programação incluiu uma prática de ativação de identidade com a master coach Kênia Cheib e dinâmicas focadas no fortalecimento de relações interpessoais. O sucesso foi imediato - desde então, várias parcerias já nasceram, comprovando o poder do networking entre mulheres empreendedoras.







FOTOS Francisco Dumont

Chef Marco Renzetti assina novo menu do Nino Cucina

O Nino Cucina apresenta um novo menu com assinatura do chef Marco Renzetti, que renova a experiência da cozinha italiana autêntica que consagrou o restaurante. Nascido em Roma, Renzetti está há 20 anos no Brasil e conquistou uma estrela Michelin em 2024, pelo Fame Osteria, em São Paulo. Para as novidades no Nino, sua proposta é trabalhar os sabores essenciais da gastronomia italiana, com uso de bons insumos e técnicas – além de um foco maior em sustentabilidade e sazonalidade, com a previsão de novidades no cardápio para aproveitar os melhores ingredientes de cada época. Entre os destaques do cardápio, estão o Supllì (bolinho de risotto de tomate, carne e ervas aromáticas recheado com muçarela derretida) e a massa fresca Cavatelli All'Amatriciana (com seu saboroso e apimentado molho de tomate, guanciale e queijo pecorino).

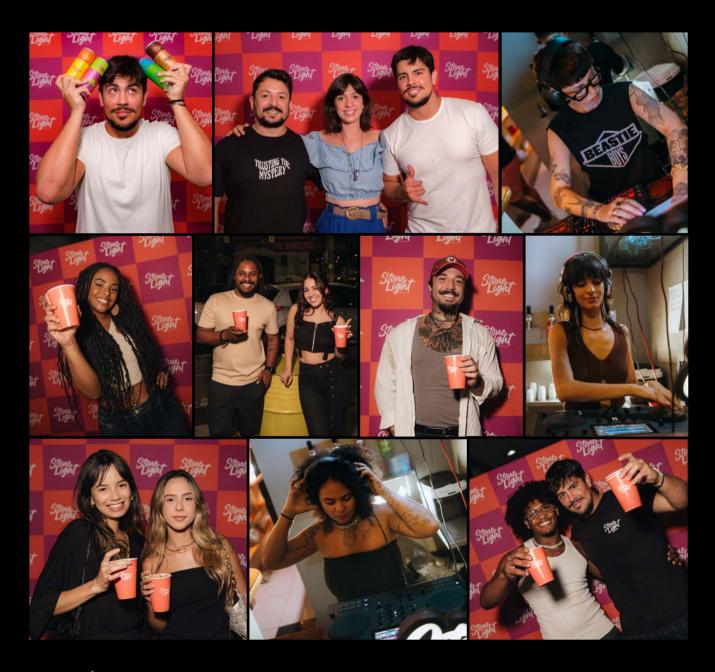






Stone Light apresenta sua Stone Night, no Esculacho Bar

A marca de bebidas Stone Light lançou sua noite oficial no Esculacho Bar, em BH, a Stone Night – um novo ponto de encontro para os fãs de música eletrônica e coquetéis prontos para beber. Em três edições já realizadas, nomes de peso como as DJs Soft Soup, Mavie e Raquel Feu animaram o público, que pôde aproveitar a qualidade da Stone Light gelada direto do barril, nos sabores Mojito, Pink Lemonade, Whisky Sour e Tropical Gin. Com ingredientes selecionados e destilados de verdade, a bebida promete novas edições repletas de sabor e curtição. Acompanhe o Instagram @stonelightdrinks para ficar por dentro das próximas edições.





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.





FOTOS Thais Andressa

5^a edição do Flit, em Tiradentes

Entre os dias 7 e 10 de novembro, ocorreu a 5ª Feira Literária Internacional de Tiradentes (Flit). Com o tema *Mulheres de Prosas e Versos*, o evento prestou uma justa homenagem às escritoras mineiras que marcaram a literatura nacional. A programação intensa contou com a presença de grandes nomes da cena nacional e mundial no segmento. Cerca de 5,2 mil pessoas lotaram o auditório do Centro Cultural Yves Alves, na cidade mineira.





DÊ ESTE SALTO!

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

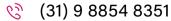




@SALTODEFECERVEJARIA SALTODEFE.COM.BR (31) 98634-9824



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



vendas@ciadacor.com.br

