BeMVinda

A VIDA ACONTECE POR AQUI

Nº 9 - JUNHO - 2025

VERA HOLTZ EM: *FICÇÕES*

Atriz volta a Belo Horizonte com o renomado espetáculo e, em entrevista exclusiva, reflete sobre arte, liberdade e o impacto do teatro em um mundo cada vez mais virtual

ENTREVISTA:

RAFA BRAZ,
CEO DO IBRA CAREER MANAGEMENT:

"O talento mal direcionado é um desperdício silencioso."

Leia a revista curtindo a playlist

BEM-VINDA CDL FM

A CDL É A NOVA PARCEIRA DA REVISTA BEMVINDA

LEIA: CONTEÚDO DE LIFESTYLE ASSINADO POR COLUNISTAS DA CDL FM

OUÇA: PLAYLIST ESPECIAL DA ESTAÇÃO NO SPOTIFY CDL FM

CDL FM, NA MÚSICA E NO CONTEÚDO, A MELHOR PLAYLIST DO SEU RÁDIO

CDL FM 102,9
A RÁDIO DAS 4 ESTAÇÕES

cdlfm.com.br @radiocdlfm

HAVA

ESCOLHER O SEU LOOK FICOU MAIS FÁCIL COM HAVA BAG!

ESCOLHA ONLINE.

EXPERIMENTE POR 24 HORAS.

RECEBA SEM CUSTO DE ENTREGA OU DEVOLUÇÃO.

FIQUE COM O QUE AMAR.

MULTIPLIQUE SEUS LOOKS

com uma moda inteligente e descomplicada.

#VISTAHAVA

www.havastore.com.br

@havastore

31 98334-5523

Disponível para regiões selecionadas de BH, nos consulte sobre a disponibilidade

EDITORIAL Bemvinda

A verdade no palco

Nesta edição, a **Bemvinda** se volta para o teatro como espaço de escuta, presença e transformação — e ninguém melhor do que **Vera Holtz** para nos conduzir por essa travessia.

Nossa matéria de capa traz uma conversa profunda com a atriz, que retorna a Belo Horizonte com o espetáculo *Ficções*, dirigido por Rodrigo Portella e inspirado livremente no livro *Sapiens*, de Yuval Noah Harari. Em cena, Vera convida o público a refletir sobre as grandes narrativas que sustentam o mundo (governos, religiões, consumo) e o que acontece quando elas começam a ruir.

Entre memórias de palco, relatos emocionantes e *insights* sobre a criação artística, Vera nos lembra de que, num tempo de ruídos digitais e hiperconexão, **o teatro ainda é o único lugar da verdade**. E que a verdade, nesse caso, não está nas respostas prontas, mas nas perguntas que seguimos fazendo — juntos, no escuro, diante do palco.

Celebramos, com esta capa, a potência da arte que resiste, questiona e reinventa. E celebramos também o público de Belo Horizonte, que, como Vera diz, "ajudou a peça a andar", oferecendo escuta, silêncio e afeto. Que esta edição seja, para você, leitora e leitor, um convite a pausar e a mergulhar (de corpo inteiro) naquilo que ainda nos move.

Boa leitura!

Ronymarco Lemos
Diretor-geral

EXPEDIENTE

Foto capa: Alê Catan.

Diretor-geral: Ronymarco Lemos. | **Diretora comercial:** Aline Matos.
Editora-chefe: Letícia Pimentel. | **Diretor de arte:** Leandro Godinho.
Jornalista: Fernanda Martins. | **Repórter:** Fernanda Lott.
Comunicação interna e logística: Ana Luíza Freitas.
Estagiária: Isabelle Pimentel. | **Fotógrafos:** Léo Andrade e Ton Nettos.
Colunistas: Bárbara Bracarense, Bruno Avelar, Carla Oliveira, Carlos de Campos, Cristiane Nobre, David Braga, Fábio Baião, Fabrícia Maia, Fernanda Thess, Jéssica Santos, Kelly Novaes, Leonardo Martins, Louise Amaral, Luan Silveira, Luciana Leitte, Luiz Gustavo Soares, Marcos Arakaki, Renata & Daniela Barra e Stephanie Carvalho.
Tiragem: 25 mil exemplares. | **Periodicidade:** mensal.
Produtor gráfico: Max Guedes. | **Gráfica:** Companhia da Cor Studio Gráfico.
Distribuição: Correios e logística interna. | **Marketing digital:** LL Cultural.

Para sugestão de pauta e envio de presskit:
leticia@revistabemvinda.com.br / (31) 98708-4756 (somente via WhatsApp).
Para anúncios, informes publicitários e parcerias:
(31) 98309-9616 – Aline Matos (telefone e WhatsApp).
Edições on-line em: www.revistabemvinda.com.br.
Redes sociais: @bemvindarevista.

Revista Bemvinda Ltda.
CNPJ 57.783.903/0001-03
Rua Jaboticabal, 888, sala 304
Jardim América
CEP: 30421-448 | Belo Horizonte/MG

ÍNDICE BEMVINDA

8 agenda
10 cinema
12 cultura
14 turismo
16 minas
17 drinques
18 capa
26 comunicação & marketing
27 comunicação visual
28 entrevista
32 editorial de moda
40 pet
42 arquitetura & design
43 empreendedorismo

44 *empreendedorismo feminino*

46 *comportamento*

48 *óptica*

50 *saúde*

52 *saúde & bem-estar*

54 *beleza & bem-estar*

58 *nutrição*

59 *solidariedade*

60 *aceleração de negócios*

62 *mercado*

63 *finanças*

64 *auto*

66 *social*

POR *Isabelle Pimentel*

Fotos: Sandora

NAPOLEÃO EXPERIENCE, NO DIAMONDMALL

Um dos nomes mais emblemáticos da história mundial é tema de uma exposição imersiva inédita no estado, com realidade virtual. Até o fim das férias de inverno, o DiamondMall recebe *Napoleão Experience*, uma exposição que transporta o público para uma viagem rumo à epopeia do famoso imperador, marcada por batalhas e conquistas, incluindo a instituição do Primeiro Império em 1804 – período de expansão do poder francês. O evento dá continuidade à proposta trazida pela Bem Produtora, responsável também por apresentar em primeira mão à capital no começo deste ano o metaverso que transformou a terra do pão de queijo no Antigo Egito do faraó menino, Tutancâmon.

Desta vez, a experiência começa com um percurso no qual os visitantes terão acesso a referências e conteúdos sobre o Império Napoleônico, incluindo réplicas das principais armas, além de medalhas de condecorações, estatuetas e peças diversas que fizeram parte do acervo de Napoleão. Em seguida, é iniciada a experiência com o metaverso, em que o público passa a interagir em primeira pessoa com a história através do uso dos óculos de última geração HTC Vive Focus 3.

No primeiro ato, os visitantes serão recepcionados pelo próprio imperador, na Longwood House, Ilha de Santa Helena, podendo caminhar livremente por um espaço de 60m², onde é possível imergir ao coração do Primeiro Império Francês e vivenciar os momentos mais marcantes da saga de Bonaparte.

“**O participante deixa de ser apenas espectador, tornando-se protagonista da história.** Cena após cena, a trajetória e legado de Napoleão se revelam diante dos nossos olhos: vitórias militares, derrotas amargas, grandes obras e prisões. Tudo, com equipamentos de altíssima geração, que proporcionam intensidade visual e sonora impressionante, e, ao mesmo tempo, dissolvem as fronteiras entre passado e presente”, destaca o diretor da exposição, Hugo Teixeira.

Com passagens de destaque por França e Bélgica, *Napoleão Experience* conta ainda com um espaço pós-show, no qual o público terá acesso a um totem de Inteligência Artificial que permite uma conversa com o icônico imperador francês, além de descobrir por que sua trajetória influenciou os rumos da história do Brasil. A imersão fica em cartaz até 27 de julho.

BLOCO VUMBORA, NO MINEIRINHO

Fábio Cunha

O Bloco Vumbora, um dos mais tradicionais do Carnaval de Salvador, desembarca em Belo Horizonte no dia 2 de agosto, no ginásio Mineirinho, com uma programação que promete transformar a capital mineira em um verdadeiro circuito de micareta. A terceira edição do evento na cidade reunirá Bell Marques, Durval Lelys, Timbalada e a dupla Rafa & Pipo, em mais de 8 horas de folia.

Com estrutura de circuito indoor, trios elétricos, abadás e toda a atmosfera característica do Carnaval baiano, o evento terá início às 14h e contará com dois setores disponíveis ao público: Bloco Vumbora e Camarote Vumbora. Os ingressos estão à venda pela plataforma Sympla.

Com mais de quatro décadas de carreira, Bell Marques é uma das atrações principais e promete um repertório repleto de clássicos como *Voa Voa, Diga Que Valeu* e *Não Vou Chorar*. Ícone do axé, Durval Lelys também retorna aos trios para animar os foliões com sucessos como *Dança do Vampiro, Quebra Aê* e *Leva Eu*. Pela primeira vez no Bloco Vumbora em BH, a banda Timbalada leva ao público sua energia inconfundível, conhecida mundialmente, enquanto os irmãos Rafa & Pipo trazem hits como *Verão* e *Decisão Errada*.

Criado em 2014, o Bloco Vumbora desfila anualmente no circuito Barra-Ondina, em Salvador, e é considerado um dos mais procurados e prestigiados do Carnaval baiano. A edição em Belo Horizonte busca replicar essa experiência para os fãs mineiros da folia fora de época.

POR *Carlos de Campos* **FOTOS** *Divulgação*

LILO & STITCH ESTÃO DE VOLTA (E AINDA SÃO RELEVANTES EM 2025)

O live-action aposta no mix entre tecnologia de ponta, nostalgia havaiana e uma lição que nunca sai de moda: família é o que importa

Já se vão 23 anos desde o lançamento da cultuada animação Lilo & Stitch em 2002 — sim, você leu certo, 2002! O filme, que surgiu sem grandes pretensões no início dos anos 2000, nunca precisou de muita pirotecnia para conquistar seu público. Basta lembrar que a animação original teve orçamento modesto (cerca de US$ 80 milhões) e arrecadou globalmente mais de US$ 270 milhões, além de emplacar uma legião de fãs, algumas sequências esquecíveis e até série animada.

Lilo & Stitch é um dos produtos mais rentáveis do Império Disney. Por isso mesmo, o investimento em marketing do novo filme é coisa de gente grande. **A campanha da Disney mistura nostalgia, *crossovers* e um toque de megalomania.** Tudo começou com um comercial exibido durante o Super Bowl — sim, o Super Bowl, aquele evento em que até o trailer de um espirro custa milhões — em que Stitch invadia o gramado da NFL. Depois vieram os clipes promocionais em que o alienígena aparece se metendo em outras histórias da Disney, como *Moana* e *O Rei Leão* (é a mesma estratégia que fez sucesso em 2002, quando ele "estragava" cenas clássicas de animações como *A Bela e a Fera* e *A Pequena Sereia*). A cereja do bolo? Uma ação inusitada no fim de semana do show de Lady Gaga. Enquanto os fãs esperavam uma aparição da diva pop, foi um artista vestido de Stitch que deu as caras na janela do Copacabana Palace. Viral instantâneo.

A volta de Stitch tem a sutileza de um cometa havaiano: nos últimos 12 meses, a busca pelo personagem quadruplicou na internet brasileira, superando Barbie, Hello Kitty e até os onipresentes Minions. É o caos organizado da Disney em sua forma mais pura: transformar um personagem travesso num embaixador

de marca multiplataforma, que promove o filme, outros filmes e ainda rouba a cena dentre os fãs de Lady Gaga.

Por tudo isso, *Lilo & Stitch* faz parte da já consolidada estratégia da Disney de revisitar seus maiores sucessos animados em formato live-action. De *A Bela e a Fera* (US$ 1,2 bilhão de bilheteria) a *Aladdin* (US$ 1 bilhão), passando por *O Rei Leão* (quase US$ 1,7 bilhão), a fórmula tem dado lucro mesmo quando não entrega aclamação crítica – como a malfadada adaptação de *Branca de Neve* (falei sobre ela em uma edição passada de Bemvinda). Só que *Lilo & Stitch* é um caso à parte: menos musical, menos princesa, muito mais maluquice. O desafio desse remake live-action é bem peculiar: como recriar, com atores reais, o caos adorável de um alienígena azul que se parece com um coala cruzado com um gremlin?

A resposta vem em forma de CGI de última geração e do charme da atriz mirim **Maia Kealoha**, uma pequena força da natureza escolhida para dar vida à nova Lilo Pelekai. É a primeira vez da atriz nos cinemas, mas, como diz o ditado, tamanho não é documento — e **o carisma da garotinha segura o filme como se ela já tivesse dez produções no currículo**. Lilo continua a mesma: órfã, teimosa, apaixonada por Elvis Presley e fiel defensora dos rejeitados. Só que, agora, ela vive em um Havaí real, com praias de verdade, sol de verdade e conflitos bem menos cartunescos.

Já Stitch, o Experimento 626, é um show à parte. Criado para destruir planetas, o monstrinho azul feito por CGI impressiona desde sua primeira aparição: peludo, expressivo e com aquela voz inconfundível do cineasta Chris Sanders (diretor da animação original e de outra pérola que em breve vai ganhar uma versão live-action, *Como Treinar o Seu Dragão*). A tecnologia que dá vida a Stitch dá conta do recado. Por trás da fofura alienígena e das paisagens paradisíacas, *Lilo & Stitch* continua sendo um filme sobre perda, pertencimento e a capacidade de amar o outro — mesmo quando o outro veio de uma galáxia muito, muito longe. Lilo nunca enxerga Stitch como um monstro; vê um amigo. E Stitch, que foi programado para não sentir nada além de destruição, descobre, na convivência, algo que nenhum planeta natal poderia oferecer: uma família. E, de preferência, com alguém que dance Elvis com a gente no fim do dia.

Lilo & Stitch se destaca justamente por parecer pequeno, quase indie, dentro da engrenagem industrial da Disney. A direção evita os exageros melodramáticos, e o roteiro aposta no humor nonsense e nos diálogos simples, mas afiados. A trilha sonora, claro, resgata Elvis Presley, além de inserir faixas havaianas contemporâneas — e se você não chorar em pelo menos uma cena com *Can't Help Falling in Love*, verifique se você ainda tem alma.

✦ *Carlos de Campos* ✦

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

@chcampos

POR *Marcos Arakaki*

TUDO SOBRE A UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Freepik

Fundada em 1290, no fim do século XIII, a Universidade de Coimbra é a mais antiga de Portugal e uma das mais antigas do mundo. Ela foi criada por Dom Dinis, rei de Portugal e do Algarve entre 1279 e 1325 — cuja estátua está erguida no alto das escadas monumentais da universidade. O monarca era um grande amante das artes e das letras. Escreveu cantigas de amor, de amigo e sátiras, contribuindo significativamente para o desenvolvimento da poesia trovadoresca na Península Ibérica.

Inicialmente fundada no atual Largo do Carmo, em Lisboa, a universidade foi transferida para o Paço Real da Alcáçova (atual Paço das Escolas), em Coimbra, no ano de 1308. Permaneceu na cidade por 30 anos, sendo novamente transferida para Lisboa, onde ficou até 1354, quando retornou a Coimbra. Em 1377, foi transferida mais uma vez para Lisboa e, somente em 1537, a universidade foi definitivamente instalada na **"Cidade dos Estudantes"**, como é conhecida Coimbra, ocupando os edifícios do Paço Real.

Ilustres personalidades passaram por seus corredores ao longo dos mais de sete séculos de existência. Entre elas, destacam-se Luís de Camões, autor de *Os Lusíadas*, cujo mausoléu se encontra no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa; Gregório de Matos, advogado e poeta barroco brasileiro; Eça de Queirós, escritor realista português; José Bonifácio de Andrada e Silva, patriarca da Independência do Brasil; Tomás Antônio Gonzaga, precursor do Arcadismo brasileiro; Gonçalves Dias, um dos pilares do Romantismo literário brasileiro; e António de Oliveira Salazar, que governou Portugal como primeiro-ministro de 1932 a 1968. Desde o século XVIII, muitas famílias brasileiras abastadas enviaram — e algumas ainda enviam — seus filhos para estudar em Coimbra.

Em 2023, mudei-me para Coimbra para cursar o doutorado em Estudos Artísticos na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra (Fluc). Pergun-

tava-me por que uma universidade tão antiga ainda despertava tanto encantamento e permanecia na vanguarda do ensino. Logo nas primeiras aulas, tive a resposta: os professores do programa exigiam que a maioria das leituras e referências utilizadas em aula, recensões (resumos críticos de publicações), debates e trabalhos fossem de textos publicados nos últimos dez anos. Essa exigência por atualização constante torna o programa **um ambiente rico em debate e provocação intelectual**. Tenho certeza de que esse hábito manterá o curso de Estudos Artísticos da Fluc, coordenado pelo professor Dr. Fernando Matos Oliveira, e o curso de Música, sob responsabilidade do professor Dr. José Oliveira Martins, meu orientador, na vanguarda do pensamento artístico contemporâneo.

Poder me debruçar sobre a vida, a obra e o legado do maestro cearense Eleazar de Carvalho (falecido há quase 30 anos) tem sido uma viagem gratificante e reveladora. Conto, ainda, com o apoio da pianista e pedagoga Sônia Muniz, viúva e guardiã do acervo do maestro, que me concedeu a honra e a responsabilidade de avaliar milhares de programas, documentos, cartas, livros, jornais, fotos e diversas outras fontes sobre a vida de **Eleazar de Carvalho** – todas mantidas em seu acervo pessoal, intacto desde seu falecimento.

Alguém pode se perguntar: é necessário sair do país para pesquisar sobre um brasileiro? Compreendo essa dúvida. No entanto, como escreveu o português José Saramago em *O Conto da Ilha Desconhecida* (1997): "É preciso sair da ilha para ver a ilha". Concordando com o ganhador do Nobel de Literatura de 1998, creio que não nos vemos verdadeiramente se não saímos de nós mesmos. Observar e analisar meu tema de pesquisa sob novas perspectivas tem feito desta investigação **uma jornada enriquecedora**. Espero concluir em breve este trabalho e revelar a história de um brasileiro extraordinário, que regeu, entre outras, as orquestras Filarmônicas de Berlim, Viena, Nova Iorque e Israel, bem como as Sinfônicas de Londres, Chicago, Gulbenkian e Paris.

A título de curiosidade, o imperador Dom Pedro I autorizou a criação das primeiras faculdades de Direito no Brasil — a do Largo de São Francisco, em São Paulo, e a de Olinda, em Pernambuco — somente em 1827, mais de cinco séculos após a fundação da Universidade de Coimbra. A Biblioteca Joanina, a vista do rio Mondego a partir do Paço Real e a Sala dos Capelos, no Palácio Real de Coimbra, são pontos imperdíveis para visitar e admirar. Em junho de 2013, a Universidade de Coimbra foi declarada Patrimônio Mundial da Humanidade pela UNESCO.

Reprodução Instagram @ucoimbra

✦ *Marcos Arakaki* ✦

Maestro, professor e palestrante, é regente da Orquestra Parassinfônica de São Paulo e doutorando em Estudos Artísticos, na Universidade de Coimbra. Autor dos best-sellers *A História da Música Clássica Através da Linha do Tempo* e *Conhecendo a Orquestra – Os Instrumentos.*

@arakakimarcos

POR *Cristiane Nobre* **FOTOS** *Pedro de Almeida/Freepik*

BELO HORIZONTE, CIDADE *PRA* LÁ DE ENCANTADORA

Belo Horizonte, minha cidade natal, é o destino perfeito para estrear esta coluna na revista **Bemvinda**. Com sua arquitetura que mescla o antigo e o moderno, BH é extremamente rica em história e cultura; dona de uma gastronomia reconhecida mundialmente; além de oferecer maravilhosos atrativos turísticos.

A capital das Minas Gerais deixou há tempos de ser apenas uma cidade de negócios para se posicionar como parada obrigatória para gente de todo o mundo. Minas vem, gradativamente, crescendo no ranking dos estados brasileiros mais procurados por turistas e se consolida como porta de entrada para apresentar nossas riquezas.

A cidade sempre se destacou por sua beleza paisagística, com vistas incríveis do pôr do sol e do amanhecer — especialmente em pontos como o Parque e o Mirante das Mangabeiras, e em rooftops, como o do icônico edifício Acaiaca, com seu **Terraço Niê**, localizado na Praça Sete.

Mangabeiras

O bairro Mangabeiras, onde nasci e fui criada, é um dos mais famosos da cidade. Conta com vários atrativos, como a surpreendente Rua do Amendoim, que apresenta um fenômeno interessantíssimo: os carros, com os motores desligados, sobem sozinhos numa rua em aclive. A **Praça do Papa** — local onde o Papa João Paulo II celebrou uma missa para milhares de pessoas — vive lotada. Há também o Palácio das Mangabeiras, que por anos foi a residência oficial do governador e que atualmente é aberto para eventos, além do Parque das Mangabeiras, um local perfeito para caminhar em meio à natureza.

O mundo te conhece

Para quem não abre mão, em suas viagens, das comprinhas de artesanato e artigos típicos ou de experimentar sabores que fazem parte da história de um lugar, o **Mercado Central**, no Centro, é um atrativo conhecido mundo afora. Quem vem a BH já chega com a recomendação de visitá-lo. O Mercado é o espaço ideal para provar uma variedade de queijos, doces, frutas e temperos… Enfim, passear por lá é viajar por um mundo de utilidades e sabores.

Importante destacar que o Mercado Central foi eleito o Terceiro Melhor Mercado do Mundo, em

uma lista que inclui o Mercat de la Boqueria, de Barcelona, e o Borough Market, de Londres. Dados da direção do espaço revelam que ele recebe mais de 1,3 milhão de visitantes por mês.

Também no Centro da cidade, e sempre aos domingos, há outro programa imperdível: a Feira da Avenida Afonso Pena, carinhosamente chamada desde os anos 1970 de **Feira Hippie**. É um passeio de compras único. São vários quarteirões de barracas, onde se encontra de tudo: de sapatos e bolsas até bijuterias e móveis.

A famosa Pampulha

O Conjunto Arquitetônico da Pampulha, projetado por Oscar Niemeyer, é Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO. São várias obras marcantes ao redor da Lagoa da Pampulha. Lá estão a belíssima Igreja São Francisco de Assis, também conhecida como **Igrejinha da Pampulha**; e o Iate Tênis Clube, tradicional clube social com jardins de Burle Marx.

Vale visitar também o Museu de Arte da Pampulha, projetado como cassino e que hoje abriga coleções de arte contemporânea brasileira; e a Casa do Baile, localizada numa ilhota artificial, que desfila charme com suas formas sinuosas. Além das obras de Niemeyer, outras atrações ressaltam ainda mais a beleza da região, como o Museu Casa Kubitschek, o Ginásio Mineirinho e o Estádio Mineirão, que abriga o Museu Brasileiro do Futebol — lugares muito especiais.

Vista aérea da Praça da Liberdade

Vale ainda uma passada pelo Zoológico, pelo Parque Ecológico e pelo Parque Guanabara, um espaço de diversões nos moldes clássicos de antigamente.

Cultura pulsante

Um bom passeio cultural é conhecer a **Praça da Liberdade**, um espaço público amplo e arborizado, que abriga eventos culturais, políticos e sociais. Em seu redor, o conjunto de prédios suntuosos dos anos 1930/1940 abrigam museus, centros culturais e a Biblioteca Pública, além do famoso Edifício Niemeyer e do lindíssimo Palácio da Liberdade, que não perde em beleza para nenhum da Europa.

Belo Horizonte é conhecida como a **Capital Brasileira dos Botecos**, com cerca de 9,5 mil bares e restaurantes, segundo informações da Abrasel-MG. A gastronomia é um quesito que merece o maior destaque, já que fomos eleitos a Melhor Culinária do Brasil. E BH tem bares e restaurantes para todos os gostos e bolsos.

A cidade respira cultura com teatros que apresentam espetáculos nacionais e internacionais. O Carnaval da capital é considerado um dos melhores do Brasil. Este ano a festa teve a participação de cerca de 6 milhões de foliões e movimentou R$ 1,2 bilhão.

Belo Horizonte é uma cidade tão encantadora que conquistou o coração de muitos, incluindo os cantores César Menotti & Fabiano, que compuseram uma canção que se tornou um hino não oficial. A letra “É aqui que eu amo, é aqui que eu quero ficar, pois não há lugar melhor que BH” reflete o amor e o apreço pela cidade. E é exatamente isso que a BH merece, pois, como diz a máxima, “cidade boa para o morador é cidade boa para o visitante”.

✦ *Cristiane Nobre* ✦

Relações públicas e escritora, tem MBA em Empreendedorismo e Marketing Digital. Como gestora de marketing, trabalhou em grandes indústrias de destaque nacional e secretarias de Turismo de Minas Gerais, contribuindo para o desenvolvimento do setor. Diretora da Vero Comunicação, transita em conselhos da mulher em associações como ACMinas, Federaminas e Ibef. É filiada à Abrajet-MG.

@crisnobre3

DA *Redação* **FOTO** *Divulgação*

Fernando Seabra, sócio-diretor da marca

DEZ ANOS DE (MUITO) SABOR

Marca mineira Temperatta celebra uma década de tradição, inovação e liderança no setor de alimentos

Fundada em 2015, a Temperatta comemora 10 anos de história no mercado alimentício, consolidando-se como referência em sabor caseiro, qualidade e inovação. A empresa, nascida da iniciativa dos irmãos Fernando e Leandro Seabra, começou com a produção artesanal de molhos, temperos e especiarias; e hoje se destaca como uma aliada dos mineiros na gastronomia.

Com sede em Belo Horizonte, a Temperatta cresceu mantendo sua essência: **o cuidado com a matéria-prima, a excelência nos processos produtivos e o compromisso com o paladar do consumidor**. O resultado? Um portfólio com mais de 130 SKUs, presença em todos os municípios de Minas Gerais e uma fatia expressiva de mercado – está em mais de 30% dos lares mineiros.

O sucesso é sustentado por uma equipe de cerca de 160 colaboradores altamente capacitados e por uma estrutura moderna de produção e distribuição. A valorização do capital humano é um dos pilares da empresa, que investe constantemente em saúde, bem-estar e qualificação dos profissionais.

"Comemorar 10 anos é celebrar cada desafio superado e a confiança dos nossos clientes. Estamos prontos para os próximos capítulos dessa história, com ainda mais sabor, responsabilidade e inovação", afirma Fernando Seabra Junior, sócio-diretor da marca.

A Temperatta também se destaca pelo relacionamento com grandes redes varejistas, oferecendo soluções completas de produção, logística e presença em loja. Para marcar a data, a empresa preparou uma série de ações especiais, incluindo promoções, patrocínios e eventos que reforçam o vínculo com parceiros e consumidores.

De olho no futuro, a meta é clara: expandir sua atuação no ambiente digital e ultrapassar as fronteiras de Minas e do Brasil, levando seu sabor ainda mais longe.

DA *Redação* **FOTOS** *Divulgação/Benerick's*

BENERICK'S COMEMORA CINCO ANOS E SE DESTACA NO MERCADO DE DRINQUES PRONTOS

Marca brasileira aposta em coquetéis premium fracionados e conquista espaço entre consumidores e bares

A Benerick's Cocktail Co. completa cinco anos como referência no mercado de RTDs (Ready to Drink) ao combinar praticidade e qualidade. Desde o início, a proposta foi **levar a coquetelaria artesanal brasileira para o dia a dia**, com drinques prontos para consumo e sabor marcante. "Queríamos transformar a experiência com coquetéis, sem abrir mão da autenticidade", afirma Henrique Torres, *head* criativo da marca.

Voltada tanto para o consumidor final quanto para bares e restaurantes, a Benerick's se tornou uma solução estratégica para quem busca agilidade, padronização e zero desperdício. Em alguns estabelecimentos, os drinques da marca já representam até 20% do faturamento.

Para o Carnaval, a empresa lançou uma linha fracionada de 100ml — prática, charmosa e ideal para festas e eventos. O formato caiu no gosto do público e agora faz parte do portfólio fixo. São mais de 20 rótulos, entre coquetéis clássicos como Negroni e Cosmopolitan, versões sazonais e sete sabores de Spritz.

Inspirada em modelos internacionais, como a britânica Black Lines, a Benerick's adapta o conceito de coquetéis engarrafados ao mercado brasileiro, ampliando o acesso a bebidas sofisticadas em qualquer lugar, da praia aos grandes eventos. Em comemoração ao aniversário, a marca **lançou um concurso de histórias entre os fãs**. As mais criativas serão premiadas com kits de drinques. E, durante todo o mês, o site oferece **30% de desconto.**

@benericks.co

POR *Letícia Pimentel*

Annelize Tozetto

O único lugar da verdade

Passando por BH – pela terceira vez – com a peça* Ficções*, Vera Holtz fala sobre a potência do público belo-horizontino, a liberdade cênica conquistada no espetáculo dirigido por Rodrigo Portella e o papel do teatro em tempos de incerteza e hiperconexão

Atriz consagrada da dramaturgia brasileira, Vera Holtz retorna a Belo Horizonte com o espetáculo *Ficções*, dirigido por Rodrigo Portella e inspirado livremente na obra *Sapiens*, de Yuval Noah Harari. Em cartaz de 20 a 22 de junho no Sesc Palladium, a peça transcende o palco para propor uma experiência que cruza performance, filosofia e questionamento social. Nesta entrevista, Vera compartilha sua relação afetiva com o público de BH, reflete sobre os desafios e liberdades da encenação, comenta reações intensas que viveu em cena e fala sobre o papel do teatro num mundo hiperconectado e polarizado. Com a sensibilidade de quem transita entre personagens, narrativas e tempos, ela revela como Ficções se tornou um exercício de presença, escuta e reinvenção — para ela e para o público.

BEMVINDA: Vera, *Ficções* retorna a Belo Horizonte pela terceira vez. O que essa relação tão forte da peça com a cidade te revela sobre o público mineiro e sobre o impacto que o espetáculo tem gerado ao longo dessa turnê?

VERA HOLTZ: Acho que Belo Horizonte foi o segundo lugar que nós fizemos a peça. Nos apresentamos no CCBB Rio de Janeiro e, depois, no CCBB Belo Horizonte, em 2023. Então, se você sai com uma peça ainda no início, ela não tinha completado seu ciclo. É como uma estreia. Ela ainda estava em progresso. Estava ainda nesse trabalho contínuo. E, quando chegamos em Belo Horizonte, a cidade assenta para a gente. Tem um termo no teatro que é "criar musculatura". Então, a sensação que nós tivemos é que, quando nós chegamos a Belo Horizonte, com um público mais silencioso, ele nos ajudou a criar uma musculatura para a peça. É como se os troncos da nossa pequena peça começassem a crescer e ficassem cada vez mais estruturados. Belo Horizonte nos trouxe isso. Por quê? Um público mais silencioso. O que não leva o ator a ficar fazendo truque, tá, gente? Porque, quando o público é muito risonho, o ator é brincalhão. Então, é sedutor um público muito brincalhão, né? Nesse sentido, nos fez refletir, ao mesmo tempo, que nós passávamos uma informação para o público, e essa informação estava sendo devolvida para nós. Então, é como se tudo que nós estivéssemos fazendo tivesse dois lados: um que vai para o público, outro que vai para as pessoas que estavam executando aquela partitura, aquela peça. Isso para a gente foi inesquecível. Foi quando a gente aprendeu a andar a peça. Os primeiros passos de liberdade, de independência, nós tivemos em Belo Horizonte. E mais: além de o público ter uma atitude de alinhamento com a gente durante o espetáculo, no final, eles aplaudiam com muito vigor e, quando terminava a peça, iam conversar com a gente. Então, esse diálogo pós-peça, quais as impressões, qual era o trecho que tinham gostado mais, como que tal coisa tinha batido neles, da mesma forma, foi apurando, foi nos deixando cada vez mais especializados naquilo que nós estávamos fazendo. Foi inesquecível, gente, depois desse encontro com BH, esse momento de começar a andar a peça, da coliberdade. Então, Belo Horizonte nos ajudou bastante. E nós fomos bastante gratos! A cidade, de alguma forma, foi codiretora, fez codireção da peça.

> ***"Os primeiros passos de liberdade, de independência, nós tivemos em Belo Horizonte."*** ✦

BV: Você já viveu personagens de todos os tipos, gêneros e dimensões. Em *Ficções*, há um desafio particular: você transita entre narradora, atriz, personagens do Harari e criações de Rodrigo Portella. Que tipo de liberdade – ou talvez vulnerabilidade – esse "jogo cênico" te oferece como artista?

VH: Acho que é até mais liberdade. Trabalhei com distintos diretores, como você mesma falou. Passei pela vivência e convivência com diretores variados – e cada um de formação distinta, cada um de tempos diferentes. São os diretores mais clássicos, os de comédia, alta comédia, drama, contemporâneos (vários diretores contemporâneos). Ou seja, essa dificuldade eu já tive com eles, como a primeira vez que eu me deparei, por exemplo, com um trabalho com Márcio Meirelles, Gerald Thomas, Antônio Abujamra e tantos outros. Então, agora, para mim, realmente foi uma liberdade muito grande, porque todos esses diretores continuam comigo. Alguma dificuldade que tenho, sento e falo: "Abujamra, e agora? Como é que eu vou resolver isso?". Ou então: "Algum ritmo de voz, dificuldade em

Fotos: Alê Catan

Flavia Canavarro

Alê Catan

Alê Catan

alguma cena, Gerald?". Essa fase da transpiração eu passei muito com eles, mas agora é a fase da inspiração. Então, quando chegou o Rodrigo – um jovem diretor, hipertalentoso, vocacionado e que veio com essa proposta da performatividade – foi uma delícia! Foi uma liberdade! É como se eu falasse: "Agora é hora de usar minha liberdade técnica". Porque toda essa convivência, o excesso de trabalho, gera uma técnica. Não é um método, mas você tem uma técnica para abordar os personagens e as cenas que lhes são propostas.

BV: O texto parte do livro *Sapiens*, mas a peça claramente toma outro rumo, instigando a plateia a construir sentidos junto com você. Como foi o processo de encontrar a sua voz dentro dessa dramaturgia tão fragmentada e filosófica?

VH: Eu já gostava do livro. Já o tinha lido em 2011, 2012. Tinha dado até de presente para muita gente. Eu já tinha tido uma convivência com a facilidade ou a dificuldade de as pessoas lerem o livro. Algumas pessoas não conseguiam chegar na página 400, 300. Então, era muito engraçado, porque eu já tinha uma vivência com o livro, com essa questão das narrativas etc. Eu sempre tinha um estudo em cima desse sistema de crenças do homem e das narrativas contemporâneas. Então, quando o texto veio, acredito em tudo que falo. Dou aval a tudo aquilo que o Rodrigo escreveu. Algumas pessoas, às vezes, até acreditam que fui eu que escrevi o texto. E não! Quem escreveu foi o Rodrigo Portella, que não tinha lido o livro. O que é mais interessante é que, como ele não tinha lido, ele fez um texto a partir das primeiras impressões de um menino contemporâneo, falando sobre essas narrativas todas. E eu acho o recorte dele muito, muito interessante. Mesmo as pessoas que já leram (ou não) o livro comentam comigo: "A minha grande dúvida era qual recorte da obra o Rodrigo Portella faria", "Qual recorte *Ficções* me trará?". Então, é muito interessante. Acredito nessa capacidade que o homem tem de criar e crer – e de crer coletivamente. Tudo se cria. E se você cria, pode descriar.

> ***"Eu sempre tinha um estudo em cima desse sistema de crenças do homem e das narrativas contemporâneas. Então, quando o texto [da peça] veio, acredito em tudo que falo. Dou aval a tudo aquilo que o Rodrigo [diretor] escreveu."*** ✦

BV: Em mais de 300 apresentações, a peça passou por públicos muito diversos. Houve alguma reação que te surpreendeu especialmente, alguma cidade ou sessão em que a "ficção" encenada ganhou uma camada extra de sentido?

VH: Recentemente teve um fenômeno. Acho que foi Recife, Salvador ou Fortaleza, que eu estava fazendo uma cena em que eu falo sobre o abuso do comportamento do homo sapiens masculino, em relação ao homo sapiens feminino. É uma cena de reflexão sobre isso. E uma mulher teve uma crise de choro muito grande. Todos nós fomos, assim, contaminados por aquele momento da dor daquela mulher. E esperamos até ela terminar e se acalmar. Ela realmente chorou, chorou, chorou. Todo mundo em silêncio, aguardando. Foi diminuindo o choro, e ela foi voltando para um estado mais tranquilo. E nós demos continuidade à peça. Quando terminou a peça, todo mundo veio perguntar se fazia parte do espetáculo. Não fazia parte do espetáculo. Mas, para quem assistiu, para você que assistiu hoje o espetáculo, isso, sim, vai fazer. Faz parte, para você, desse espetáculo. Então, isso, e a cada dia, o público nos ensina coisas novas.

BV: O espetáculo propõe uma reflexão sobre as ficções que sustentam nossa sociedade – religiões, governos, sistemas, consumo. Você acredita que o teatro, como forma de arte, também opera como uma dessas ficções coletivas? E qual seria seu papel mais urgente hoje, num mundo cada vez mais polarizado e hiperconectado?

VH: Não o meu papel, o papel de todos nós. De alguma forma, toda uma sociedade é contaminada, hoje, pela emergência do mundo da web, da internet, essa rede que nós estamos vivendo. Isso é uma questão de todos nós, não necessariamente do teatro ou de determinados grupos. Acredito que é um dever coletivo, e não um problema individual. E acho que nós temos que preservar – o máximo que a gente puder – as nossas fés, o que a gente acredita; e deixar passar essa onda, porque

o ser humano é muito curioso. Acredito que tudo passa, tudo se renova. A civilização não está aqui, não começou com a web ou com as redes sociais. A civilização começou há muito tempo. Então, o advento das redes sociais é mais um movimento de transformação. E é uma transformação muito grande que nós estamos passando. Mas acho que temos que ficar conscientes disso, que é só um suporte. As redes sociais são só uma forma de comunicação. É uma plataforma, como tantas outras que nós temos. Poderosa, mas é uma plataforma.

BV: Vera, você é uma atriz que atravessou gerações e linguagens. Com base em sua vivência, por que as artes cênicas ainda são tão essenciais hoje, especialmente num tempo em que tudo parece tão fugaz, tão digital? O que o teatro pode oferecer que outras formas de expressão não conseguem?

VH: Eu estava conversando com um diretor de televisão, por incrível que pareça, sobre isso, e ele fez uma reflexão muito interessante para mim. Falou assim: "Vera, o teatro é o único lugar da verdade. É um lugar em que você terá algum momento em que está se relacionando de verdade. A pessoa que está sentada do seu lado é de verdade. As reações emocionais são todas de verdade. Então, é um lugar que não tem *fake news*. Não tem mentira". Ou seja, o fato de você estar presente num coletivo, assistindo a uma narrativa, o palco não tem. O palco é o lugar do imaginário, da criação. Mesmo que você esteja observando à sua frente o que nós estamos falando, nós não estamos respondendo questões; estamos levantando dúvidas, o tempo todo, de verdade. Dúvidas sobre o comportamento humano de verdade. O diretor que fez essa reflexão é o Luiz Henrique Rios. Trabalhei bastante com ele. Então, acho que é isto: você terá 1 hora e meia, 1 hora e 40, de um momento de verdade. Não tem *fake news* no teatro.

> ***"Você terá 1 hora e meia, 1 hora e 40, de um momento de verdade. Não tem* fake news *no teatro."***

Fotos: Flavia Canavarro

Ester Mendes

“A cada dia, o público nos ensina coisas novas.” ✦

POR *Luciana Leitte* **FOTO** *Freepik*

MARKETING INTEGRADO

Conectar é mais do que estar presente

Vivemos numa era em que o consumidor transita com facilidade entre o digital e o físico. Ele pode ver um anúncio nas redes sociais, visitar uma loja, assistir a um vídeo no YouTube e tomar uma decisão de compra no WhatsApp — tudo isso em um único dia. É por isso que, mais do que nunca, integrar esses pontos de contato se tornou essencial.

Na LL Cultural, vivenciamos diariamente o poder do marketing *omnichannel*. Não se trata apenas de estar em todos os lugares, mas de garantir que cada canal fale a mesma língua, com coerência, propósito e estratégia. É essa integração — entre o on-line e o off-line — que gera experiências memoráveis e resultados reais.

Desde o início da minha trajetória com a LL, entendi que o futuro da comunicação não estaria mais fragmentado. O consumidor quer uma jornada fluida, na qual ele se sinta reconhecido e valorizado em cada interação com a marca. Por isso, **desenvolvemos soluções completas em Marketing 360º**, conectando eventos, redes sociais, mídia tradicional, tráfego pago, branding e muito mais — tudo com uma visão estratégica unificada.

Ao longo desses quase 15 anos, vi empresas se transformarem ao adotarem uma comunicação integrada. Quando a marca se apresenta de forma consistente, ela constrói confiança. E confiança é o que sustenta vendas, fidelização e reputação. Integrar canais é também integrar pessoas: equipe de comunicação, vendas, tecnologia e relacionamento precisam caminhar juntos. É esse olhar amplo e conectado que faz a diferença em um mercado cada vez mais competitivo.

Na LL Cultural, acreditamos que comunicar é mais do que informar — é criar vínculos. E a integração entre o físico e o digital é o caminho mais poderoso para isso.

Conheça mais do nosso trabalho em: llcultural.com.br

✦ *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

POR *Ronymarco Lemos* **FOTOS** *Reprodução internet*

ACESSIBILIDADE EM FOCO

Tecnologia e design que transformam vidas

Em um mundo que avança rumo à inclusão, a acessibilidade deixou de ser um diferencial e passou a ser uma necessidade essencial. Hoje, o mercado oferece uma gama crescente de produtos pensados para garantir autonomia, conforto e dignidade a pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. Mais do que atender a demandas específicas, essas soluções representam um avanço concreto rumo a uma sociedade mais justa.

A acessibilidade está presente em espaços públicos e privados: pisos táteis, sinalização em braille, rampas com inclinação adequada e banheiros adaptados se tornam cada vez mais comuns — fruto de mais conscientização e de normas mais exigentes.

Investir em acessibilidade é apostar em inclusão, inovação e empatia. Felizmente, a indústria começa a perceber que acessibilidade não é apenas uma pauta social, mas também uma oportunidade de transformar vidas e impulsionar negócios.

Nos ambientes de saúde, a sinalização acessível faz toda a diferença. Placas com letras em alto-relevo e braille, contraste adequado de cores, pictogramas claros e fontes legíveis orientam pacientes e visitantes com mais segurança e autonomia. Em consultórios, hospitais e unidades de pronto atendimento, isso se traduz em menos confusão, atendimentos mais ágeis e, acima de tudo, **respeito à diversidade**.

O impacto da acessibilidade na saúde mental também é relevante. A possibilidade de realizar tarefas cotidianas sem depender de terceiros reduz a ansiedade, fortalece a autoestima e reforça o **sentimento de pertencimento e dignidade**. Comunicação acessível não é apenas uma obrigação legal; é um compromisso ético com o direito à informação, à saúde e à autonomia. Porque quando falamos para todos, cuidamos melhor de cada um.

✦ *Ronymarco Lemos* ✦

Especialista em produção gráfica e comunicação visual, é diretor-geral desta publicação e nome à frente da Koloro Indústria Gráfica e da Cia da Cor Comunicação Visual.

@ronymarco.lemos | @bemvindarevista | @cia.da.cor

POR *Fernanda Lott* **FOTOS** *Divulgação*

REESCREVENDO O FUTURO DE (MUITOS) PROFISSIONAIS

À frente do IBRA Career Management, Rafa Braz transforma transições profissionais em jornadas dinâmicas de crescimento, autoconhecimento, estratégia e inovação

Em um mundo profissional marcado por mudanças cada vez mais aceleradas, falar sobre carreira executiva é também falar sobre reinvenção, escuta ativa e estratégia. Rafa Braz, CEO do **IBRA Career Management**, é um dos nomes que vêm se destacando nesse cenário. Com uma trajetória que une desenvolvimento humano, tecnologia e inteligência de mercado, ele vem redefinindo o papel das transições profissionais como um ponto de virada estratégico. E nesta entrevista exclusiva à Bemvinda, Rafa compartilha os bastidores de sua jornada, os marcos do IBRA como uma das maiores consultorias de *outplacement* e *career management* do país, e os caminhos que visualiza para o futuro das lideranças empresariais.

BEMVINDA: Rafa, você é reconhecido por sua atuação na interseção entre estratégia, tecnologia e desenvolvimento humano. De onde surgiu o desejo de trabalhar com essa conexão entre pessoas e o mercado de trabalho? Como foi a sua trajetória?
RAFA BRAZ: Desde cedo, percebi que o talento mal direcionado é um desperdício silencioso. Minha trajetória começou com um incômodo: ver profissionais brilhantes fora do lugar certo. A partir disso, construí um caminho que une estratégia, tecnologia e desenvolvimento humano, sempre com um propósito claro: colocar as pessoas certas nos lugares certos, com consciência de valor e visão de futuro.

> ***"O talento mal direcionado é um desperdício silencioso."*** ✦

BV: O IBRA é uma das principais consultorias de *outplacement* executivo do Brasil. Quais foram os principais marcos na trajetória da empresa desde sua fundação até se tornar referência nacional?
RB: O IBRA nasceu com um propósito claro: redefinir o significado do *outplacement* e *career management* no Brasil. Desde o início, acreditamos que a transição de carreira precisa ser tratada como um movimento estratégico, e não apenas como um encerramento de ciclo. Evoluímos de uma consultoria tradicional para um hub completo de gestão de carreira executiva, com entregas *tailor made*. Entre os marcos mais relevantes, destaco o desenvolvimento do programa **IBRA Exec Premium 360®**, que se tornou referência nacional em *replacement* estratégico; a criação do **IBRA Brand Scale Up C-Suite**, que posiciona executivos como autoridade no LinkedIn e nos bastidores corporativos; grandes projetos nacionais de *downsizing* em empresas líderes; e a consolidação de uma comunidade ativa de executivos que reconhecem a excelência do nosso método. Tudo isso ancorado em personalização, inteligência de mercado e um time de alta performance.

BV: Esse é um trabalho que, com certeza, envolve emoções complexas, como o medo, a insegurança e a alegria de finalmente se reencontrar no mercado de trabalho. Saber disso influencia a abordagem do IBRA Career Management? E internamente, como é o Rafa Braz como liderança?
RB: Absolutamente. A transição executiva é marcada por incertezas, ruptura de identidade e, muitas vezes, silêncio estratégico. É um momento onde razão e emoção se cruzam. A abordagem do IBRA combina técnica validada com humanidade, inteligência emocional e planejamento estruturado. Como liderança, acredito que o exemplo sustenta a cultura. Procuro ser um líder que inspira direção clara, promove escuta ativa e valoriza a excelência com empatia. Liderar é, antes de tudo, estar presente, especialmente quando estamos lidando com decisões de vida que impactam não só o profissional, mas também sua família, reputação e propósito.

BV: Você trabalha diretamente com CEOs, VPs e CHROs. Quais são os desafios mais comuns enfrentados por esses executivos durante as transições de carreira e como o IBRA os auxilia nesse processo?
RB: Os principais desafios são a perda de protagonismo, o enfraquecimento do posicionamento e a dificuldade de traduzir sua trajetória para os códigos do novo ciclo. No IBRA, ajudamos esses executivos a ressignificarem sua narrativa de valor, a reposicionarem sua autoridade e a ampliarem sua rede com conexões de alto nível. Trabalhamos com pilares sólidos: visibilidade estratégica, consistência de imagem e autenticidade. Não se trata apenas de recolocar, mas de reconectar o executivo ao nível de impacto que ele merece ocupar. Branding pessoal, inteligência relacional e leitura de mercado são os três pilares da nossa entrega c-level.

BV: Reconhecer o seu próprio valor também é um desafio para esses profissionais. Qual a importância de conhecer o alvo salarial e como isso influencia decisões estratégicas na carreira?

RB: Ter entendimento sobre o alvo salarial é um divisor de águas na construção de uma carreira consciente e estratégica. Mais do que um número, ele representa o nível de impacto, responsabilidade e posicionamento que o profissional deseja ocupar. Quando o executivo conhece seu *target* e o mercado que o sustenta, ele toma decisões mais acertadas sobre movimentações, negociações e até sobre o *timing* de dizer "não". No IBRA, trabalhamos com a lógica da carreira S/A: você é o principal ativo da sua jornada e precisa tratá-la com visão de portfólio, metas e crescimento sustentável. O alvo salarial bem definido é como um GPS: ele guia escolhas, evita desvios e acelera o caminho rumo ao próximo nível, com propósito e rentabilidade.

> ***"A abordagem do IBRA combina técnica validada com humanidade, inteligência emocional e planejamento estruturado."*** ✦

BV: A personalização é um diferencial nos programas do IBRA. Como vocês adaptam suas soluções para atender às necessidades específicas de cada cliente, especialmente em programas B2B?

RB: No IBRA, personalização não é discurso, é modelo de negócio. Em projetos B2B, realizamos diagnósticos aprofundados, definimos *personas* estratégicas e customizamos entregas com base em senioridade, cultura e objetivos do cliente. Isso nos permite entregar mais do que programas de transição, entregamos inteligência organizacional. Ajudamos empresas a cuidarem da sua marca interna enquanto promovem saídas elegantes, humanas e reputacionalmente consistentes. Cada empresa tem seu próprio momento organizacional, cultura interna e desafios.

BV: Como o *outplacement* pode se tornar uma alavanca estratégica para o *employer branding*

e a atração de talentos nas empresas?
RB: O *outplacement* é, sem dúvida, uma das ferramentas mais estratégicas para fortalecer a marca empregadora. Quando uma empresa conduz uma saída com respeito, método e suporte real, ela envia ao mercado uma mensagem poderosa: aqui, valorizamos pessoas em todas as etapas da jornada. Essa reputação gera confiança, atrai talentos qualificados e retém os que permanecem. É um ciclo virtuoso: boas saídas inspiram boas entradas. Mais do que um gesto de cuidado, é uma decisão estratégica que posiciona a empresa como uma marca admirada e desejada.

BV: Com a crescente integração da inteligência artificial nos processos de recrutamento e gestão de carreira, como o IBRA tem incorporado essas tecnologias em seus serviços? Como você, Rafa Braz, enxerga o uso da inteligência artificial no mercado de RH?
RB: A inteligência artificial já faz parte do nosso dia a dia, desde a leitura preditiva de perfis até o cruzamento inteligente entre cargos-alvo e cultura organizacional. Implementamos IA para acelerar o acesso a vagas aderentes, personalizar planos de ação e analisar tendências comportamentais com mais precisão. Mas acreditamos em um princípio claro: dados são valiosos, mas o fator humano continua sendo insubstituível. O futuro do RH será marcado pelo equilíbrio entre automação e sensibilidade. A liderança do amanhã será de quem souber usar a tecnologia como extensão, e não substituição da empatia e da escuta.

BV: O mercado de trabalho está em constante evolução. Quais tendências você enxerga para o futuro da gestão de carreiras executivas e como o IBRA está se preparando para essas mudanças?
RB: Enxergamos três grandes forças moldando o futuro: o protagonismo individual, a cultura de transição contínua e o uso de tecnologia como aliada da gestão de carreira. Executivos cada vez mais conscientes de suas carreiras são ativos estratégicos, e esse movimento faz com que o protagonismo individual seja determinante. Ao mesmo tempo, mudar de posição não é mais considerado uma ruptura, mas uma evolução planejada. Nesse cenário, a cultura de transição contínua é sustentada. Além da inteligência artificial, plataformas inteligentes, conteúdo personalizado e suporte constante serão parte de uma estrutura tecnológica aliada à gestão de carreira. O IBRA se antecipa a esse cenário com soluções escaláveis, tecnologia proprietária e uma abordagem que combina profundidade humana com estratégia de negócios. Estamos prontos para o futuro, porque ajudamos a construí-lo diariamente ao lado dos executivos que transformam o país.

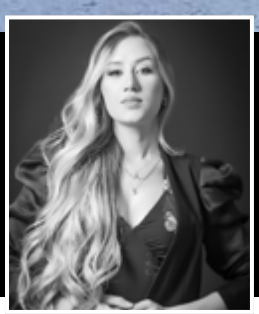
Saiba mais em:

editorial de moda

POR *Stephanie Carvalho* FOTOS *Divulgação*

Sempre um bom presente

Foi a época em que vestido longo se usava uma vez e, depois, ia para o guarda-roupa; ou que um lindo longo só fazia parte de eventos mais chiques; ou, pior, que esses vestidos perdiam espaço para outras peças mais confortáveis – este um verdadeiro mito, aliás. Vestidos longos são peças versáteis e elegantes que conferem um ar de sofisticação a qualquer ocasião. Com seu caimento fluido e alongado, eles valorizam a silhueta e proporcionam conforto sem abrir mão do estilo. Seja em tecidos leves para o dia a dia ou em modelos mais estruturados para eventos formais, os vestidos longos transmitem feminilidade, charme e presença. Além disso, podem ser facilmente adaptados a diferentes estações e estilos pessoais, tornando-se **verdadeiros coringas no guarda-roupa**. E por acreditar nisso, aliás, no editorial que trago nesta edição, venho contar (e provar) como essas peças são certeiras para presentear – sua namorada, sua mãe, sua irmã, uma amiga. Ah! E deixo também uma novidade: nosso macacão black, puro luxo e sofisticação! Corra para o site, que tem muito mais por lá: www.insaniamoda.com.br.



✦ *Stephanie Carvalho* ✦

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

@stephanieinsânia | @insaniamoda

POR *Leonardo Martins* FOTO *Freepik*

CÃO SEM GUIA NO PASSEIO, PODE?

Eu sei que, assim como eu, você quer ver seu cão sempre livre, porque, de certa forma, acabamos associando a guia a algo ruim ou desconfortável para o nosso filho de patas. Mas será que é seguro e responsável passear com um cachorro sem que ele esteja usando guia e peitoral? Estamos vivendo uma realidade preocupante, em que tutores, pais de pets e até passeadores estão levando cães soltos pelas ruas, gerando insegurança para outras pessoas e outros animais.

Entenda que os cachorros se comportam de forma diferente quando estão próximos de seus tutores. Eles tendem a ser mais possessivos e protetivos, o que pode gerar **reações inesperadas**. Muitos latem, rosnam ou até demonstram agressividade ao cruzar com outros cães durante os passeios. Imagine seu cachorro "solto" indo para cima de outro, que você não conhece?

Por que seu cachorro deve estar na guia?

Por instinto, seu cão pode reagir de forma inesperada para proteger você, quando uma pessoa ou outro cachorro passar perto de você. Outra situação: seu cão é dócil, amigável, sabe andar ao seu lado e obedece aos comandos, mas ele se assusta com um barulho repentino e, imediatamente, sai correndo. Pode atravessar a rua e sofrer um acidente, ou até perseguir outro animal, colocando-se em risco.

Além disso, precisamos nos lembrar de que nem todas as pessoas gostam ou se sentem confortáveis ao serem abordadas por cães soltos. Algumas têm alergia, outras têm medo e outras simplesmente preferem manter distância. Manter seu cão na guia também é um ato de **respeito ao próximo**.

Cães soltos podem gerar conflitos desnecessários. Se seu cachorro aborda outro na rua, acreditando que encontrou um amigo, mas esse outro cão reage mal e parte para o ataque, um simples passeio pode se transformar em um caos, gerando brigas entre tutores e até acidentes.

O que diz a lei?

Em Belo Horizonte existem leis e decretos municipais que determinam que cães "soltos" em logradouros públicos podem até ser apreendidos e o tutor pode pagar multa. É de responsabilidade do tutor manter o controle sobre o cachorro. Por causa disso, seu bichinho precisa estar preso em uma guia adequada. E mais: raças consideradas fortes, como pit bulls e rottweilers, precisam utilizar focinheira durante os passeios.

Precisamos ser inteligentes e responsáveis ao conduzir nossos cães pela cidade. Eles são parte da família, mas também são **animais com instintos naturais** — não podemos ignorar isso. Garantir que estejam seguros não é apenas um dever nosso como tutores, mas também uma atitude de respeito para com os outros e para com nossos próprios pets.

✦ *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

Educação dos filhos é para sempre.

Fazer Kumon é o máximo

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

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

Porque nosso método é um aliado para a vida.

Matrículas abertas o ano todo.

inglês português matemática

Unidade Santo Agostinho - Mato Grosso

(31) 3646-4066 **@kumonsantoagostinho**

Rua Mato Grosso, 860 - Santo Agostinho, Belo Horizonte - MG

KUMON

POR *Fernanda Thees* **FOTOS** *Luisa Ferraz*

RELAXAMENTO 100%

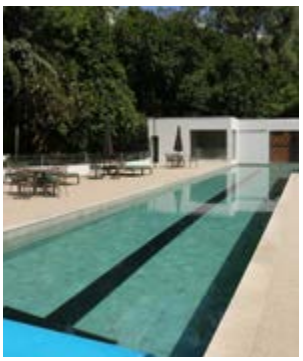
SOL&AR, empresa consolidada há mais de 30 anos no mercado de piscinas e saunas, atrela segurança, modernidade e design em suas obras

Com mais de três décadas de atuação, a SOL&AR se consolidou como referência nacional em soluções de lazer e bem-estar. Especializada em piscinas, SPAs, ofurôs e saunas, a empresa vai além do funcional: transforma ambientes em verdadeiros refúgios de relaxamento, requinte e qualidade de vida.

Aliando inovação, design e segurança, a SOL&AR oferece projetos completos — do conceito à execução — com acompanhamento técnico especializado para arquitetos, engenheiros e clientes finais. Cada detalhe é pensado para garantir não apenas beleza e conforto, mas também durabilidade e conformidade com as normas técnicas mais exigentes do setor.
Um dos grandes diferenciais da empresa está nos sistemas de aquecimento para piscinas e SPAs, que permitem o uso dos ambientes em qualquer estação do ano. **É lazer com eficiência energética, conforto térmico e tecnologia de ponta.**

A empresa trabalha com equipamentos de última geração e as marcas mais reconhecidas do mercado, acompanhando as principais inovações da engenharia e arquitetura contemporâneas. Isso se reflete em soluções inteligentes, seguras e integradas ao estilo de vida de cada cliente.

Além da excelência técnica, o cuidado com o atendimento é um valor essencial para a SOL&AR. Com presença física em Belo Horizonte e Lagoa Santa, a empresa oferece consultoria personalizada e atendimento completo em todas as etapas do projeto.



Se você busca uma empresa séria, experiente e comprometida com qualidade, segurança e inovação, venha conhecer a SOL&AR e descubra como transformar o seu projeto em uma experiência única de lazer e sofisticação.

Instagram: @solear.bh | @solearlagoasanta

Telefones: (31) 3289-8888 | (31) 3681-6423 | (31) 98456-3166

Endereço Lagoa Santa: Rua Comandante Vitor, 376 – Santos Dumont.

Endereço Belo Horizonte: Avenida Nossa Senhora do Carmo, 1.290 – Sion.

✦ *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

POR *Louise Amaral*

VENDA, FUSÃO OU AQUISIÇÃO: O JOGO DOS GRANDES COMEÇA AGORA

Quando crescer deixa de ser o objetivo e passa a ser o requisito mínimo, é hora de pensar como jogador estratégico

Crescer é o começo, escalar é o passo seguinte. Mas, para quem já percorreu essa jornada com consistência, uma nova pergunta começa a ganhar corpo — e geralmente aparece em silêncio, nos bastidores, longe da operação diária: e agora, o que vem depois? Quando a empresa atinge estabilidade, lucros consistentes e um posicionamento consolidado, o jogo muda. Deixa de ser sobre operar, passa a ser sobre movimentar. E é nesse momento que palavras como "venda", "fusão" ou "aquisição" deixam de parecer ameaças e passam a ser possibilidades. Estratégias. Às vezes, são caminhos naturais para quem entende que, em negócios, manter-se imóvel pode ser mais arriscado do que avançar.

Não se trata de desistir, pelo contrário. Trata-se de entender que o **crescimento tem limites, mas sua ambição, não**. Há um ponto em que escalar mais exige capital externo, riscos que você talvez não queira assumir sozinho e estruturas que ultrapassem o modelo atual. É aqui que empresas inteligentes começam a se perguntar: faz sentido continuarem sozinhas? E mais: é sustentável seguir no controle de tudo, mesmo que isso signifique perder oportunidades maiores?

Muitos empresários só cogitam vender quando o negócio já apresenta sinais de desgaste. Mas o melhor momento para pensar sobre isso é exatamente o oposto: quando tudo está indo bem, quando a empresa ainda encanta clientes, gera caixa, atrai talentos e tem apetite de mercado. É nesse ponto que você tem poder de negociação, e não apenas a necessidade de uma saída. É nesse ponto que você vira jogador, não apenas operador.

Mais do que uma decisão financeira, esse movimento é sobre visão de futuro e maturidade de liderança. A venda não apaga uma história, ela a projeta. Uma fusão bem conduzida amplia horizontes. Um M&A estratégico pode acelerar dez anos em um, pode colocar sua marca em territórios que você levaria décadas para alcançar. Mas cada passo exige preparo, estratégia e, principalmente, clareza sobre o que se quer construir. **Nem sempre continuar é a melhor forma de crescer.**

E sim, o empresário precisa estar à altura da mesa. Antes de qualquer conversa de bastidor, é preciso ter demonstrativos sólidos, governança ativa, time forte e cultura clara. Mas isso é só a base. O diferencial está na postura: quem chega com pressa vende por preço; quem chega com visão negocia por valor; quem entende o jogo joga com estratégia, e nunca por impulso.

É preciso compreender que a expansão não é o fim do caminho; é o começo de uma nova etapa, uma etapa que exige mentalidade de elite, pensamento estruturado e frieza na tomada de decisões. Às vezes, crescer significa continuar; outras vezes, significa **saber a hora certa de entregar o bastão**. Em todos os casos, significa jogar com consciência, não apenas com coragem.

Afinal, você está nesse jogo para jogar — ou para vencer?

✦ *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.

@louiseamaraloficial | @maismineirooficial

POR *Renata e Daniela Barra* **FOTOS** *Robson Lopes*

CONEXÕES QUE CURAM, TRANSFORMAM E IMPULSIONAM

Em um mundo cada vez mais acelerado e desafiador para quem empreende, encontrar espaços de apoio e inspiração é essencial. O Clube Tô Rica é um desses espaços: uma rede que fortalece, conecta e impulsiona mulheres que decidiram transformar suas paixões em negócios com alma e impacto. Dentre as inúmeras histórias inspiradoras que o clube abriga, destacam-se três mulheres que, cada uma a seu modo, entrelaçam-se no propósito de gerar bem-estar, conexão e autenticidade para outras mulheres.

E se a ansiedade estivesse a seu favor, e não contra você? Imagine acolhê-la, escutando seu corpo para se conectar profundamente consigo mesma. **Samantha Ferreira** (@sah.terapeuta) te conduzirá a superar a ansiedade com coragem amorosa e autogentileza. Com seu método terapêutico próprio, ela apresenta um "GPS emocional" de forma simples e prática. Pare agora de adiar seu sucesso e invista em autoconhecimento!

Essa reconexão também é essencial para o trabalho de **Priscila Duelli** (@agcriativabh), sócia da Criativa, uma agência de marketing digital que acredita que marcas autênticas nascem de conexões humanas verdadeiras. Priscila entende que um negócio de sucesso é aquele que comunica sua essência — e, para isso, é preciso que a empreendedora esteja conectada com sua própria verdade. É nesse ponto que sua atuação se alinha à de Samantha: ambas apoiam mulheres que desejam se comunicar de forma mais plena, seja consigo mesmas ou com seu público.

Completando essa corrente de cuidado, entra a médica acupunturista **Thaís Santos** (@drathais.bh), que traz um olhar integral para a saúde da mulher. Unindo acupuntura, *mindfulness*, fitoterapia e comunicação empática, Thaís ajuda suas pacientes a entenderem que o corpo fala — e, muitas vezes, ele apenas precisa ser ouvido com atenção. Sua abordagem fortalece tanto empreendedoras em desequilíbrio físico e emocional quanto líderes que desejam manter o foco e a vitalidade em seus negócios.

Samantha, Priscila e Thaís são exemplos vivos de que empreender com propósito é, acima de tudo, cuidar de si, dos outros e do mundo. No Clube Tô Rica, essas conexões florescem e, juntas, as participantes seguem plantando sementes de transformação.

Thais, Samantha e Priscila

Larissa, Marines e Luciana

O poder das redes femininas no crescimento dos negócios

Empreender exige coragem, mas crescer com consistência requer mais do que esforço individual. É preciso estratégia, conhecimento e, sobretudo, as conexões certas. É nesse cenário que o Clube Tô Rica se destaca, unindo mulheres que compartilham o desejo de transformar seus negócios com propósito, sustentabilidade e colaboração. Três associadas ilustram como essa rede vai além do networking; ela promove evolução real por meio da complementaridade de expertises.

Luciana Prates (@andradepratesgfe) atua diretamente na base de todo negócio saudável: a gestão financeira. Com seu trabalho, ela ajuda empreendedores a organizarem suas finanças, aumentarem a lucratividade e planejarem o crescimento com segurança. Afinal, decisões estratégicas só são possíveis quando se tem clareza sobre os números. Sua consultoria é um pilar para quem deseja sair do modo reativo e caminhar com consistência rumo a resultados sustentáveis.

Esse caminho claro e estruturado também passa pelo bem-estar e pela autoconfiança — e é aí que entra **Larissa Valadares** (@dralarissavaladares), ortodontista com mais de 12 anos de experiência, especialista em ronco, apneia, DTM e Invisalign. Mais do que estética, ela devolve qualidade de vida a seus pacientes, ajudando-os a sorrir com mais tranquilidade e conforto. Afinal, um sorriso confiante é também uma ferramenta poderosa para líderes e empreendedores que desejam se posicionar com segurança no mercado.

Complementando esse ecossistema de suporte integral, **Marines Luiza** (@marinesluiza) atua na esfera jurídica com foco em inventários, planejamento patrimonial e resolução de conflitos familiares. Seu trabalho oferece segurança e tranquilidade para famílias e empreendedores, prevenindo desgastes futuros e organizando o patrimônio de forma estruturada — um passo essencial para quem pensa a longo prazo e deseja proteger aquilo que construiu.

Luciana, Larissa e Marines, embora atuem em áreas diferentes, têm em comum o compromisso de fortalecer quem empreende — seja nas finanças, na saúde ou no campo legal. Unidas pelo Clube Tô Rica, elas mostram que, quando mulheres se conectam com propósito, o crescimento deixa de ser solitário e se torna coletivo.

✦ *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

POR *David Braga* FOTO *Freepik*

HUMILDADE: A VIRTUDE QUE NÃO DEVE SER SUBESTIMADA

Em um mundo cada vez mais marcado pelo individualismo e pela competição acirrada, a humildade se destaca como um valor essencial para fortalecer as conexões humanas genuínas. Enquanto muitos veem a humildade como submissão ou fraqueza, na realidade, ela é uma demonstração de maturidade emocional e inteligência relacional. Pessoas humildes reconhecem que sempre há algo a aprender e que **ninguém constrói uma trajetória de sucesso sozinho**. Mais do que uma simples virtude, ela reflete a consciência de que fazemos parte de uma teia interdependente de relacionamentos, na qual cada indivíduo desempenha um papel fundamental.

Não se perca na competição

Viver com humildade deve ser um verdadeiro estilo de vida. Na busca pelo sucesso, seja no trabalho ou nos relacionamentos, é fácil se perder na competição. Mas, quando cultivamos a humildade, lembramos de que estamos todos conectados e do valor de ajudar os outros. Ao apoiar alguém, não só fortalecemos quem está ao nosso lado, mas também crescemos como indivíduos. Esse compromisso com o bem coletivo fortalece comunidades e cria um ciclo positivo de empatia e colaboração. Não por acaso, **muitos profissionais de sucesso estão cada vez mais engajados em causas sociais**.

Tenha empatia genuína

Além disso, a humildade é um ingrediente fundamental para o diálogo saudável e a empatia genuína.

Em um mundo que se fragmenta cada vez mais, ser capaz de ouvir o outro e respeitar sua perspectiva é um ato revolucionário, especialmente hoje em dia, em que vivemos a era da polarização e da diversidade. Quando permitimos que a humildade guie nossas interações, criamos espaços onde as divergências podem ser discutidas de forma respeitosa e construtiva.

Estabeleça conexões autênticas

Profissionais que incorporam a humildade em suas atitudes tendem a alcançar mais sucesso, pois conseguem estabelecer conexões autênticas e colaborativas. Sua receptividade ao feedback impulsiona o aprendizado contínuo, enquanto sua postura favorece a construção de relações baseadas na confiança e no **respeito mútuo**. Além disso, ao reconhecer e valorizar as contribuições dos outros, fomentam um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo. Essa disposição para apoiar e servir não apenas fortalece a dinâmica da equipe, mas também estimula a criatividade e a inovação — fatores essenciais para o crescimento e a excelência em qualquer área.

✦ *David Braga* ✦

CEO, *board advisor* e *headhunter* da Prime Talent. Conselheiro de Administração e professor da Fundação Dom Cabral. Presidente da ABRH-MG, VP do Conselho de RH da ACMinas e conselheiro de ADM do ChildFund Brasil.

@davidbraga | @prime.talent

POR *Dr. Fábio Baião* **FOTO** *Freepik*

PARA NOS MANTERMOS ENGAJADOS

Estar motivado para concretizar um objetivo envolve um forte senso de afetividade, dedicação e comprometimento. Mas o que nutre esse estado de ânimo? Certamente, as ideias que impulsionam a expansão do universo mental nessa direção se valem da oportunidade e do esforço diário recompensado. Afinal, os pensamentos desse estado estão à procura de pensadores.

Saber transformar a vida a partir dessas visualizações e percepções é se permitir ser alfabetizado de forma especial neste mundo de novos significados. Colocar em prática, exercitar as possibilidades e vislumbrar a realização de sonhos e projetos depende da perseverança.

Somos seres regidos por certos programas — a começar pela programação do DNA. Assim, não é por acaso que apreciamos programas de televisão, softwares de computador e, hoje, as sofisticadas mídias sociais. **São os hábitos cotidianos que fornecem a força motriz para alcançar o êxito almejado.**

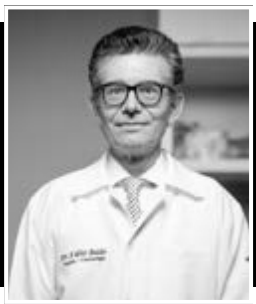
A forma como interpretamos os acontecimentos continua a guiar a arte de viver, seja no casamento, na família ou na sociedade. A mesma situação pode provocar reações diferentes em cada pessoa. Mesmo os mais experientes são desafiados, pois, no cotidiano, lidamos com as paixões humanas: amor e ódio, alegria e tristeza, esperança e desespero, desejo e fuga, coragem e medo...

Enquanto a imanência de certos aspectos diz respeito ao aqui e agora, a transcendência de algumas sensações não se limita ao presente; elas fazem sentido tanto para nós quanto para os outros, em qualquer tempo e lugar. Um testemunho claro disso é o valor de estarmos bem em comunhão conosco mesmos, de nos aceitarmos com nossas imperfeições humanas.

Na convivência social, a necessidade de um não pode se sobrepor ao bem comum. Assim, nosso julgamento entre o certo e o errado, o justo e o injusto, é profundamente influenciado pelos pesos da amizade, dos interesses e dos laços afetivos.

A palavra "mistério" define bem essas situações indecifráveis. Ela vem de *myein*, verbo grego que significa "fechar", e *hysteros*, que significa "útero" — ou seja, "fechado no útero", guardado, escondido, mantido em segredo. A verdade é a chave do mistério que permeia a existência. A busca por revelá-la expõe nossos enigmas mais profundos.

Como oscilamos entre a natureza humana — razão e emoção — e a cultura, estamos sempre refletindo sobre a coerência de nossos atos. Em *Sinônimos*, o cantor Zé Ramalho testemunha como somos únicos e errantes ao dizer: "Ninguém pode dizer onde a felicidade está". Engajemo-nos!



✦ *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.*

@fabioribeirobaiao

POR *Luiz Gustavo Soares* **FOTOS** *Divulgação*

COM VOCÊS, A NANO VISTA!

Hoje, quero trazer para a nossa coluna um tema que toca o coração de qualquer família: a saúde ocular das crianças. E, para falar sobre isso, vamos destacar uma marca de óculos que é referência e que eu, pessoalmente, admiro muito: a Nano Vista.

Quando pensamos em óculos para crianças, a lista de requisitos é grande. Eles precisam ser **resistentes, confortáveis, seguros e, claro, bonitos**, para que os pequenos se sintam à vontade ao usá-los. A Nano Vista, criada na Espanha em 2012, compreendeu essa necessidade e entregou uma solução que une todos esses pontos com maestria.

O grande diferencial dos óculos Nano Vista está em sua durabilidade e flexibilidade. Sabe aquela preocupação de que os óculos vão quebrar na primeira queda ou durante uma brincadeira mais agitada? Com as armações da Nano Vista, essa preocupação diminui drasticamente. Elas são fabricadas com um material composto de silicone patenteado chamado **Siliflex™**, que é incrivelmente resistente, flexível e leve. Isso significa que a armação pode ser dobrada, torcida e até pisada (sem quebrar), voltando à sua forma original. É a tecnologia a serviço do "ser criança".

Além disso, a Nano Vista se preocupa com o conforto. As armações são desenhadas para se adaptar perfeitamente ao rosto dos pequenos, evitando que escorreguem ou causem desconforto, mesmo durante longas horas de uso. Muitos modelos oferecem opções com hastes tradicionais e uma faixa elástica esportiva que pode ser trocada — ideal para a prática de esportes ou para crianças mais ativas.

Mas a Nano Vista não é só resistência; é também moda e diversão! A marca oferece uma variedade enorme de cores vibrantes e formatos que as crianças adoram — desde modelos mais clássicos e discretos até armações supercoloridas, que refletem a alegria e a energia da infância. Essa diversidade é fundamental para que a criança participe da escolha e se sinta bem com seus óculos, transformando-os **de uma necessidade em um acessório divertido**.

E não podemos nos esquecer da proteção ocular. Assim como nos óculos para adultos, as lentes infantis também devem oferecer proteção contra raios UV e filtro de luz azul, especialmente com o uso cada vez maior de telas. Ao escolher uma armação Nano Vista, converse com o oftalmologista e com o ótico sobre as melhores opções de lentes para garantir a saúde visual completa do seu filho.

Em resumo, escolher um óculos Nano Vista para seu filho é investir em qualidade, conforto, segurança e, claro, muito estilo. É garantir que a saúde ocular dos pequenos esteja protegida com um produto que acompanha o ritmo de uma infância cheia de descobertas e brincadeiras.

✦ *Luiz Gustavo Soares* ✦

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

@otica_multivisao

A solução musical ideal
para agregar qualidade
ao seu evento.
DJ LUCAS
CAMARANO
31 98741-8884
djlucascamarano_
lucascamarano@gmail.com

POR *Kelly Novaes*

A FORÇA DO ACOLHIMENTO

O despertar feminino no trabalho de Érica Freitas

"Quem olha para fora sonha. Quem olha para dentro desperta." A frase de Carl Jung, um dos maiores pensadores da psicologia analítica, reflete com precisão o trabalho desenvolvido por Érica Freitas, psicóloga e fundadora da Cuidare Espaço de Saúde Psicológica. Desde os 3 anos, Érica já manifestava um dom raro: a capacidade de ouvir e acolher. O que começou como um comportamento intuitivo se transformou em uma missão que hoje impacta dezenas de mulheres em busca de reconexão com as possibilidades de sua existência.

Na clínica, Érica trabalha com a "escuta ativa", técnica que vai além de ouvir palavras. "A **escuta ativa** permite enxergar as entrelinhas, os gestos, os silêncios", explica. Esse olhar atento criou a base do que seria a Jornada de 8 Passos para Autotransformação, metodologia que conduz mulheres a resgatarem sua voz interior, rompendo padrões limitantes e redescobrindo o próprio valor.

A experiência clínica também a levou a perceber um padrão comum: mulheres acostumadas a cuidar de tudo e todos, mas que se esquecem de si mesmas. "A gente aprende a cuidar do mundo, mas ninguém nos ensina a cuidar da gente", resume.

Foi assim que Érica decidiu focar exclusivamente no **despertar feminino**, criando um espaço onde a mulher não apenas trata sintomas, mas também se reconecta consigo mesma. No Clube Dellas Savassi, em que atua como embaixadora, ela vê esse movimento se multiplicar. "Aqui, a inteligência coletiva pulsa em cada roda de conversa. Uma mulher que ousa se reposicionar inspira outra a fazer o mesmo", destaca.

Além das sessões individuais, Érica também aposta nos grupos terapêuticos, nos quais histórias se cruzam e dores se transformam em força coletiva. "Nos grupos, uma mulher escuta a história da outra e se enxerga nela. O 'eu também' quebra a ilusão da solidão", afirma.

Na clínica, a **abordagem integrativa** também inclui a Yoga Restaurativa. "O corpo guarda memórias que as palavras não alcançam. Libertar a mente sem acolher o corpo é como desatar nós com uma só mão", explica.

A psicóloga Érica Freitas

Enara Rodrigues

Bate-bola com a Érica

KELLY NOVAES: Desde quando você percebeu que sua habilidade de acolher poderia ser um caminho profissional?
ÉRICA FREITAS: Desde a infância. Sempre fui a escolhida para ouvir confidências e histórias. Hoje, essa habilidade se transformou na base do meu trabalho.

KN: Por que focar exclusivamente no despertar feminino?
EF: Porque percebi que muitas mulheres não se sentem autorizadas a cuidarem de si mesmas. Eu quero ajudá-las a resgatar esse direito.

Débora Gues

KN: Como o Clube Dellas Savassi potencializa seu propósito?
EF: O Clube cria um ambiente em que a transformação individual se amplia por meio do coletivo. Uma mulher inspira a outra.

KN: Qual a importância dos grupos terapêuticos?
EF: Nos grupos, o "eu também" se torna uma ponte de cura. As histórias se entrelaçam e a força se multiplica.

KN: Em 15 anos de atendimento a mulheres, você transformou conhecimento clínico em livros e trabalhos terapêuticos práticos – ferramentas que ajudam a resgatar a autoestima, desenvolver a inteligência emocional e desbloquear a criatividade. Quem pode se beneficiar com esses recursos?
EF: Quem busca apoio emocional no dia a dia. São recursos terapêuticos acessíveis que trazem *insights* claros, exercícios práticos e reflexões profundas, ajudando a acalmar a mente, ressignificar desafios e seguir com mais leveza.

"O autocuidado não é luxo; é sobrevivência emocional." ✦

KN: Qual conselho você daria para uma mulher que se sente perdida?
EF: Respire fundo e pergunte-se: "O que eu preciso agora?". Ouça a resposta sem julgamento e dê um passo de autocuidado, mesmo que pequeno.

KN: O que você considera ser o maior desafio para as mulheres que procuram a autotransformação?
EF: O maior desafio é lidar com as expectativas externas e internas. Muitas sentem que precisam pedir permissão para se colocarem em primeiro lugar.

KN: Há algum caso em que você percebeu um impacto profundo após a Jornada de 8 passos?
EF: Sim, uma cliente que não se considerava capaz de mudar sua carreira descobriu, durante o processo, que sua força sempre esteve presente em cada decisão tomada por ela. Essa revelação transformou completamente sua autoimagem e a maneira como enxergava sua própria coragem.

KN: Qual a importância do autocuidado na sua metodologia?
EF: O autocuidado não é luxo; é sobrevivência emocional. Sem ele, qualquer mudança se torna insustentável.

Com uma abordagem que alia acolhimento e autotransformação, Érica Freitas segue impactando mulheres e empreendedoras, mostrando que cuidar de si é a base para transformar o mundo ao redor. Afinal, como lembra Viktor Frankl: "Quando não podemos mudar uma situação, somos desafiados a mudar nós mesmos, pois é através de nossas escolhas que criamos algo novo, tanto para nós quanto para o mundo".

@ericafreitaspsicologa
(31) 99305-9233

✦ ***Kelly Novaes*** ✦
Jornalista, mentora, palestrante, diretora de marketing do Clube Dellas Brasil e sócia-fundadora da Sem Fronteiras.
@kellyrnovaes | @semfronteirasmg

POR *Bruno Avelar* **FOTOS** *Divulgação*

Com meu sócio Glauco Almeida e as fisioterapeutas Livia Fonseca e Sofia Monteiro

PILATES

O caminho para o bem-estar e a alta performance

O Pilates vai além de uma simples prática física. É uma ferramenta eficaz para promover saúde, bem-estar e performance, tanto para quem busca qualidade de vida quanto para atletas de alto rendimento. A prática melhora a flexibilidade, a força, o equilíbrio e a consciência corporal de forma integrada.

Aqui no BG Studio, comandado por mim, Bruno, e meu sócio Glauco Almeida, o Pilates atende desde idosos até atletas. Para os mais velhos, contribui para a **autonomia** nas atividades diárias. Para atletas, ajuda na **prevenção** de lesões e melhora do desempenho esportivo, atuando em músculos profundos e promovendo funcionalidade global.

A nossa paciente Claudia Nascimento, dentista, conta que reduziu dores crônicas com poucas semanas de prática. Ela aprendeu a identificar sinais do corpo e a aplicar exercícios para alívio rápido. José Dias destaca a intensidade do Pilates: “Saio cansado como na musculação, mas sentindo que meu corpo funciona como um todo”.

Além dos benefícios físicos, o Pilates cria uma comunidade acolhedora. Alunos de diferentes idades e perfis compartilham experiências e se inspiram mutuamente. Esse ambiente fortalece o sentimento de pertencimento e motiva a continuidade da prática.

Com orientação profissional, o Pilates oferece resultados reais: **mais funcionalidade, menos dor e melhor qualidade de vida**. Seja para aliviar desconfortos ou atingir alta performance, é um caminho acessível e transformador. Experimente o Pilates e descubra seu potencial.

✦ *Bruno Avelar* ✦

Fisioterapeuta, especialista em fisioterapia musculoesquelética, credenciado Muntial pelo Mckenzie Institute International, sócio do Instituto RV BH e proprietário da Bruno Avelar Fisioterapia.

@brunoavelarfisioterapia

POR *Bárbara Bracarense* **FOTO** *Divulgação*

O CRESCIMENTO DO MERCADO *WELLNESS* NO BRASIL

País teve alta procura por serviços de spa e bem-estar em 2025

O mercado de bem-estar, conhecido como *wellness*, tem crescido significativamente nos últimos anos. No Brasil, essa tendência é evidente, com aumento na procura por serviços de spa e bem-estar em 2025. Segundo o Global Wellness Institute (GWI), o setor movimentou R$ 28 trilhões mundialmente entre 2020 e 2022, com alta de 12%. No Brasil, foram R$ 480 bilhões, cerca de 5% do PIB, colocando o país como o maior mercado de bem-estar da América Latina e o 12º do mundo.

Os segmentos que mais cresceram no Brasil foram:

- Cuidados pessoais e beleza: R$ 195 bi (+27,2%);
- Alimentação saudável: R$ 155 bi (+16,9%);
- Atividade física: R$ 60 bi (+11,9%);
- Turismo de bem-estar: R$ 15 bi (+18,8%);
- Bem-estar mental: R$ 13,5 bi (+15%);
- Spas: R$ 3,4 bi (+17,2%).

O turismo de bem-estar também se destaca. Estima-se que esse segmento represente 20% do turismo global até 2025, movimentando até R$ 6,5 trilhões. No Brasil, estabelecimentos como o Naturo Spa, em Curitiba, têm se tornado referência ao oferecer experiências sensoriais e tratamentos personalizados, como **massagens, drenagem linfática e terapias orientais**.

Fatores que impulsionam essa procura:

1. Conscientização pós-pandemia: a saúde mental e o autocuidado se tornaram prioridades.
2. Estresse urbano: a vida nas grandes cidades eleva a busca por equilíbrio.
3. Turismo de experiência: viagens voltadas ao bem-estar ganham espaço.
4. Personalização: serviços únicos e inovadores atraem um público cada vez mais exigente.

E as projeções são otimistas! O mercado global deve atingir R$ 42,5 trilhões até 2027, com crescimento anual de 8,6%. No Brasil, **os serviços de spa e turismo de bem-estar têm um potencial crescente**, acompanhando a demanda por qualidade de vida.

✦ *Bárbara Bracarense* ✦

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

@barbarabracarenseestetica

POR *Fernanda Martins* **FOTOS** *Acervo pessoal*

A ESTÉTICA COMO EXPRESSÃO DA SAÚDE

Rô Aguiar aposta na bioestimulação e na beleza natural para transformar a relação das pessoas com o próprio corpo

“A estética como reflexo do bem-estar.” A compreensão da biomédica Rô Aguiar mostra o caminho do processo individualizado conduzido por ela e toda a equipe nos atendimentos, que têm como prioridade impulsionar a beleza de cada cliente. O DNA não passa nem perto das (des) harmonizações faciais que estampam a mídia brasileira. No espaço Benevie (localizado no bairro Vila da Serra), o objetivo é estimular a saúde dos tecidos e valorizar a beleza de cada paciente. “A estética regenerativa parte da ideia de que nossa pele e nosso corpo têm uma capacidade incrível de renovação, mas que precisa ser estimulada de forma consciente e segura”, resume Rô Aguiar, que, há anos construiu uma sólida trajetória em Belo Horizonte, reconhecida pela atuação ética e pela sensibilidade no atendimento.

Rô explica que entre os procedimentos que exemplificam essa proposta está a utilização de bioestimuladores de colágeno, substâncias injetáveis que induzem o organismo a produzir novas fibras de colágeno, que são proteínas essenciais para a firmeza e a elasticidade da pele. “Eles atuam de forma gradual, proporcionando resultados naturais e duradouros, o oposto daquele efeito imediato e, muitas vezes, artificial que tanta gente teme”, ressalta. Segundo a especialista, essa é a principal diferença em relação a outros procedimentos estéticos mais tradicionais, como os preenchedores: “Os bioestimuladores não mudam traços, não criam volumes irreais. Eles promovem saúde tecidual e, com isso, melhoram a qualidade da pele como um todo”.

Esse olhar sensível, atento à singularidade de cada paciente, é uma marca registrada da atuação de Rô e inspira **confiança** em quem a procura. A paciente Patrícia Dias conta que começou a investir no protocolo com bioestimuladores no ano passado e logo se surpreendeu com o resultado. “A maior mudança foi justamente não perceber mudanças. Não gosto de transformação ou volumização nas feições do rosto. Sinto minha pele mais firme, mais ‘colada’, com um **aspecto superjovem e natural**. Isso, para mim, é o mais importante”, relata.

Além dos benefícios estéticos, o uso dos bioestimuladores também tem ganhado espaço como ferramenta de apoio para quem pratica atividades físicas de forma intensa. Rô, que é corredora assídua e alucinada pela prática de esportes ao ar livre, conta que corredores, por exemplo, podem sofrer com a perda acelerada de colágeno, decorrente do impacto repetitivo e do estresse oxidativo. “Os bioestimuladores ajudam a preservar a integridade das estruturas de sustentação, como ligamentos e articulações, além de melhorar a resistência e a elasticidade da pele”, destaca.

Essa visão integrativa entre estética, saúde e performance é o que Rô chama de vitalidade sustentável. A filosofia, aliás, é baseada em um ecossistema que busca longevidade sustentável **para quem busca bem-estar e autoestima, sem recorrer a procedimentos agressivos ou transformadores**. “Cuidar da aparência passa também por cuidar da saúde. Não dá para separar uma coisa da outra”, reforça.

“A suplementação tem um efeito sistêmico. Enquanto o bioestimulador age de forma localizada, em áreas que precisam de estímulo específico. O ideal, em muitos casos, é combinar as duas estratégias para potencializar os resultados.” ✦

Nesse mesmo caminho, a biomédica destaca a importância da suplementação oral de colágeno, especialmente para quem busca prevenção e manutenção da saúde articular e muscular. “Para quem pratica esportes, como corrida ou musculação, é um complemento indispensável”, afirma. Rô faz questão de explicar que suplementação e bioestimulação não são concorrentes, e sim abordagens complementares. “A suplementação tem um efeito sistêmico. Enquanto o bioestimulador age de forma localizada, em áreas que precisam de estímulo específico. O ideal, em muitos casos, é combinar as duas estratégias para potencializar os resultados.”

Outro ponto importante que a biomédica destaca é a ampliação do uso dos bioestimuladores para além da estética facial, sua aplicação mais tradicional. “Hoje, trabalhamos muito também no corpo, principalmente **em áreas que sofrem com a flacidez ou a sobrecarga mecânica, como glúteos, coxas, braços e joelhos**”, explica. Esse movimento acompanha uma mudança de percepção sobre a estética: menos focada em alterar e mais preocupada em preservar e valorizar o que cada pessoa tem de melhor.

Rô relaciona essa mudança ao fortalecimento de tendências como o clean girl, um estilo que privilegia uma aparência saudável, natural e bem cuidada, porém sem exageros. “É uma estética que está muito alinhada com esta nova geração de mulheres que querem se sentir bem na própria pele, sem recorrer a grandes transformações ou procedimentos muito invasivos”, avalia.

A paciente Patrícia reforça essa ideia ao relatar sua própria experiência: “Bioestimulador não é

“Os bioestimuladores não mudam traços, não criam volumes irreais. Eles promovem saúde tecidual e, com isso, melhoram a qualidade da pele como um todo.” ✦

“Buscamos revelar (e nunca transformar) a melhor versão de cada pessoa. Sempre com naturalidade, segurança e muito respeito.” ✦

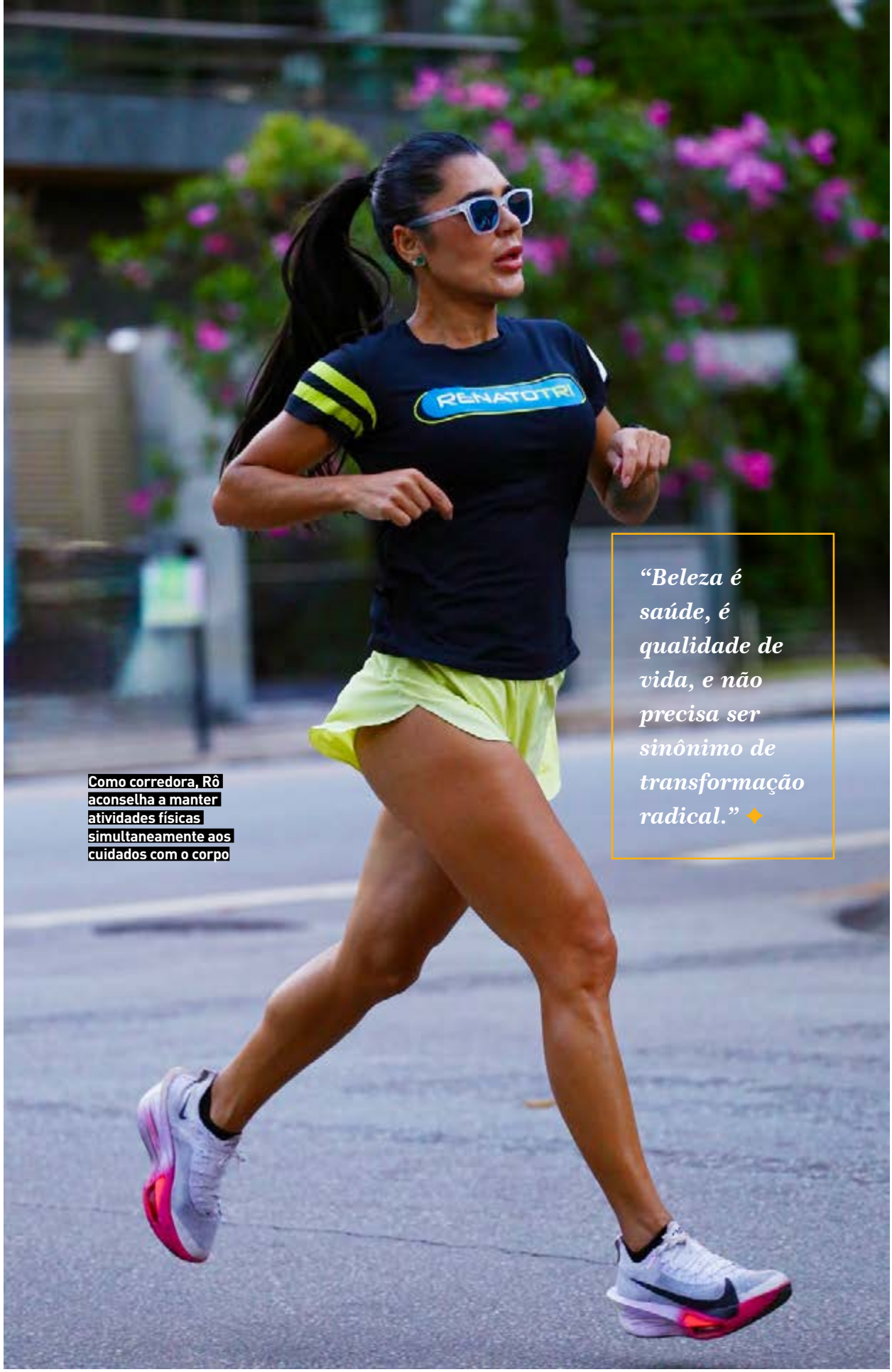
preenchimento. Não precisa ter medo de resultados ‘estranhos’. É um cuidado necessário, que **repõe o colágeno que a gente começa a perder aos 25 anos**. É o meu procedimento favorito dentre todos que já experimentei!”.

Para quem está começando a se interessar por esse tipo de cuidado, Rô é categórica: é essencial escolher um profissional habilitado, com formação específica NA ÁREA e que atue com ética e responsabilidade. “Não se trata de um procedimento isolado, mas de um **planejamento** que precisa ser individualizado, considerando a idade, o estilo de vida, os hábitos esportivos e os objetivos de cada paciente.”

A biomédica também reforça a importância do diálogo com o profissional escolhido. “O paciente precisa ter clareza sobre o que esperar, sobre o tempo necessário para perceber os resultados e sobre a manutenção a longo prazo. A estética regenerativa não promete milagres instantâneos, mas oferece resultados consistentes, seguros e que respeitam a individualidade de cada um.”

Na clínica, Rô recebe desde pacientes que buscam protocolos faciais discretos até atletas interessados em melhorar a performance e prevenir lesões. “O mais gratificante é ver como o olhar das pessoas sobre a estética está mudando. Cada vez mais, elas entendem que beleza é saúde, é qualidade de vida, e que não precisa ser sinônimo de transformação radical.”

Com uma trajetória que alia conhecimento técnico, sensibilidade e ética, Rô Aguiar se consolida como uma referência quando o assunto é estética responsável, acolhedora e voltada para o bem-estar real. “No fim, o que buscamos é revelar (e nunca transformar) a melhor versão de cada pessoa. Sempre com naturalidade, segurança e muito respeito.”



Como corredora, Rô aconselha a manter atividades físicas simultaneamente aos cuidados com o corpo

"Beleza é saúde, é qualidade de vida, e não precisa ser sinônimo de transformação radical." ✦

POR *Carla Oliveira* **FOTOS** *Divulgação*

BH SE FIRMA COMO PALCO DE GRANDES EVENTOS FITNESS E DE FISICULTURISMO

ENAF 2025 reuniu profissionais de destaque, promoveu networking e reforçou a importância da presença digital na área da saúde

Vivi Winkler e Fernando Sardinha foram grandes nomes que passaram pelo ENAF 2025

Na segunda quinzena de março, a capital mineira recebeu mais uma edição da ENAF, uma das principais feiras de negócios, cursos, campeonatos e *talk shows* voltados ao universo fitness e do fisiculturismo no Brasil. O evento foi realizado no Center Minas e atraiu participantes de diversas regiões do país.

Reconhecida pela qualidade do conteúdo oferecido, a ENAF reuniu grandes nomes do setor, que compartilharam experiências, tendências e conhecimentos teóricos e práticos com base científica. Durante os quatro dias de programação, o público teve acesso a palestras, workshops e atividades voltadas à atualização profissional.

Entre os destaques desta edição esteve o fisiculturista Renato Cariani, um dos nomes mais influentes da área. Em sua palestra, Cariani abordou a importância da presença digital para os profissionais da saúde, ressaltando o papel das redes sociais como ferramenta estratégica para ganhar visibilidade, atrair clientes e consolidar autoridade no mercado. Também participaram do evento o mestre Fernando Sardinha, referência no fisiculturismo, o nutricionista esportivo Rodolfo Peres e a influenciadora fitness Vivi Winkler, que conduziram cursos e bate-papos com o público.

Mais do que um espaço para capacitação técnica, a ENAF se consolida como um ambiente de networking, troca de experiências e inspiração. Profissionais de diferentes áreas da saúde — como nutrição, fisioterapia, medicina e educação física — participaram ativamente das atividades, reforçando a importância do trabalho interdisciplinar no atendimento ao paciente.

Outro ponto ressaltado ao longo do evento foi a **necessidade de atualização constante frente às transformações do mercado** e ao avanço das mídias digitais. Para os palestrantes, comunicar bem o próprio trabalho e construir uma presença digital sólida deixou de ser um diferencial e passou a ser uma exigência para quem busca relevância no setor.

A edição deste ano reforçou o papel de eventos como a ENAF na valorização e no crescimento profissional dos agentes da saúde e da qualidade de vida. A expectativa é de que encontros como esse sigam fortalecendo o segmento, estimulando a inovação e promovendo conexões entre especialistas de todo o país.

✦ *Carla Oliveira* ✦

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

@carlaoliveira.nutri

POR *Luan Silveira* **FOTOS** *Divulgação*

O PROAÇÃO APRESENTA: CIRCUITO GASTRONÔMICO

Vem aí uma experiência com sabor, afeto e transformação social

A entidade O Proação, referência em projetos que promovem arte, cultura e lazer para crianças e adolescentes, realizará o Circuito Gastronômico, um evento beneficente que une excelência culinária e solidariedade. A ação começou no dia 16 de maio e vai até 17 de agosto de 2025, com o propósito de arrecadar fundos para a sustentabilidade da entidade e ampliar o impacto de suas ações sociais.

Durante o período, seis renomados espaços gastronômicos de Belo Horizonte se unem à causa, oferecendo experiências exclusivas em prol de um futuro mais promissor para as crianças e adolescentes atendidos pela entidade. Participam do Circuito: **Assacabrasa, Casa Calixto, Du Pain, Fofíssimo Bolos, Porcão BH e Romero Coquetéi**s — cada um trazendo ao público o que há de melhor em seu repertório, com pratos, drinques e criações especiais pensadas com carinho para a ação.

Mais do que uma agenda gastronômica, o evento propõe uma jornada de sabores com propósito. A cada visita, o público contribui diretamente para projetos que transformam vidas, reafirmando o poder das ações da entidade O Proação. O Circuito Gastronômico tem direção-geral de **Márcia Prudente e Ana Geo**, diretoras da entidade. A direção executiva é de Gabriel Reis e Karine Moreira. Magda Carvalho integra o time, reunindo nomes de destaque da cena mineira que fortalecem a visibilidade e o alcance da ação.

Márcia Prudente com a mãe, Ângela Proença

Assacabrasa

Du Pain

@oproacao

✦ *Luan Silveira* ✦

Consultor de imagem e estilo, com formação em Fashion Business pela Escola de Moda Denise Aguiar. É também personal stylist certificado pela Escola de Moda São Paulo, com experiência na construção de identidades artísticas e na coordenação de eventos especiais.

@luanfelipesilveira

POR *Fabrícia Maia* FOTOS *Marcelo Lourenço*

ASHAR BEAUTY

A beleza que nasce da coragem e floresce com propósito

A história da Ashar Beauty não começou com um plano de negócios bem definido. Começou com fé, recomeços; com duas mulheres que, antes de serem empresárias, são irmãs, mães e sonhadoras. **Kedma e Kênia** transformaram perdas, dúvidas e recomeços em uma marca que representa cuidado, presença e transformação — de dentro para fora. A Ashar nasceu em meio a um cenário conturbado. Depois da falência da empresa em que Kedma trabalhava, a notícia foi dura: "Você não vai receber mais nada". Veio o baque, a crise e a dúvida: como recomeçar?

Mas foi aí que a coragem falou mais alto. Em vez de se deixar vencer, Kedma buscou apoio em quem sempre esteve ao seu lado: a irmã. Juntas, decidiram criar algo delas, algo que conectasse trabalho, propósito e presença. Um negócio em que pudessem crescer — e fazer outras mulheres crescerem também. E assim, entre orações, ideias e noites em claro, nasceu a Ashar Beauty.

Mais do que beleza: um ecossistema de cuidado feminino

A Ashar Beauty não é apenas uma empresa que vende cosméticos. É uma marca construída com verdade, que nasce do desejo de transformar a vida de outras mulheres — da pele à autoestima, do olhar ao futuro. Kedma carrega em sua história uma sequência de recomeços. Já foi dona de padaria, trabalhou em banco, viveu seis anos em São Paulo, acumulou experiências em grandes empresas e pequenas oportunidades. Mas nada disso fazia sentido até que entendeu: sua missão era criar, servir e empreender com propósito.

Já Kênia, psicóloga de formação, sempre foi movida por sensibilidade e escuta. Com uma carreira em recursos humanos, encontrou no nascimento do filho a virada de chave. Queria estar mais presente, crescer sem abrir mão da maternidade — e, principalmente, viver com sentido. O empreendedorismo, até então distante, tornou-se caminho. Juntas, elas

Kênia e Kedma Lage, nomes à frente da Ashar Beauty

criaram não apenas uma empresa, mas **um ambiente de acolhimento, beleza e reconexão com a identidade feminina**.

O nome Ashar carrega força e promessa

Inspirado no hebraico, Ashar significa "abençoar", "ser feliz". O nome veio como um presente. Um lembrete de que o que estavam construindo ia além do faturamento. Era sobre criar uma marca viva, humana, que honrasse a história de cada mulher que passasse por ali. **O diferencial da Ashar está no olhar**, no cuidado com os detalhes, no atendimento com escuta, nos protocolos personalizados, na forma como cada cliente é acolhida. Tudo é

pensado para que a cliente se sinta em casa — e, ao mesmo tempo, mais próxima de si mesma.

Uma nova fase com o PAC: estrutura, clareza e movimento

Mesmo com tanto propósito, empreender não é leve todos os dias. A Ashar enfrentou desafios reais: site perdido, decisões urgentes, dúvidas estratégicas. Foi nesse contexto que elas chegaram ao **PAC (Programa de Aceleração Comercial)**, liderado por mim, Fabrícia Maia. A chegada da Implementare não trouxe só metodologia. Trouxe estrutura, direcionamento e coragem com clareza.

"Antes, a gente sabia o que queria, mas não como fazer. O PAC nos ajudou a enxergar o negócio com outros olhos. Organizar, definir papéis, focar no que realmente importa. Tivemos que ajustar a rota com o carro andando, e ter a Implementare nesse processo fez toda a diferença", compartilham. A cada encontro, fomos definindo processos, traçando metas, ajustando comunicação, posicionando a marca. A visão do cliente ideal ficou mais clara, os fluxos internos começaram a ganhar ritmo, e a confiança no que estavam construindo cresceu.

Para quem é a Ashar Beauty

A Ashar é para mulheres que desejam se cuidar com verdade, que valorizam o acolhimento, a escuta, a qualidade no atendimento. É para quem quer se sentir bonita, mas também inteira; para quem busca um espaço onde a beleza é só a porta de entrada, e o reencontro consigo mesma é o destino final. Elas atendem mulheres que, assim como elas, são múltiplas: mães, filhas, profissionais, empreendedoras, mulheres comuns com histórias extraordinárias. E a Ashar está ali para resgatar o que a rotina esconde: o valor de se priorizar.

Um ano de Ashar – e o início de uma nova história

Celebrar o primeiro ano da Ashar Beauty é muito mais do que contar o tempo. É reconhecer cada passo dado com coragem, cada cliente que entrou pela porta e saiu transformada, cada virada difícil que foi superada com fé e trabalho. E é só o começo. O futuro da Ashar está sendo construído com presença, estratégia e alma; com a firmeza de quem sabe o que está fazendo e a leveza de quem entende que empreender é, acima de tudo, sobre servir com propósito.

As irmãs transformaram recomeços em beleza com propósito

✦ *Fabrícia Maia* ✦

Com mais de 20 anos de experiência, é o nome à frente da Implementare, empresa que ajuda outras empresas a aumentarem resultados com processos comerciais estruturados e estratégias comprovadas.

*@fabricia.maia_*

DA *Redação*

EXECUTIVO BRASILEIRO ASSUME OPERAÇÕES GLOBAIS DA ANGLOGOLD ASHANTI

Marcelo Pereira, que liderava a divisão latino-americana, é promovido a COO mundial da mineradora; Luís Otávio de Lima assume a presidência da unidade Latam

Marcelo Pereira, atual presidente da AngloGold Ashanti na América Latina, acaba de ser nomeado Chief Operating Officer (COO) da mineradora. Com a promoção, ele passa a comandar todas as operações da companhia no mundo, distribuídas por 10 países e 11 minas em três continentes.

À frente da divisão latino-americana desde julho de 2023, Marcelo liderou uma transformação nas operações do Brasil e da Argentina, com resultados expressivos em rentabilidade, eficiência e sustentabilidade. Sua gestão se destacou por uma estratégia clara de mitigação de riscos, sólida governança e foco em pessoas.

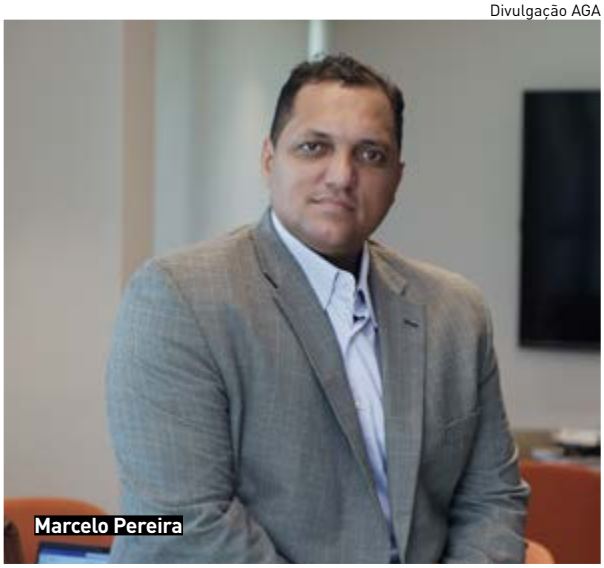
Administrador com especialização em gestão de pessoas, pós-graduação em Engenharia de Produção Mineral e MBA Executivo, o executivo acumula **26 anos de experiência em mineração e metalurgia**. Atuou em operações subterrâneas e a céu aberto em países como EUA, Canadá, Peru, Chile, Austrália e Egito. No currículo, passagens por Vale, Kinross, Nexa, Taboca e Itafós.

Novo comando na América Latina

Com a saída de Marcelo, Luís Otávio de Lima, até então vice-presidente das Operações Cuiabá (MG), assume a presidência da AngloGold Ashanti Latam. Na companhia desde 2019, o engenheiro mecânico com especialização em Engenharia de Minas consolidou o ativo mineiro como referência em produtividade e segurança.

Sob sua gestão, a mina Cuiabá produziu **58 mil onças de ouro apenas no primeiro trimestre de 2025**. Em 2024, foram 271 mil onças — mais de 75% da produção brasileira da AngloGold Ashanti no ano. O desempenho em segurança também foi reconhecido: a operação recebeu o Global Safety Award 2024, maior prêmio interno do grupo.

Divulgação AGA



Marcelo Pereira

Luis Lima

Cassia Cinque

Com uma carreira de 25 anos, Luís tem ampla bagagem em liderança operacional e passagens por grandes nomes da indústria como Sandvik, Tracbel e AGCO. Sua atuação combina foco em sustentabilidade, excelência operacional e controle de custos.

Com 190 anos de história no Brasil, a AngloGold Ashanti é a mais antiga produtora de ouro em atividade no país. São mais de 4,5 mil empregados diretos e operações de ponta em Minas Gerais e Goiás. **A empresa é a única no Brasil a integrar todas as etapas da cadeia do ouro, da pesquisa à fundição.** Sediado em Londres, o grupo mantém presença na África, Américas e Austrália. Suas ações são negociadas nas bolsas de Nova Iorque, Joanesburgo e Gana.

POR *Fernanda Martins* FOTO *Gabrielle Martins*

DICAS VALIOSAS PARA ORGANIZAR AS FINANÇAS

Equilibrar ganhos, gastos e ainda planejar o futuro é um grande desafio. Há mais de 39 anos no mercado de finanças e educação, a mentora financeira Patrícia Metzker percebeu como a falta de conhecimento impacta negativamente a vida das pessoas, principalmente dos idosos, levando a perdas significativas. “Essa compreensão me fez perceber a necessidade de disseminar esse conhecimento e ajudar as pessoas a lidarem melhor com seu dinheiro”, destaca.

Ao longo dos anos, Patrícia consolidou uma metodologia que une teoria e prática, **ajudando clientes a superarem bloqueios financeiros e transformarem sonhos em metas realizáveis**. As mudanças no cenário econômico reforçam ainda mais a importância de planejar o presente para construir um futuro seguro.

Um dos maiores desafios, segundo a especialista, é a ausência do que chama de “reserva da paz”, um fundo que oferece tranquilidade e ajuda a sair do caos gerado pelas dívidas. “Meu foco hoje está na construção de renda passiva, com investimentos que permitam ao dinheiro trabalhar a favor da pessoa, garantindo estabilidade e segurança a longo prazo”, ressalta.

Para quem deseja empreender, ela aconselha ter uma reserva financeira antes de iniciar o negócio, garantindo estabilidade até a empresa se sustentar. Além disso, destaca a importância do networking e do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. “Agendar momentos para a família e para si mesmo ajuda a manter a harmonia”, finaliza.

Patrícia Metzker, mentora financeira

DA *Redação* FOTOS *HJR Foto*

POTÊNCIA EM EXIBIÇÃO

Mercedes-AMG GT 63 S E Performance Coupé é apresentado em evento exclusivo da Bamaq em Belo Horizonte

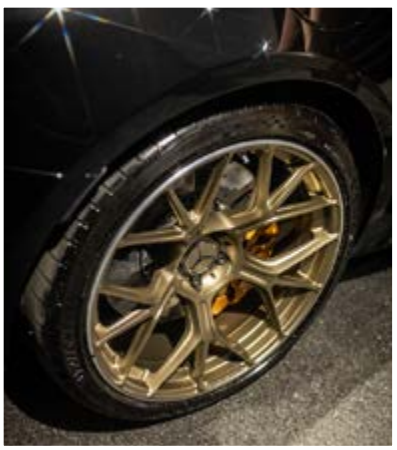
A Bamaq Mercedes-Benz promoveu, no dia 31 de maio, um café da manhã exclusivo para lançar o novo Mercedes-AMG GT 63 S E Performance Coupé, reunindo clientes, imprensa e convidados na concessionária da Avenida Raja Gabaglia, em Belo Horizonte. A apresentação do modelo, que une performance extrema e sofisticação, superou as expectativas de público e reforçou o prestígio da marca na capital mineira.

Equipado com motorização híbrida que combina um V8 biturbo de 612 cv com motor elétrico de 204 cv, o novo coupé entrega impressionantes 816 cv de potência, acelerando de 0 a 100 km/h em apenas 2,8 segundos. O sistema AMG E PERFORMANCE e a tração integral 4MATIC+ traduzem a herança da Fórmula 1™ em uma experiência urbana de luxo e desempenho.

Durante o evento, os presentes puderam explorar cada detalhe do modelo, que **combina engenharia de ponta a um design marcante**. O interior também impressiona: sistema de som Burmester® com Dolby Atmos®, iluminação ambiente com 64 cores e direção ativa no eixo traseiro são apenas alguns dos destaques.

"Foi um evento memorável! A receptividade ao novo AMG GT foi surpreendente. É emocionante ver o impacto que um modelo tão exclusivo causa nas pessoas. Essa é a nossa missão: proporcionar experiências marcantes com produtos que inspiram", afirma Marcelo Rohlfs, *head* da Divisão de Veículos do Grupo Bamaq.

O encontro reforçou o compromisso da Bamaq em oferecer um portfólio de alto padrão com atendimento personalizado. Credenciada como AMG Performance Center, a concessionária é referência em Minas Gerais quando o assunto é Mercedes-Benz.



SIMPLIFICANDO A COMUNICAÇÃO PARA UMA PRODUÇÃO DE EXCELÊNCIA

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

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

alô produção

FOTOS *Divulgação*

Brasil Wake Open 2025

O Brasil Wake Open 2025 reuniu mais de 5 mil pessoas no Clube Serra da Moeda, em Nova Lima (MG), entre os dias 16 e 18 de maio, consolidando-se como um dos maiores eventos de wakeboard do mundo. Com quase 100 competidores de diversos países, o campeonato contou com provas de alto nível em várias categorias, incluindo a vitória do americano Jake Pelot no Pro Worlds, além de destaques nacionais como José Ferreira (Zezinho), Mariana Nep e Marcos Lopes. O evento também ofereceu atrações como música, gastronomia, atividades esportivas e ações interativas, reforçando seu papel na promoção e expansão do esporte no Brasil, com organização da Agência Dibbra e apoio da Prefeitura de Nova Lima e patrocinadores.

FOTOS *Ana Luiza Matos e Bruno Felga*

Douce Enfance, palco de grandes emoções

Comemorar datas especiais na Douce Enfance é celebrar com leveza, cuidado e muito amor. Aqui, cada evento é pensado com carinho e dedicação para criar momentos inesquecíveis. Recentemente, tivemos a honra de realizar dois encontros emocionantes em homenagem às nossas heroínas: as queridas mães. No dia 6 de maio, promovemos um momento de troca de experiências no universo da beleza — porque cuidar de quem cuida é essencial. Já no dia 8 do mesmo mês, em parceria com o Hotel San Diego Lourdes, realizamos uma encantadora oficina de cerâmica, acompanhada de um brunch especial. Foram momentos repletos de afeto, conexão e memórias criadas com sensibilidade, para permanecerem no coração de cada mãe presente.

MÃE

FOTOS *Bella Penido*

Confraria do Sono

O Automóvel Clube de Belo Horizonte foi palco de uma noite memorável, marcada por muita ciência, troca de conhecimento, conexões genuínas e uma energia contagiante. Reunindo mais de 80 profissionais da área da saúde do sono – entre eles médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, dentistas, educadores físicos e investidores –, o encontro garantiu conhecimento, tendências e *insights* valiosos que despertaram novas oportunidades para todo membro da regional Minas Gerais da Academia Brasileira do Sono. Fazendo jus à belíssima palestrante convidada, Dra. Márcia Assis (neurologista e médica do sono, de Curitiba), o tapete vermelho e toda a sinfonia presente na arquitetura secular transformou sonhos em contos. Foi uma noite que reforçou o propósito da Confraria do Sono. "Quando grandes profissionais se reúnem, grandes transformações acontecem", expressou Luiza Helena, idealizadora do projeto – que conta com o apoio de relevantes embaixadores.

CONFRARIA
DO SONO

FOTOS *Hudson de Assis*

Dez anos de Cabernet Butiquim

O Cabernet Butiquim comemorou seus 10 anos com uma festa especial no dia 17 de maio, reunindo clientes, amigos e parceiros para degustações, DJs, promoções e o lançamento de um novo cardápio da chef Jana Barrozo, que mistura pratos clássicos da casa e novas criações. Um dos destaques foi o "Vinho na Calçada", com a degustação de dez rótulos selecionados. Segundo o sócio Pablo Teixeira, a comemoração reflete a essência do butiquim: vinho, comida afetiva e ambiente descontraído.

FOTOS *Divulgação*

Grupo Fredizak recebe expoente mundial da meditação

O Grupo Fredizak, referência em mídia *out of home* (OOH) na capital mineira, promoveu, no dia 15 de maio, um encontro especial com a líder espiritual indiana BK Shivani, principal expoente mundial da meditação Raja Yoga. Realizado na Casa Palma, o evento começou com um café da manhã acolhedor e reuniu convidados em um momento de pausa, escuta e reconexão. A iniciativa foi uma parceria entre o Grupo Fredizak e o coletivo espiritual Brahma Kumaris, que organiza a turnê de Shivani pelo Brasil e faz parte da campanha Vai Devagar. A iniciativa é um convite ao público para se desconectar do excesso de estímulos digitais e se reconectar com o que realmente importa: as relações humanas, o tempo presente e o bem-estar interior.

social

FOTOS *Matheus Guerra*

Nova websérie apresenta o turismo de Minas sob o olhar de mulheres 50+

O Instituto Mineiridade, liderado por Ludmilla Araújo, promoveu uma presstrip com influenciadoras 50+ de várias regiões do país, com o objetivo de gravar uma websérie inovadora que coloca o turismo mineiro sob o olhar dessas mulheres maduras, experientes, ativas e exigentes. Dividida em quatro episódios, a produção acompanhou a jornada das influenciadoras por Belo Horizonte, Brumadinho (Inhotim) e Ouro Preto, com passagem pelo recém-inaugurado Vila Galé Collection Ouro Preto, resort que marca a entrada da rede portuguesa em Minas Gerais. A ação teve patrocínio da Cemig, com recursos da Lei Estadual de Incentivo à Cultura, e contou com o apoio do Governo de Minas Gerais, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Turismo (Secult). A previsão de lançamento da websérie é no fim de junho, pelo canal Ludsemfiltro, no Youtube.

Arraiá Mineiro
DE VERDADE
tem pão de queijo
de qualidade!

ACESSE AGORA E SAIBA MAIS

Mais Mineiro®
PÃO DE QUEIJO

FOTOS *Robson Lopes*

Encontro Tô Rica

No fim de abril, o grupo To Rica promoveu um jantar especial no Osso – Vila da Serra, reunindo mulheres empreendedoras em uma noite de conteúdo e networking. Monique Wasserman falou sobre o uso prático da inteligência artificial no cotidiano. Thais Joukhadar trouxe reflexões sobre proteção de marcas e autenticidade. Já Alessandra Ceravolo apresentou os princípios da medicina do estilo de vida. Conexões, ideias e inspiração marcaram o encontro.

EPIC FITNESS

epicfitness.com.br

R. dos Aimorés, 2152 - Lourdes

@epicfitnessbh

(31) 3568 4271

(31) 3568-5976

FOTOS *Suellen Costa*

Bôhho celebra cinco anos com nova coleção e evento exclusivo em BH

Em uma noite marcada por encontros, beleza e propósito, a Bôhho celebrou seus cinco anos de trajetória com um evento intimista no Bebedouro 356, em Belo Horizonte. A comemoração – com decoração de Alessandra Fróes e espumantes Like Wine – reuniu clientes, influenciadores e imprensa, em um ambiente acolhedor, pensado para refletir a essência da Bôhho: leveza e autenticidade. Durante o evento, Jéssica Santos, diretora criativa da marca, apresentou a nova coleção da Bôhho: uma interpretação contemporânea do estilo *boho clean* que sempre guiou a identidade da marca. As peças revelam formas fluidas, tecidos sustentáveis e uma estética limpa e atemporal, reafirmando os pilares que definem a assinatura da Bôhho desde sua origem.

Terapia capilar, um cuidado que transforma.

E mais:

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

tete beleza capilar

@tetebelezacapilar

(31)98678-4354

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

Deixamos o melhor para o final.

A solução completa para a comunicação visual do seu negócio.

Comunicação visual:
sinalização, displays, painéis publicitários, banners, letreiros, adesivação de frota.

Resultados incríveis em:
sacolas, caixas, agendas, pastas e envelopes, cadernos, calendários, catálogos e toda linha editorial.

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

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

CIA da COR
GRÁFICA