

REVISTA

SOBERANA

LUCIANA SPIRANDELLI

O mundo cor de rosa da
Diretora Nacional Executiva
Elite de Vendas

AS 10 MAIS

10 mulheres de destaque
em Uberlândia

MODA

Entenda como se vestir
da maneira correta





PATBO CONCEPT UBERLÂNIDA
Endereço: Rua Tiradentes, 163 – Fundinho | Tel: (34)-3210-4990



PATBO CONCEPT UBERLÂNIDA
Endereço: Rua Tiradentes, 163 – Fundinho | Tel: (34)-3210-4990

AO LEITOR

Leia a revista on-line através do QR Code



Nessa edição celebramos mais um especial do Dia da Mulher com mulheres empoderadas, empreendedoras e que fazem história em Uberlândia e região. Como já era esperado, traremos as nossas homenageadas 10 Mais, que são dez mulheres de destaque que foram selecionadas através de uma votação virtual.

Nas páginas dessa edição você vai conhecer as histórias impactantes e emocionantes dessas grandes mulheres escolhidas a dedo por vocês! É claro que os assuntos que vocês já conhecem e esperam também estão aqui, como a parte jurídica, de moda, entretenimento, gastronomia e muito mais.

É com muita honra que, além das 10 Mais, a Revista Soberana apresenta também a linda história de Luciana Spirandelli, que foi de Consultora de Beleza da Mary Kay para Diretora Nacional Executiva Elite de Vendas. Ela abriu o coração para nossa equipe e contou mais sobre a rotina de beleza, de trabalho e como concilia a agenda lotada com um tempo de qualidade para ela e a família.

Boa leitura!



Foto: Daniel Cavallari

EXPEDIENTE

Direção Executiva

Dr. Douglas Pena

Direção Administrativa

Mariana Pena

Capa

Luciana Spirandelli

Foto

Daniel Cavallari

Projeto Gráfico e Direção de arte

Isabella Matias

Redação e Revisão de textos

Darah Gomes – 0022039/MG, Jadir Júnior e

Nathani Kallita

Negócios Grupo Soberana

Douglas Pena

Colunistas e Colaboradores

Mariana Pena, Leonardo Abraão, Letícia

Naves, Raíssa Ferreira, Dayana Garcia,

Marcelo Pires, Natália Vieira, Kátia Beal,

Maikow Luiz, Rodrigo Penha, Isabella Matias,

Dani Oliveira, Ana Paula Junqueira, Vinícius

Vieira, Inez Naves, Nando Medeiros, Marcelo

Soares

Fotógrafos

Daniel Cavallari, Nina Ramos, Hugo Matos,

Guilherme, Marcelo Keiti Kaneshira e Eliezer Veríssimo

Fotos Conceito

br.freepik

Impressão

São Francisco Gráfica e Editora

Anúncios

anuncios@revistasoberana.com.br

Site

www.revistasoberana.com.br

Instagram

@revistasoberana

Centro Administrativo / Holding Grupo Soberana

Av. Rondon Pacheco, 345, 2º andar

Uberlândia-MG - CEP: 38.400-242

Telefone: (34) 9 9208-4677

SOBERANA



08

Mulher

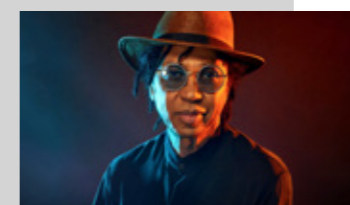
Aroma, Jantar 10+ e empreendedorismo



88

Saúde

Pediatria, Menopausa e Alimentação



126

Entretenimento

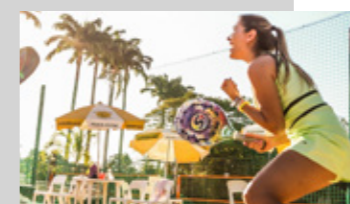
Rock in Rio, Diego & Victor Hugo e Esquadrão da Moda



148

Negócios

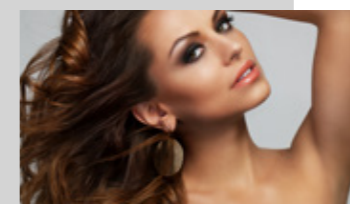
Aeroporto, aposentadoria e metaverso



168

Esporte

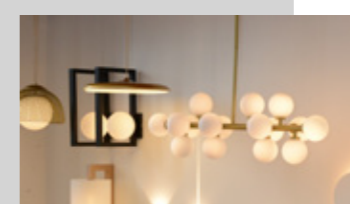
Beach Tennis: sensação do momento, E Arena O34



184

Moda

Dress Code, cabelos e Miley Cyrus



190

Arquitetura

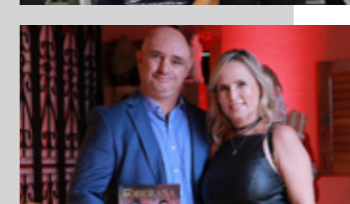
Iluminação correta



196

Cidade

Cultura, ONG's, e Jardim Sabiá



218

Social

Lançamento 7ª Edição

#SUA MARCA

sempre em
evidência

Conteúdos
exclusivos

Colunistas
Renomados

Credibilidade

Reconhecimento

Seja um anunciante!

www.revistasoberana.com.br | 34 99208-4677
anuncio@revistasoberana.com.br | @revistasoberana

REVISTA
SOBERANA

Revista Soberana promove jantar para 10Mais



O evento aconteceu em um restaurante tradicional da cidade



A Revista Soberana promoveu na noite do dia 03 de março, um jantar especial para o grupo de mulheres homenageadas na edição do mês de março de 2021. As 10Mais participaram de um primeiro momento ao lado da diretora da Revista e uma das homenageadas, Mariana Pena. Durante o papo, as presentes conheceram um pouco mais do trabalho da Revista Soberana desempenhado na cidade ao longo de quase dois anos. Além disso, conheceram também em primeira mão, detalhes do concurso 10Mais que será promovido durante o mês de março. Cada uma das homenageadas, indicou o nome de 10 mulheres das quais elas acreditam que possuem representatividade na sociedade. A votação seguiu para o site da Revista Soberana

pois contou com a participação do público. Estiveram presentes na noite, a executiva Tomaídes Rosa, a cantora Abadia Pires, a cabelereira Tatianna Brunelli, a médica Dra. Clarissa Oliveira e a Secretária de Governo e Comunicação, Ana Paula Junqueira. O projeto 10Mais foi criado pela Revista Soberana em março de 2021, durante a terceira edição da Revista. As mulheres homenageadas com suas histórias contadas em páginas da publicação foram selecionadas por uma equipe, foram levados em consideração fatores como influência e representatividade na cidade. Foram homenageadas as seguintes mulheres: Mônica Cunha – Comunicação Tatianna Brunelli, Abadia Pires, Ana Paula Junqueira, Marly de Souza, Tomaídes Rosa, Raquel de Queiroz, Clarissa Oliveira, Eletícia Gomes e Mariana Pena.



A cantora Abadia Pires



A cabelereira Tatianna Brunelli



A executiva Tomaídes Rosa



A empresária Mariana Pena



A médica Clarissa Oliveira



A Secretária de Governo e Comunicação da Prefeitura de Uberlândia Ana Paula Junqueira

de todas **elas** para elas

Conheça
nosso
perfumes

da linha DIVA

- LIZ** floral, cítrico, aromático, musk
- SOPHIE** cítrico, floral, amadeirado
- BRIGITTE** frutal, oriental, floral
- CATHERINE** amadeirado, floral, musk



PROVANZA

Mulher

Comemoração às indicações 10Mais 2022



No Dia 09 de março, a Revista Soberana promoveu mais um jantar especial, mas agora, para o grupo de mulheres indicadas pelas 10Mais 2021 à concorrerem em votação popular a serem as homenageadas deste ano. O diretor executivo Douglas Davi Pena aceitou ao convite para estar presente no evento, abrindo

a noite com uma linda homenagem às mulheres, presenteou sua sócia e esposa Mariana Pena e apresentou o projeto idealizado pela revista. Além do delicioso jantar e networking, todos os presentes foram agraciados com uma música das cantoras indicadas.



Douglas e Mariana



Ana Angélica



Bel Pinhal



Camila Boletti



Camila Sátiro



Carol e Abadia Pires



Ana Paula Borges



Ana Paula Paixão



Dani Sant



Danielle Silva



Andréa Lúcia



Andrea Lima



Danusa Biasi



Daniela Alvis



Douglas e Monica Debs



Douglas, Dani Oliveira e Mariana



Douglas, Ana Magalhães



Jaqueline Aimê



Klícia Silva



Dra. Eliane Espindola



Dra. Leticia Neves



Dra. Lizia Thomaz



Lú Fossi



Gláucia da Saúde



Gisele Amaral



Fernandinha Super



Fabiana



Mariana Maytha e Douglas



Mesa



Eletícia Gomes, Mariana Pena e Valéria Pacheco



Graziella Oliveira, Mariana Pena e Joyce Sanzone



MULHERES SOBERANAS



Mirelle Vilela



Tatianna Bruneli



Valéria Cristina



Noémia Rufino



Vanessa Líssio



Paula Sady



Polyana Delas



Zeiza Dojo

UMA HOMENAGEM




Mulher, a delicadeza e doçura expressa em suas atitudes revelam a leveza da sua essência natural. Você faz a diferença, ouse com seu poder transformador!

**Feliz Dia
Internacional da
Mulher!**

08 DE MARÇO

Avenida Rio Branco, 381 - Centro (34)3236-3403/ 3235-2183

 @acougedonilo



A beleza invisível do perfume



memórias olfativas. A fragrância coloca você em outro estado de humor. É importante porque nos transporta para outras situações, nos trazem memórias, experiências marcantes, momentos amorosos, enfim, sensações diversas.

A criação de um perfume, inicia-se com um brief que descreve em detalhes a sensação e a inspiração da fragrância, que poderá vir de um momento especial, de um cheiro sentido durante uma viagem, de uma música, de lembranças da infância, de momentos em família bem como de acordo com a personalidade de uma pessoa.

A perfumaria permite explorar a criatividade, num meticuloso processo de criação de um perfume feminino. Idade, região, vivências, atividades, hora e ocasião de uso são fatores estudados e convertidos em informações que guiarão os perfumistas na seleção das notas e ingredientes, que ao serem inseridos e equilibrados em uma composição olfativa, ajudarão a compor o perfil desta mulher.

A Provanza possui uma linha de perfumes denominada DIVAS inspirada na personalidade e história de vida de quatro atrizes: Elizabeth Taylor (Liz), Sophia Loren (Sophie), Brigitte Bardot (Brigitte), Catherine Deneuve (Catherine).

Passar muito tempo dentro de casa e praticar o distanciamento social nos fez interagir de forma diferente com produtos de beleza e cuidados pessoais. Em tempos difíceis, o autocuidado é ainda mais importante para ficarmos fortalecidas. Por isso, vale a pena manter sua rotina de beleza mesmo que fique apenas com você mesma. Experimente uma borrifada do seu perfume favorito... Sinta florescer a sua essência! Transporte-se ao seu paraíso particular!

Sinta o que nunca sentiu antes.

Sinta de corpo e alma.

Sinta Provanza

Alcina Xavier

Diretora de produtos da Provanza

Eu me perfumo para intensificar o que sou. Por isso não posso usar perfumes que me contrariem. Perfumar-se é uma sabedoria instintiva. É bom perfumar-se em segredo.

Clarice Lispector

A beleza pode ser também invisível aos olhos. Ela pode estar presente nos incontáveis cheiros que conhecemos ao longo da vida e formam nossas

Instituto de Empreendedoras



O nosso foco é ajudarmos mulheres empreendedoras a desenvolverem seu potencial através do conhecimento



O instituto de empreendedoras é uma instituição sem fins lucrativos fundada em 2018 pela empresária Bel Pinhal, com foco voltado para o público feminino. Tudo começou quando Bel decidiu reunir amigas empresárias que sentiam necessidade de fazer conexões com outras mulheres para conversar sobre os desafios de empreender.

O grupo de mulheres cresceu e Bel percebeu que elas sentiam necessidade de mais informações e decidiu criar uma rede de apoio promovendo palestras, bate papos, jantares, lives, etc. Naturalmente, o que era para ser um networking genuíno, se tornou um projeto social com o objetivo de promover o empreendedorismo feminino.

A ideia inicial é de realizar encontros a cada quinze dias para tratar de diversos temas como:

comunicação, finanças, marketing e vendas, inteligência emocional, dentre outros, por meio de pessoas estratégicas envolvidas no universo feminino e que decidiram dedicar um pouco do seu tempo para compartilhar suas experiências, ajudando assim outras mulheres empreendedoras que estão iniciando o seu negócio a encontrarem nelas todo o potencial que têm e ainda desenvolvê-lo para serem mulheres de sucesso.

E não para por aí, Bel conta com a ajuda de Cíntia e Bethânia para gerir este projeto e o sonho destas mulheres é levá-lo para outras cidades de todo o Brasil. Para que isto ocorra, estão em busca de embaixadoras em todo território nacional, que tenham o desejo de ajudar outras empreendedoras a terem sucesso, replicando o projeto iniciado em Uberlândia.

Atualmente, o instituto está focado na execução do programa de capacitação batizado de MÉTODO AGIR (Atitude para gerenciar, implementar e resolver) que tem como objetivo capacitar empreendedoras para que possam aplicar no seu negócio uma gestão financeira, administrativa, comercial e de pessoas geradora de resultados.

Vale ressaltar que o MÉTODO AGIR está sendo executado de forma gratuita para 10 alunas que foram escolhidas através de um processo seletivo. O programa tem duração de 3 meses com aulas ministradas quinzenalmente. Qualquer interessado, poderá contribuir com produtos/serviços ou com algum valor em espécie para viabilizar a execução do projeto.

Mariana Pena

Diretora Executiva do Grupo Soberana

Mulher
ENXERGUE
BELEZA
EM TODAS
AS SUAS FASES

) • (DANIEL CAVALARI

FOTOGRAFIA





Por dentro da vida
cor-de-rosa de

Luciana Spirandelli

Mesmo no cargo mais alto, a diretora
continua lutando pelo que acredita e
faz questão de sempre tirar um
tempo para ela e para a família



“Luciana Spirandelli no topo da carreira”



Natural de Uberlândia, terra fértil do interior de Minas Gerais, o trabalho de Luciana Spirandelli é fruto de grandes mulheres modernas que estavam à frente do tempo. Uma delas é Mary Kay Ash (em memória), fundadora da marca global de cosméticos 'Mary Kay'. “As pessoas às vezes sentem-se insignificantes e duvidam que possam fazer a diferença no mundo. Bem, acredite em mim, uma pessoa pode”, dizia a empresária norte-americana.

A outra grande inspiração de Luciana esteve bem mais ao lado dela, Lucia Spirandelli. A mãe de Luciana foi a grande perscrutora que fez com que

a marca mais cor-de-rosa do mundo entrasse na vida da família. Hoje, as duas são Diretoras na Mary Kay do Brasil e lideram vários times de mulheres poderosas em direção à liberdade financeira e a uma maior qualidade de vida.

O dom de Luciana também parece ter vindo do berço. A família Spirandelli é uma referência há décadas na cidade de Uberlândia e região, contando com vários empreendimentos de sucesso na cidade. O avô de Luciana é um grande exemplo disso, ele fundou uma enorme rede de móveis e eletrodomésticos com direito a diversas filiais espalhadas pela região.



“Eu sou neta de um grande empreendedor, a minha família é Spirandelli. Meu avô teve uma visão de empreendedorismo. Ele construiu, na época, muitas lojas e filiais na região, em Uberlândia, Uberaba, Patrocínio... foi maior que o Magazine Luiza para ter uma ideia. Meu avô veio da Itália e ele começou um negócio aqui de bicicleta, teve 10 filhos. Foi um grande empreendedor e eu cresci nesse meio. Eu era a neta mais nova aqui em Uberlândia”, contou a diretora de vendas independente da Mary Kay.

Inclusive, uma das memórias que Luciana carrega com mais carinho no coração é de quando era pequena e a convidavam para homenagear o avô

em grandes eventos empresariais da cidade. “Me lembro que em um evento convidaram o neto mais velho e a neta mais nova. Eu entrei levando flores [para ele]. Sempre tinha várias homenagens e minha família participava. Eu sempre assisti isso”, lembra.

Vendo o trabalho exemplar do avô e como ele fazia diferença para a sociedade uberlandense, Luciana foi crescendo no coração a paixão pelo empreendedorismo, sem nem imaginar que o que estava preparado para o futuro dela era algo enorme, bem maior do que qualquer sonho que ela já tinha tido.

“Meu avô foi um grande empreendedor e eu cresci nesse meio. Eu era a neta mais nova em Uberlândia”



“Minha referência sempre foi muito exigente para que eu desse o meu melhor e me dedicasse ao que eu estava fazendo porque a vida precisava ser construída passo-a-passo”



Crescendo em um meio que a inspirava tanto a seguir os sonhos e alcançar grandes voos, Luciana afirma que sempre sentiu isso como parte do DNA da família. Quando chegou o momento de escolher a graduação superior, em 1992, ela ficou em dúvida entre Direito e Administração, mas decidiu optar pelo curso que a ajudaria melhor na área administrativa de empresas.

Spirandelli também foi muito inspirada e impulsionada pelo pai. *“Ele sempre teve essa visão empreendedora. Quando eu tirava 7 ou 8, ele sempre dizia que estava bom, mas poderia ser melhor. Minha referência sempre foi muito exigente para que eu desse o meu melhor e me dedicasse ao que eu estava fazendo porque a vida precisava ser construída passo-a-passo”,* contou.

Por isso, Luciana, que estava estudando à noite, decidiu que era hora de buscar um emprego. Ela pediu uma vaga para o pai na empresa da família, mas ele negou, o que fez toda a diferença para o futuro da filha. Spirandelli conta que o pai dizia que antes ela precisava aprender, começando de baixo.

Luciana pode até não ter conseguido o cargo que almejava na empresa da família, mas ela não desistiu e foi atrás de um trabalho. Estudando muito, ela conseguiu uma vaga de estágio em um dos maiores atacadistas distribuidores marketplace do Brasil, localizada na maior cidade do Triângulo Mineiro.



“Foi meu primeiro trabalho e foi muito legal porque eu estava fazendo tudo sozinha, através da faculdade. Eles gostaram e me contrataram, as coisas foram acontecendo e eu fiquei lá por três anos e meio [sendo apenas três meses como estagiária], ao longo da faculdade. Foi muito bom porque eu tive essa visão do mundo executivo, dos cargos”, disse Luciana lembrando com gratidão daquela oportunidade e daquele momento da vida.

Na empresa em que recebeu a primeira oportunidade, Luciana chegou a viajar para vários lugares com a força de venda, o que já deu a ela um gostinho do que viria no futuro. “Parece que já era do meu caminho. Foi uma escola incrível e foi onde eu conheci meu marido, mas foi lá que eu entendi que eu queria ser empreendedora e não executiva”

Após essa experiência, Luciana se casou com



Marco Antônio Tannus Filho e começou a trabalhar na empresa da família, já com uma bagagem cheia de conhecimento. Na época, o avô já não estava à frente de marca, e sim os filhos dele, ou seja, o pai e os tios de Spirandelli.

“Eu estava totalmente iludida, achando que eu iria chegar e arrasar, mas houve um grande conflito de gerações. A velha guarda não permitia a nova guarda, a gente tinha muita vontade, mas não tínhamos apoio e poder para fazer as transformações que a empresa precisava”, explicou Luciana.

Ainda enquanto estava nesse trabalho, Luciana

começou a fazer os planos para se tornar mãe, momento em que chegou a tão esperada primogênita Giovanna Spirandelli Tannús. Aproximadamente aos seis meses de gestação, Spirandelli completou três anos na empresa e decidiu deixar o local para focar na gravidez, enquanto fazia algumas consultorias.

Começando uma das experiências mais importantes, que é ser mãe, Luciana decidiu fazer isso em tempo integral quando deu à luz a Giovanna. Ela deixou tudo de lado para ter um tempo de qualidade com a menina, mas confessa que mesmo tendo sido muito especial, aquele tempo foi um pouco difícil.



“Através [da Mary Kay], eu pude realizar o objetivo de ter um negócio, me sentir viva e produtiva, mas sem abrir mão da minha família”



“Era muito bom poder estar com ela, mas eu me sentia tão improdutiva porque eu nunca tive muito o perfil de dona de casa. Eu gosto de me sentir ativa, fazendo e realizando coisas. Ser dona de casa é muito chato, todos os dias são as mesmas coisas para fazer. Parece que eu estava sendo ingrata porque era um privilégio poder ficar em casa com a minha filha, mas faltava alguma coisa, faltava essa parte de me sentir produtiva e estar ajudando alguém”.

Foi nesse momento que surgiu no coração de Luciana a vontade de montar o próprio negócio. Na época, o modelo de trabalho “home office” estava começando a ser inserido no ambiente empresarial e Spirandelli viu nisso uma oportunidade para trabalhar, se sentir produtiva, enquanto curtia os primeiros anos da filha.

Como Luciana sempre gostou muito de eventos empresariais e obteve muito conhecimento nessa área na primeira empresa que trabalhou, ela não teve dúvidas e montou uma marca nesse setor. Spirandelli montou o primeiro evento quando Giovanna tinha menos de um ano, e conseguiu juntar os maiores palestrantes brasileiros da época.

“Só que para eu conseguir ganhar dinheiro com isso eu precisava escalar, ou seja, eu precisava fechar com o mesmo palestrante em pelo menos umas 10 cidades diferentes para poder diluir custos. Eu não tive coragem de dar esse passo porque, ou eu crescia e expandia, ou não iria ganhar dinheiro naquela área”, explicou.

Na época, há aproximadamente 17 anos, Luciana teve um prejuízo de mais de R\$200 mil com a empresa e decidiu fechar. Com tanta despesa, ela precisava de algo que desse certo e que ela realmente acreditava para conseguir ajudar o marido, que até então estava sustentando a casa.



A empreendedora começou a pensar em algumas franquias que poderiam vingar na cidade, mas sabia que também queria ter qualidade de vida e ter tempo para família, por isso não queria nada em shoppings ou grandes centros. Enquanto pensava no que iria fazer, Luciana voltou a fazer consultorias e engravidou da segunda filha, a querida Luana S Tannús.

Naquele momento, Luciana era autônoma e não tinha custos. Ela sempre mostrava que estava em busca de algo, só não sabia o que era ainda. Por problemas na segunda gestação, Spirandelli precisou parar tudo e ficar de repouso. “Para mim foi uma dificuldade porque eu era muito ativa e precisava ficar um pouco mais quieta”, lembrou.

Apesar da vontade de tentar algo de novo, Luciana decidiu que também ficaria alguns meses apenas por conta das filhas após dar à luz a caçula. Quando Luana estava com 10 meses, o futuro bateu na porta de Spirandelli, era uma consultora da Mary Kay querendo apresentar os produtos a ela, mas a empreendedora não teve interesse naquele momento.

“A consultora falou que, mesmo eu não querendo conhecer, ela trabalhava com indicação e perguntou se eu poderia indicar outra pessoa que teria interesse. O único número que eu sabia de cor era o da minha mãe e eu passei para ela”, contou. A atitude fez total diferença, não no início, mas meses depois.

Lucia, mãe de Luciana, recebeu um telefonema da consultora e ficou muito interessada em conhecer os produtos, marcando imediatamente um horário com para participar da demonstração da Mary Kay. “Esse momento é um presente, você tira um tempinho pra você e a pessoa vai te explicando o que é o produto e o que faz, como usa. Minha mãe apaixonou porque não tem como não apaixonar”.

Tendo também a veia empreendedora, Lucia não apenas comprou os produtos como também disse que queria fazer parte da Mary Kay, marca que estava chegando no Brasil naquele momento. O desejo virou conquista, pois a mãe de Luciana virou uma consultora da marca e a primeira pessoa que ela tentou apresentar os produtos foi para a própria filha.





Apesar de querer conhecer os produtos para satisfazer a vontade da mãe, Luciana não acreditava nenhum pouco que iria usar. Isso porque a empreendedora sempre teve muitos problemas de pele, alergia e vivia usando produtos caríssimos indicados por dermatologistas. *“Eu sofria muito, principalmente com produtos para região dos olhos, como máscara de cílios”.*

Luciana contou que já precisou ir embora mais cedo de uma festa porque não aguentava de dor nos olhos. *“Eu não tinha nem vontade de experimentar os produtos da Mary Kay porque pensei que seriam apenas mais itens para eu provar e me dar alergia, e eu ter que tomar antialérgico, mas minha mãe ficou falando que eu precisava experimentar”.*

Para ajudar a mãe, Luciana convidou algumas amigas, preparou um lanchinho e chamou as amigas mais próximas para curtirem um momento juntas, enquanto Luciana apresentava os produtos para elas. Foi conhecendo de perto que Spirandelli mudou completamente de ideia. *“Foi uma tarde deliciosa e no final minha mãe me mostrou que, em apenas duas horas, ela tinha lucrado mais de R\$1 mil, enquanto eu estava dentro da minha casa sem trabalhar”.*

Luciana reflete sobre esse momento e afirma que uma luzinha acendeu dentro dela, pouco tempo depois aconteceu a grande virada de chave da vida da empreendedora. Antes disso acontecer, Spirandelli começou a usar os produtos da marca regularmente e foi vendo a diferença que estava tendo na pele.

“A autoestima não é só de dentro para fora. Aquele dia que você não está bem, é só você colocar um salto e um batom vermelho que sua energia já muda. A pessoa se transforma”



“Eu sempre vivia gastando dinheiro com produtos manipulados para pele e, depois de quatro meses usando os produtos, eu fui na dermatologista e ela falou: ‘nossa, agora deu certo, né?! Agora sua pele está tão boa, como nunca esteve antes’. Eu falei para ela que tinha parado de usar os manipulados e estava usando só Mary Kay”, contou Luciana. Percebendo a melhora, a médica aconselhou que ela continuasse usando os produtos.

No final daquele ano, Lucia já estava buscando alguns objetivos para ganhar o tão sonhado carro rosa da marca e até se tornar diretora. Faltavam apenas duas novas consultoras para que a mãe de Luciana conseguisse ganhar uma viagem da empresa. Ela contou para filha, que ficou chocada com aquilo.

Após Lucia falar muito sobre o trabalho como consultora, a filha finalmente decidiu ouvir com atenção e se interessou. Logo de cara, a mãe já dizia para Luciana que a filha seria diretora um dia, mas Spirandelli já negava o cargo, mostrando que não almejava nada muito grande. Ela queria apenas trabalhar de casa, em algo leve e que realmente acreditava. *“Essa era a minha grande ambição”, contou.*

Assim que entrou, Lucia ajudou Luciana a fazer o primeiro pedido de produtos para vender e foram vários itens. *“Eu pensei que minha mãe tinha ficado louca, eu pensei que ia demorar anos para vender tudo aquilo. Eu fiquei desesperada e convidei todos que eu conhecia para ir lá em casa conhecer a marca. As pessoas foram e amaram, então em menos de uma semana eu vendi tudo”.*

Esse pedido grande, que no início Luciana pensou que demoraria anos para conseguir vender, era o mesmo pedido que ela começou a fazer semanalmente. Na época, em 2007, em apenas um mês de vendas, Spirandelli vendeu R\$10 mil em produtos de beleza. *“Eu estava tão apaixonada por aquilo, sabe quando não parece que é um trabalho? Até hoje eu tenho esse olhar de prazer, acho divertido. Eu adoro ver o brilho no olho das pessoas, o antes e depois”, afirma. Ao perceber o resultado inesperado que teve apenas no primeiro mês de vendas, Luciana se rendeu a*

marca e começou a estudar o plano de carreira, que vai de Consultora de Beleza, passa por Futura Diretora e vai até Diretora Nacional Executiva Elite de Vendas. *“Aí eu entendi que minha mãe não estava doida, eu que estava por não ter escutado ela antes”, confessou Spirandelli.*

Apesar de ter estudado o plano de carreira, Luciana nem imaginava que chegaria ao cargo mais alto da empresa. O objetivo dela era ganhar R\$ 5 mil por mês, ajudar a mãe e ter tempo para cuidar da família. Com isso, Spirandelli garante que já estaria feliz, mas o futuro foi ainda melhor para a mãe da Luana e da Giovanna.

O que também chamou atenção de Luciana para a marca foram os valores da Mary Kay, que condiziam com os dela. *“Quanto mais eu estudava, mais eu me apaixonava com a missão e os valores da empresa. A filosofia deles é Deus, família e carreira. Eu gostei dessas prioridades, até pela fundadora da marca ser uma mulher, que não queria ser milionária, mas queria sim dar oportunidades para outras mulheres”.* Luciana afirma que é tão empolgada com o trabalho que as pessoas mesmo já se interessam e perguntam sobre como fazer parte desse mundo cor-de-rosa. Com isso, Spirandelli conseguiu transformar a história de várias mulheres, inclusive, a segunda consultora cadastrada por ela, Quênia Melo, continua trabalhando na marca e também é diretora.

Outro caso de consultora que segue com ela há muitos anos é o da Andréa Fernandes, que também é Diretora Nacional. Sem nenhuma expectativa, ela conheceu a marca através de uma sessão de beleza feita por Luciana e acabou se encantando pelos produtos. Após quatro meses usando os itens, Spirandelli fez o convite a amiga, que aceitou entrar na empresa, mesmo que inicialmente pensando apenas em comprar com desconto.

“No primeiro mês eu já tive um retorno muito bom nas vendas e aí comecei a enxergar um pouco mais as oportunidades de carreira. Eu fui uma das primeiras consultoras da Lu, então nós estamos juntas desde o início, vivemos muito juntas. Para mim é um prazer e uma honra fazer parte da história que ela construiu,

“Grata por tudo que vivo, sou e tenho”





ter a liderança dela fez muita diferença no meu negócio”, afirmou Andréa.

“É uma coisa que a gente quer para vida, eu quero fazer parte da Mary Kay por mais 15, 20 anos... através disso, eu pude realizar o meu objetivo de vida que é poder ter um negócio, me sentir viva e produtiva, sentir que estou ajudando as pessoas e fazer um trabalho social de elevar as pessoas e ajuda-las a realizar os próprios objetivos, mas sem abrir mão da minha família, da minha qualidade de vida e flexibilidade de horários”, explica Luciana.

Luciana garante que o trabalho também proporcionou grandes realizações que ela nem imaginava que queria, como a troca com pessoas que ainda nem conhecia. O convívio com diferentes pessoas é enriquecedor, afirmou a diretora. “Eu fiz uma pós-graduação em Gestão Estratégica pela FGV que até acho que me ajudou, mas não tem livro ou curso que ensine sobre vida como trabalhar com gente”.

A uberlandense foi de Consultora de Beleza para Diretora Nacional de Vendas Independente, que é o topo da carreira, em apenas dois anos, três meses e quatro dias após entrar para a Mary Kay. Luciana chegou a bater um recorde latino-americano pela velocidade que foi de um nível para o outro. E, 5 anos depois ela ainda conquistou o nível máximo da carreira, tornando-se Diretora Nacional Executiva Elite, estando entre as 10 únicas pessoas no mundo Mary Kay a chegarem nessa posição.

Atualmente, Spirandelli tem equipe em Uberlândia e em todas as outras regiões do país, além de outros cantos do mundo, como nos Estados Unidos, Canadá, Portugal, México e Peru. Inclusive, em 2022, ela fará uma viagem super especial para Londres junto com outras 12 diretoras nacionais que são descendentes dela.

“Quanto mais eu estudava, mais eu me apaixonava com a missão e os valores da empresa. A filosofia deles é Deus, família e carreira”



“O legal é que você pode fazer o seu negócio e não precisa morrer de trabalhar, podendo fazer até à distância. É muito leve, não há aquelas metas como no mundo corporativo. Você faz tudo no seu tempo, sem pressão”, afirma Luciana.

Mas, para chegar lá na frente, a diretora afirma que falta preparo nas pessoas. Ela contou que estudou muito para chegar aonde está hoje e recebeu um suporte incrível da empresa para guiá-la.

“Você tem um sonho, mas não tem a retaguarda que te prepara. A Mary Kay tem! A empresa investiu e hoje tem uma plataforma de educação premiada, é como se fosse uma universidade de Mary Kay. A partir do momento que a pessoa vira consultora, ela tem acesso a muitos materiais e aulas para aprender”, contou Spirandelli.

De acordo com Luciana, a beleza da empresa é que não importa o seu nível social, mas sim o que você deseja atingir e quais são os seus sonhos. Até porque esse era o propósito de Mary Kay Ash, ajudar mulheres a alcançarem os objetivos e elevar a beleza única de cada uma.

O amor pela beleza e o trabalho continuam iguais ao de quando Luciana começou a carreira. Tanto é que, mesmo sendo diretora, ela continua fazendo o trabalho de consultora, com as sessões de beleza. “Eu continuo tendo o contato com as clientes, tenho clientes que estão comigo há mais de 15 anos. A gente nunca perde isso, eu continuo agendando as sessões”.

Não é à toa que Luciana já fez várias viagens com tudo pago para vários os cantos do mundo com a Mary Kay. A cidade de Dallas, no Texas, Estados Unidos, Spirandelli já visitou sete vezes, que é onde está localizada a sede da marca. “A gente tem esse reconhecimento internacional da empresa. É uma multinacional, é maravilhoso”.

O patamar que Luciana chegou hoje é inesperado e fez com que a questão financeira ficasse em segundo plano, ela afirma que quer apenas ajudar as pessoas. Assim como um dia foi ajudada, tanto pela empresa, como também pela família, que a apoiou.

“Minha obrigação é estar bonita, com a pele bem cuidada, estar antenada com as tendências e viver o lifestyle [da marca]”



Não apenas da mãe, Luciana também recebeu apoio do marido, Marco Antônio. Foi com o cartão dele que Spirandelli fez as primeiras compras de produtos da Mary Kay que ela iria vender.

Inclusive, as maiores vendas aconteciam nos fins de semana, quando as mulheres estavam em casa descansando. Com isso, Luciana precisava deixar o lar para participar das sessões e Marco Antônio cuidava das filhas. “Foi tão maravilhoso porque ele se aproximou muito delas”, disse Spirandelli.

Tudo isso foi deixando o lar da família com uma harmonia ainda melhor, já que todos estavam felizes com o trabalho que estavam desenvolvendo e ainda tinham tempo para estarem juntos. Até porque, Luciana afirma que esse é o lifestyle da marca, ter a união de Deus, família e carreira.

“Minha obrigação é estar bonita, com a pele bem cuidada, estar atendida com as tendências e viver o lifestyle. Se eu falo que a empresa dá qualidade de vida, eu não posso estar morrendo de trabalhar, eu sempre posto malhando porque eu tenho tempo para cuidar da saúde, do emocional, da família... Eu fui “obrigada” a ter uma qualidade de vida para que eu pudesse vender qualidade de vida, então é um verdadeiro lifestyle”, explicou Luciana.

Para Luciana, a maior prioridade de vida são os seus relacionamentos, principalmente a família. O trabalho possibilitou a ela construir relacionamentos duradouros, que é o que ela sempre gostou. “Família é muito isso, é uma construção, pois é algo duradouro. Nós precisamos dedicar tempo de qualidade para cultivar os relacionamentos, tanto do casal, das filhas ou das amigas”, contou Spirandelli.

Ao falar sobre a família e os relacionamentos, Luciana os remete a uma planta, pois precisam ser regados diariamente em momentos únicos em que o trabalho não seja o foco na mente, mas sim as pessoas que estão do lado.

Apesar de adorar fazer as viagens com as amigas e encontrá-las para bater papo, Luciana contou que os melhores momentos são sempre com o marido e as filhas. “Procuro fazer viagens em família todos



os anos porque é quando eu realmente me sinto inteira, sem faltar nenhum pedaço. Porque quando estamos longe, um pedaço nosso está longe e ficamos preocupados, mas quando estou com eles eu finalmente consigo descansar”, contou.

É por isso que Luciana sempre investe um tempo de qualidade para a família, tudo com muita leveza e prazer, e com o celular desligado. Spirandelli quer passar isso para as filhas, que também recebem um exemplo de empoderamento, força e união feminina através da mãe.

“Eu tenho um ótimo relacionamento com as minhas duas enteadas e com a mãe delas. É muito bom essa construção de respeito e eu sempre converso muito com as minhas filhas sobre namoro, abusos, igualdade. É importante ter um bom relacionamento e diálogo, por isso sempre gosto de sair com elas e discutir sobre isso. Elas são quatro irmãs e eu sempre digo que elas precisam estar sempre unidas, uma protegendo e agregando a outra. A vida é feita de trocas”.



“Eu falo para elas [filhas e enteadas]: ‘vocês vão ter que lutar muito’. A mulher tem que fazer o dobro para receber metade do reconhecimento, ainda é assim”

Luana, filha mais nova de Luciana, afirma que tem na mãe a maior inspiração de vida. “Ela é minha melhor amiga, minha heroína. Desde pequena eu olho para a minha mãe com muita admiração! Essa inspiração vai além do esforço de trabalho, pois também me inspiro no jeito dela de cuidar das pessoas e seguir seu coração”, disse a menina.

Esse grande exemplo também é dado a Giovanna, primogênita que foi crescendo a idade, enquanto a

muito correta e justa, amorosa e carinhosa”, disse Giovanna.

Não só por si mesma, mas também pelas filhas, enteadas e todas as mulheres com que trabalha que Luciana faz questão de lutar pela igualdade. Apesar de reconhecer as conquistas que as mulheres já tiveram, Spirandelli acredita que ainda há muito “chão” pela frente.



mãe crescia profissionalmente. Ela afirmou que se sente orgulhosa da trajetória de Luciana e a vê como um verdadeiro exemplo para todas as pessoas.

“Minha mãe sempre me apoiou, sempre esteve por perto. Eu me lembro de quando eu era pequena e tinham reuniões da Mary Kay em casa. Às vezes iam crianças e a gente ficava brincando enquanto minha mãe trabalhava. Ela sempre foi uma figura de muita dedicação. É um orgulho para mim, pois ela representa um exemplo de mulher trabalhadora,

“Eu falo para elas [filhas e enteadas]: ‘você vão ter que lutar muito’. A mulher tem que fazer o dobro para receber metade do reconhecimento, ainda é assim. Vem melhorando, mas a passos muito lentos. Temos que trazer a verdade à tona porque ainda existe sim muito machismo”, afirma.

É assim que Luciana mostra que as ambições dela vão muito além de si mesma, ela quer fazer diferença para sociedade como um todo. Mudar a vida de mulheres e transformar o futuro das pessoas de



uma forma mais igualitária e justa.

E engana-se quem pensa que esses ideais de empoderamento feminino vêm acompanhados da falta de si cuidar, muito pelo contrário. Luciana afirma que beleza é autoconhecimento, é saber o que fica bem em você, quais as pessoas você quer do seu lado. Não é algo fútil, como as pessoas costumam achar, é uma junção de coisas e principalmente da pessoa se sentir bem com ela mesma.

Com a Mary Kay, Spirandelli trabalha nas mulheres o amor de fora para dentro. “A autoestima não é só de dentro para fora. Aquele dia que você não está bem, mas precisa sair, é só você colocar um salto e um batom vermelho que sua energia já muda. A pessoa se transforma”.

Resumindo em uma palavra, Luciana diz que a pessoa

bonita é aquela que tem equilíbrio. É a pessoa que sabe aonde pode e deve estar, cuida do emocional, cuida de si e principalmente: se ama.

A empresária lembra do mandamento bíblico, que diz “ame o seu próximo como a ti mesmo”, por isso para ela é tão importante ter o amor próprio e se sentir bem consigo mesmo. O autocuidado é necessário e é isso que ela tenta passar com os produtos e as sessões de beleza da marca em que trabalha.

Com isso, Luciana tem a junção de tudo que ama e acredita. Sendo talvez esse o segredo para uma vida próspera e de sucesso, que inspira tantas mulheres. Trabalhar com aquilo que vá além de um emprego, mas que será um verdadeiro propósito e que o resultado agregue não só a você, como a todos ao seu redor.

Carro
cor-de-rosa



Quem nunca achou inusitado ver um carro cor-de-rosa na cidade? O veículo virou um símbolo das representantes da Mary Kay, que ganham o carro como um presente da marca ao se tornarem Diretora de Vendas.

Há vários modelos de carros que as representantes podem conquistar e Luciana confidenciou que a consultora pode optar por escolher o veículo de outra cor, mas que adora a cor rosa no carro.

“Eu já estou no meu 6º carro cor-de-rosa, é uma BMW X4. É um carro que chama atenção e as pessoas

sempre me perguntam sobre ele. O interessante do carro rosa é que as pessoas olham pra gente sorrindo. Ou elas acham engraçado ou acham bonito, mas a cor remete a um sorriso. Eu vejo essa diferença de quando eu estou no carro do meu marido, que é cinza, e quando estou no meio”, contou Luciana.

Neste ano, Spirandelli completa 15 anos andando com o veículo presenteado pela empresa. Essa foi uma conquista que ela realizou junto com a mãe no primeiro ano de trabalho. “Nós fomos as primeiras mãe e filha do Brasil a termos cada uma o próprio carro rosa”.



2022

Com muita autonomia do trabalho, Luciana e outras mulheres que trabalham com a marca criaram um projeto. Todos anos, elas criam uma frase tema para trabalharem juntas ao longo do ano, independente da Mary Kay.

Com esse trabalho em conjunto, elas aprendem umas com as outras e se empurram para frente. Em 2020 o tema foi SuperAção e em 2021 foi Celebração para que as pessoas lembrem de ser gratas e comemorem cada detalhe da vida, como ter saúde. Já em 2022 foi lançado a temática Cor(&)Ação.

“A gente precisa de muita cor na vida, de uma vida colorida, até porque remete a diversidade. A ação também porque sempre trabalhamos os nossos temas assim, a capacitação é importante, mas a ação é ainda mais importante para implementar o que foi aprendido. Temos que ter cor e ação, esse ano vamos colorir muitas vidas”, afirma Luciana com entusiasmo.



MARY KAY®



Da esquerda para direita: Marta Moura, Vanessa Stefanelli, Luciana Dragone, Juliana Santos, Marcia Marquês, Luciana Spirandelli, Andrea Fernandes, Ana Júlia Schincariol, Cathia Spolaor, Elaine Santos e Monica João

Bate-bola

Luciana: alegria, leveza e equilíbrio.

Um sonho: que as pessoas encontrem liberdade e autonomia.

“Quanto mais pessoas acessarem essa autonomia que Deus nos dá e essa liberdade de ser quem a gente quiser ser, mais as pessoas serão realizadas e conseqüentemente mais felizes”.

Uma realização: Minha família e minha casa.

“Estar construindo a minha família é uma realização, mas ainda há muito por vir. Uma realização pronta é minha casa que sonhei por mais de 10 anos, eu desenhei ela no papel”.

Família: Tudo, minha base.

Amor: Generosidade.

Fé: Luz, direcionamento e condução.

“É a condução porque a gente tem o livre arbítrio para nós errarmos, mas acho que tudo já estava definido. Deus estava conduzindo, precisamos ser menos pretensiosos. É tudo dEle, para Ele e Ele está conduzindo”.

Mary Kay: Estilo de vida.

Um livro: “Milagres Que Acontecem” – Mary Kay Ash e “A Lei do Triunfo” – Napoleon Hill.

Uma música: Mineirinho – Só Pra Contrariar

“Toda vez que eu sou chamada no palco em qualquer lugar do mundo, tocam uma música e a minha é essa porque eu quis honrar as minhas raízes. Esse mineirinho de ‘comer quietinho no meu cantinho boto pra quebrar’ porque sou mais reservada”.

Um lugar: Minha casa.

Uma comida: Italiana.

Uma frase: Você pode mais.





Gratidão

A soberania da estrela de capa

Ser capa de revista não é um título que qualquer um carrega, ser capa da Revista Soberana então. A honra dessa edição vai para Luciana Spirandelli que faz um trabalho magnífico com mulheres, leva o nome de Uberlândia para outros países e é um verdadeiro exemplo de mãe, filha e empresária.

A Diretora Nacional Executiva Elite de Vendas da Mary Kay se encontrou com o Diretor Executivo e a Diretora Financeira da Revista Soberana, Douglas e Mariana Pena, e contou sobre o que achou da experiência de ser capa do veículo de comunicação.

“Emocionante e inusitado. Me pegaram de surpresa! Foi surpreendente e super gratificante. Quando a Mariana conversou comigo e me apresentou a revista, eu imaginei que seria convidada para ser uma das 10 Mais, mas quando ela falou capa... A minha ficha ainda não caiu! Eu não sei como é ser uma capa, mas eu confio nos planos de Deus, estou super curtindo isso”, finalizou Luciana.



Os detalhes e a *perfeição*
que as *suas festas* merecem!





Mulher é símbolo de força e determinação, é quem gera a vida e torna a vida de todos nós encantadora! Mulher vence qualquer dificuldade com a força da delicadeza. **A Revista Soberana tem o prazer de homenagear pelo segundo ano consecutivo 10 mulheres de nossa sociedade.** Mulheres que

fazem e acontecem em suas áreas e hoje são responsáveis por levarem o nome da cidade para tantos lugares! Desta vez, a escolha das homenageadas aconteceu por indicação das 10 Mais 2021 e após votação popular no site da Revista Soberana.

Conheça a história de tantas mulheres inspiradoras nas próximas páginas!

A força feminina nas corporações de Defesa Civil



A menina que largou o sonho de fazer administração para virar Major no Corpo de Bombeiros



personagens os membros de uma família que viajava em um caminhão, o pai como motorista, a mãe e mais duas crianças. Eles sofreram um acidente na estrada de Araguari - MG, e infelizmente apenas uma das crianças conseguiu sobreviver. Até hoje ela mantém contato com a sobrevivente.

Durante seu período de aspirante, logo após a sua formação, alguns dos seus companheiros de corporação, por não estarem acostumados a trabalhar com mulheres, principalmente com elas estando em situação de comando, demonstraram algumas dificuldades em se adaptar a essa nova realidade. Mas, com a convivência e o respeito mútuo, essa adaptação foi um processo consideravelmente rápido.

Colocando Deus em primeiro lugar, Ana Paula garante que sua família é o grande pilar da sua vida, agradecendo em especial por ter um marido que entende as coisas pelas quais ela passa, visto que ele também trabalha no 5º Batalhão de Corpo de Bombeiros Militares. Ela também comenta em memória de seu pai, que de certa forma realizou o sonho dele de ter um filho, no caso uma filha, no exército.

Após conhecer a história por trás de cada uma das mulheres que estavam concorrendo ao concurso feito pela revista, a Major disse ter ficado mais do que lisonjeada em poder estar dentre tantas pessoas maravilhosas. Ela relatou ter achado o projeto muito bacana especialmente por ser uma forma de valorizar o papel das mulheres na sociedade, nas mais diversas áreas. Para finalizar, ela ressaltou a importância de cada uma das mulheres na sociedade. *“Se hoje estamos aqui, é porque Deus permitiu que isso fosse assim e que cada uma saiba da sua importância, que estude, que busque, que se valorize enquanto mulher e que não seja submetida a nenhuma situação de abuso, sempre lembrando o quanto cada uma é preciosa aos olhos de Deus.”*

Nathani Dias | Redação

Há muito tempo se fala que o lugar da mulher é onde ela quiser, e no Corpo de Bombeiros Militar não seria diferente. A Major do 5º Batalhão de Corpo de Bombeiros Militar, Ana Paula Borges, de 46 anos, casada e mãe de três filhos, após 21 anos de serviços prestados, pode afirmar isso com muita veracidade, pois acredita que ser mulher é ter em sua essência a sensibilidade que a maternidade traz e a capacidade de servir ao próximo.

Apaixonada pela sua profissão e sempre com um brilho no olho, ela conta que essa não era a profissão dos seus sonhos quando criança, mas que a cada dia se sente mais realizada por ter a escolhido. Como consequência, ela acredita que as suas grandes conquistas, na verdade, são a junção das pequenas vitórias e das pessoas que ela pode atender as ocorrências e prestar ajuda diariamente. Porém, nem tudo são flores.

Para conseguir chegar onde chegou, ela teve que passar por um grande desafio em sua vida pessoal e profissional. Com o intuito de terminar a sua pós-graduação, Ana Paula teve que abdicar de 3 meses da sua vida em Uberlândia - MG, para ficar na capital do estado, podendo assim estar com seu marido e seus filhos apenas durante os finais de semana.

Existem algumas ocorrências que lhe foram marcantes durante toda a sua trajetória, mas em especial, ela traz uma em que tinha como



Ana Paula Borges
Major no Corpo de Bombeiros

Fotos: Nina Ramos

Em busca de justiça e da conscientização da sociedade



A mãe de pet que não mede esforços para preservar a saúde e inocência das crianças



Além dessas palestras, durante a semana do dia 18 de maio, são feitas campanhas para conscientizar a respeito do Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes.

Danusa acredita que a presença da educação sexual nas escolas seja essencial para diminuir os casos de assédio infantil. *“A educação sexual não é você ensinar a criança fazer sexo, mas sim alertá-la sobre quais atitudes podem ser consideradas um caso de assédio sexual e sobre doenças. Afinal, criança não namora, criança não beija na boca, criança tem amigos. Tudo tem a sua hora.”*

Para conseguir lidar com assuntos tão pesados e se manter psicologicamente saudável, às vezes ela sente a necessidade de se afastar um pouco desse caos e busca o contato com a natureza que, como uma válvula de escape, permite que ela se reencontre e tenha forças para continuar lutando pelo bem-estar e segurança das crianças.

Mostrando mais uma vez ser uma mulher forte que luta pelos seus ideais, Danusa afirma que a única diferença entre um homem e uma mulher é a fragilidade física, e completa agradecendo a revista pela oportunidade e exaltando a existência das mulheres. *“Eu achei extremamente importante o projeto e me senti muito honrada, principalmente por fazer com que as mulheres se sintam valorizadas e despertar nelas a consciência do que elas são e fazem. Afinal, ser mulher é um desafio constante. Buscamos melhorar cada vez mais, não só profissionalmente, mas como pessoa. Somos muito competentes, somos seres evoluídos, com uma visão ampla do mundo e que não precisamos nos colocarmos uma contra as outras. Então, não julguem outra mulher, principalmente sem saber qual é a história que existe por trás dela.”*

Nathani Dias | Redação

No Brasil, frequentemente, crianças, adolescentes e jovens são vítimas de crimes sexuais e têm seus direitos violados de inúmeras formas. Após atuar com a Polícia Militar em um caso, onde fez a perícia no computador de um pedófilo, a arquiteta e engenheira civil, Danusa Biasi, de 44 anos e mãe de um serzinho de quatro patas, a Mia, fundou o Instituto Carrossel, buscando diminuir e quem sabe um dia extinguir tamanha crueldade do mundo.

Com 14 anos de fundação e o apoio do SINIBREF - Sindicato das Instituições Beneficentes, religiosas e filantrópicas, o instituto não busca apenas prestar ajuda às vítimas de tal atrocidade, mas principalmente trabalhar para que haja a prevenção desse crime.

Através de palestras nas escolas para os professores, pais e crianças, o instituto busca quebrar o tabu em que a sociedade vive quando se trata desse assunto.

Fotos: Nina Ramos

Danusa Biasi
Presidente do Instituto Carrossel, arquiteta e engenheira Civil



Nunca deixe de sonhar

A história da mulher que, aos cinco anos, já sabia o que faria com que ela se tornasse feliz



Quando criança muitas vezes nos é perguntado qual profissão queremos seguir, essa resposta é dada de outra forma, mas com a ginecologista e obstetra, Eliane Espíndola, 53 anos, casada, mãe de 2 filhos, isso não aconteceu.

Mesmo sendo instruída por grandes mestres, nas mais diversas áreas de atendimento, nada fez com que Eliane mudasse o sonho que tinha. “Minha mãe me conta que com cinco anos eu tinha um brinquedo, uma girafinha, que eu guardo até hoje, e que ela me perguntava o que eu estava fazendo e diversas vezes eu respondia que estava tirando um neném da barriga da girafa. Por isso, eu não acredito haver acasos, mas que tudo é encaminhado por Deus.”

Eliane está com três grandes projetos profissionais, que ainda não estão sendo divulgados, mas que prometem mudar muito a estrutura de saúde de Uberlândia. Ela acredita que não devemos gastar energia com aquilo que não é necessário e que o empoderamento feminino está diretamente ligado em amar o que se faz e exercer suas funções com paixão. “As pessoas têm que amar aquilo que estão fazendo, porque amar é o que te faz uma solidez, uma estrutura, uma base firme para construir uma história naquele lugar, mas você também tem que ter paixão, porque é ela que te faz levantar diariamente motivada a fazer as suas coisas sorrindo, com vontade e sempre buscando novos desafios”.

Como profissional de saúde, Eliane considera que a saúde deve ser vista como a base de tudo, ressaltando que as pessoas devem procurar obter saúde e não ir atrás só de tratamentos para doenças. Ainda nesse assunto, a obstetra alerta que saúde é tão emocional quanto física. “ Não existe saúde fragmentada, quando uma coisa está ruim, ela afeta as outras. A mulher tem que se preparar psicologicamente para as coisas, não podendo depositar a sua completa felicidade em outras pessoas, mas sim nela mesma, buscando fazer coisas que goste, passando um tempo sozinha e ficar feliz com a sua própria companhia, dedicando um pouco do seu tempo diário para suas necessidades, como tratamentos e cuidados pessoais.” Outra questão que também foi apontada por ela é a educação. Com clareza, ela diz que a mulher deve buscar cada vez mais se especializar em sua área, seja ela qual for. “ Eu sempre falo que a educação não é o melhor caminho, mas sim o único caminho.”

Honrada pela oportunidade de representar outras mulheres com histórias incríveis, ela expressa um pouco de seus sentimentos e parabeniza a revista pela sua iniciativa. “Os sentimentos principais foram muita alegria e responsabilidade. Muito bom ser lembrada como alguém que tenha o poder de representar essas mulheres que levantam diariamente para fazer acontecer. Tenho um carinho imenso pela revista e agradeço por ela valorizar, respeitar e colocar em evidência esse empoderamento feminino, dando a outras pessoas exemplos de superação e garra nas quais elas possam se inspirar. Nós mulheres podemos tudo, por isso, tenham intensidade na hora de viver, para que as coisas realmente valham a pena. Onde passarem deixem marcas positivas nas pessoas e o mais importante, nunca deixem de sonhar, pois, esses sonhos farão com que, as mulheres que infelizmente ainda não estão aqui, amanhã consigam estar tendo as mesmas oportunidades e vontade de alcançar um êxito na sua vida.”

Nathani Dias | Redação

Fotos: Nina Ramos

Eliane Espíndola
Ginecologista



A força da mulher diante os desafios do dia a dia

Os desafios e funções do sindicato que apoia as organizações do terceiro setor, na gestão de Elaine Clemente



a gestão. Eu sempre provo que com esse olhar feminino aflorado que é possível realizar as funções que me cabem. E como diz o ditado, não temos uma segunda chance de causar uma primeira impressão, por isso sempre chego chegando, não me mostro ser uma pessoa fraca.”

Vivendo em um mundo em que as mulheres não podem ter medo de nenhum desafio, ela considera que ter conseguido criar a sua filha para ser uma pessoa do bem, que possui valores, mesmo tendo se separado muito cedo e trabalhado durante a noite e viajando, independente de qualquer conquista profissional, é a sua maior vitória.

A psicopedagoga diz que para conseguir forças para enfrentar toda cobrança que lhe é feita, ela pensa nas pessoas que podem ser prejudicadas caso ela falhe em suas ações e acredita que no mundo no qual vivemos o mínimo que podemos fazer ao próximo é nos doar mais, até porque, de acordo com ela, pensar grande e pensar pequeno dá o mesmo trabalho.

Com garra, Elaine está ciente dos desafios que, diariamente, a sociedade tem que enfrentar, mas garante que dentre eles o maior é conseguir manter uma boa relação com as pessoas, respeitando o momento de cada uma e sempre buscando o amadurecimento. Ela também presta agradecimentos a revista e aconselha as mulheres da nossa cidade. *“Me surpreendi ao ser indicada por ter uma atuação em nível nacional, admiro demais a revista, que se mostra uma revista com conteúdo de verdade. Ao conhecer as demais candidatas tive a certeza de que já era vitoriosa por estar concorrendo com elas... Se orgulhem mulheres, não apenas pelo fato de serem mulheres, mas pela atuação que vocês têm sendo mulheres, pelas influências que vocês podem fazer, ter e exercer sendo uma mulher.”*

Nathani Dias | Redação



Elaine Clemente
Executiva, presidente
do SINIBREF

Fotos: Nina Ramos

A mulher e a importância do acesso à cultura



A professora de piano que, graças ao próprio esforço, conquistou o cargo de Secretária de Cultura da cidade



Comarca no novo Centro Municipal de Cultura.

Acreditando que o ser humano não pode ser feliz apenas com comida, dinheiro e obrigações, Mônica garante que o acesso à cultura é algo fundamental. Segundo a mesma, o essencial seria existir cerca de dez espaços espalhados pela cidade, que fossem destinados às práticas culturais, não apenas como lazer, mas sim como instrumento de criatividade e capacitador de novas profissões, o que traria novas oportunidades e horizontes para as pessoas.

Para ela, ser mulher vai além de enfrentar desafios. *“Toda mulher é dotada de uma perspicácia e de uma sensibilidade mais aguçada, além disso, nós também somos muito multi, multi pensamentos e multitarefas, possuímos maior persistência e maior força de vontade. Conseguimos ter essas várias facetas com uma naturalidade e sem sofrer. Não nos vejo, em momento algum como um ser inferior a um homem... Mulher não anda atrás de ninguém. No mundo em que vivemos, poucas estão ao lado, a maioria está à frente, não existe limites! Agora, isso tem um preço, mas a nossa e a nova geração estão dispostas a pagar esse preço com o excesso de atribuições de responsabilidade que nos é depositado.”*

Apaixonada pela Revista, Mônica se diz surpresa e extremamente grata pela indicação, mas principalmente por ser uma das escolhidas em meio a tantas mulheres maravilhosas. *“Todas as pessoas que ali estavam, eram pessoas com uma bagagem de vida e um fazer de transformação de seus mundos. Tive um orgulho muito grande e só tenho a agradecer pelo carinho, pelo respeito, pela forma de tratamento de toda a equipe.”*

Nathani Dias | Redação

Tendo desenvolvido o interesse pela arte desde cedo, a Secretária de Cultura da cidade de Uberlândia - MG, Mônica Debs, 65 anos, mãe de três filhos e avó de três netas, aos 7 anos começou a fazer aulas de piano e desde então, tem se dedicado a levar para as pessoas o acesso à cultura e a importância dessa áreas para a cidade. *“As artes são, em todo o universo, o único instrumento de alma”.*

Mônica, que atuou profissionalmente como professora de oito matérias e já ocupou os cargos de vice-diretora e diretora do Conservatório do Estadual de Música Cora Pavan Capparelli, diz que o seu maior desafio na área profissional foi assumir cargo atual, mas que sua bagagem de conhecimentos lhe ajudou de forma que pudesse ler melhor o outro e a cumprir as suas obrigações de gerenciamento, em especial, a conclusão da obra do Teatro Municipal de Uberlândia e a transformação do antigo Fórum da

Fotos: Nina Ramos

Mônica Debs

Secretária de Cultura e Turismo
Graduada em Educação Artística,
com Habilitação em Música pela
Faculdade Mozarteum de São
Paulo

A história de superação que inspira e dá voz a outras mulheres



Uma história de fé, superação e empatia



coragem de viver. Esse trabalho é feito através de palestras em presídios e em clínicas de reabilitação, doações e prestações de serviços, apoio emocional e nas horas mais difíceis, se mostrando disposta a ajudar as vítimas a realizarem as denúncias em busca de justiça.

Além de se mostrar uma mulher forte, empoderada, convicta dos ideais e que não mede esforços para participar de ações sociais em defesa da mulher, Klicia também é uma Capelão na UNICEV, sendo assim, é a responsável por dar assistência espiritual cristã em hospitais, presídios, orfanatos, asilos, creches, albergues, escolas, áreas militares, empresas e instituições governamentais, quando obtida a autorização de competência das instituições mencionadas.

Mesmo com todas as dificuldades enfrentadas, ela se manteve firme e considera que o responsável pelas suas vitórias seja Deus. *“Deus falou que ia mudar a minha história, e ele mudou! Se vocês tiverem Deus, até o impossível pode acontecer. Acreditem! Tenham fé! Se vocês colocarem Deus em primeiro lugar, tudo será cem por cento sucesso”.*

Com o sonho de concluir o ensino superior e enxergando a igreja como o melhor lugar para se estar, Klicia acredita que a gratidão é a palavra que melhor expressa os sentimentos que ela tem pela vida.

Demonstrando extrema felicidade em fazer parte da equipe, ela disse algumas palavras ao descobrir ser uma das vencedoras do projeto “As 10 Mais 2022”. *“Essa experiência é algo sobrenatural! É impossível expressar a sensação de gratidão, realização e alegria em fazer parte deste projeto...Poder contar a minha história na Revista Soberana é algo maior do que se possa imaginar”.*

Nathani Dias | Redação

Diariamente ouvimos histórias de mulheres que sofrem ou já sofreram com ao menos uma das diversas formas de violência doméstica existentes. Muitas vezes essas mulheres não conseguem obter ajuda das autoridades ou até mesmo da sociedade, e acabam se perdendo em meio a tanta dor e sofrimento. Mas, hoje trazemos a história de uma mulher que conseguiu romper o ciclo de violência para se tornar protagonista de sua vida e porta-voz de ajuda para muitas mulheres em situação de vulnerabilidade.

Após sofrer sérias violências domésticas, por cerca de oito anos, chegando a correr o risco de recorrer a amputação do membro inferior direito, a acadêmica do curso de Serviços Sociais, Klicia Silva, de 40 anos, fundou o projeto social “Mulheres com Propósito e Atitude”. Ela, que hoje é casada, mãe de quatro filhos e avó de duas netas, também trabalha como assessora parlamentar da vereadora Thais Andrade (PV), em Uberlândia-MG.

Com uma linda história de superação, há 12 anos, Klicia dedica o tempo e os esforços para ajudar mulheres a se reencontrarem e a recuperarem a

Fotos: Nina Ramos



Klicia Silva
Fundadora do projeto social Mulheres com Propósito e Atitude

A transição de carreira que mudou a vida de uma família

“Se deu certo para mim, dá para qualquer pessoa!”



que a gente executa.”

Colocando como sua maior vitória o alcance de uma vida equilibrada, Maytha explica de onde tira forças para diariamente tentar melhorar a vida de outras pessoas, em especial outras mulheres. *“Minha força para lutar pela mudança de outras pessoas é ver como a minha família mudou. Diariamente os meus filhos agradecem por eu não me atrasar para nossos compromissos, por poder buscá-los na escola, o que antes era terceirizado. Todas as semanas nós temos momentos juntos em família e entre eu e meu marido. Isso me impulsiona a querer transformar a vida de outras pessoas. Se deu certo para mim, dá para qualquer pessoa.”*

Tendo feito uma drástica mudança em sua vida e podendo agora entender quem ela era e a importância dos anos de vida pessoal que havia deixado de lado, Maytha busca mulheres que queiram prosperar. Segundo a mesma, frequentemente ela recebe maridos à procura de seus serviços para as suas esposas e ressalta dizendo *“o coach é um instrumento de transformação, é a grande profissão do futuro. As pessoas estão se despertando sobre essa evolução, estão em busca de conhecimento. Elas estão sedentas de informações e alegrias em suas vidas.”*

Grata por participar e ter sido uma das escolhidas do concurso “As 10 mais 2022”, Maytha comenta sobre e alerta outras mulheres. *“Achei um projeto incrível, sabe por quê? Porque ali pude descobrir a potencialidade de muitas mulheres que não conhecia. Pude ver como as mulheres são tão atuantes e precisam ser mais valorizadas e mais vistas. Quando miramos em um caminho não tem jeito de não dar certo. Eu me espelho nessas mulheres que estiveram ali como minhas concorrentes no projeto... Mulheres acreditem mais em si mesmas, aprendam a ouvir os sinais de Deus e aceitar os seus propósitos.”*

Nathani Dias | Redação

Nos últimos anos, a profissão de coaching tornou-se popular no mercado, e tem ajudado diversas pessoas e empresas a alcançarem seus objetivos.

Após passar por um grande cansaço mental adquirido em função do seu emprego, a ex bancária, Maytha de Oliveira, 40 anos, casada, mãe de três filhos, resolveu tirar um tempo para si. Em busca de adquirir aprendizados sobre autoconhecimento, inteligência emocional e desenvolvimento pessoal, para serem aplicados em sua casa, ela encontrou uma oportunidade de ajudar outras pessoas a melhorarem de vida, começando assim a atuar como coach para alguns amigos mais próximos.

Atualmente, Maytha trabalha na área de análise de perfil comportamental de empresas, ONG's e pessoas. Buscando uma performance de desenvolvimento para as diversas áreas da vida pessoal e da empresa de seus clientes, ela explica que não se deve trabalhar apenas um pilar da vida, mas sim todos. *“Às vezes nós buscamos tanto o executivo, tanto esse feminismo radical, precisa disso e daquilo, mas, na verdade, nós precisamos mesmo é nos conhecer, entender qual é o nosso papel, se é de esposa, se é de dona de casa, de executiva, e estar feliz naquilo*



Maytha Oliveira
Business partner, analista de perfil comportamental e DNA organizacional

Fotos: Nina Ramos

A empatia da infância que está mudando a vida das pessoas



A mulher que dedicou a sua vida e os seus estudos na intenção de ajudar ao próximo



Ciente de que os desafios são constantes, Mirelle se sente extremamente feliz em poder ajudar no avanço da inclusão, mesmo sendo só uma sementinha no meio de toda a instituição, pois é de lá que ela tira forças para continuar buscando maior inclusão na sociedade. *“É muito gratificante! Tem dia que a gente acorda desanimado, pensando ‘nossa, hoje não dá’, mas ao chegar lá e ver o olhar e o sorriso de cada um deles, sempre acompanhados de um elogio, um amor e um carinho genuíno, puro, sem estar querendo nada em troca, é o que me abastece diariamente e me dá forças para continuar lutando por eles”.*

Lisonjeada por participar do concurso feito pela revista, Mirelle fala sobre a importância desse projeto, presta agradecimentos a toda equipe envolvida e encontra a oportunidade de dar maior visibilidade às mulheres e a instituição APAE, de forma que assim consigam dar maior acessibilidade, inclusão, suporte e qualidade de vida para aqueles que necessitam.

“Essas ações fazem total diferença em todos os pontos que a gente precisa. Não deixem de fazer parte, de fazer essa diferença, porque ações como essa são muito importantes para as pessoas olharem com outros olhos e reconhecerem as pessoas que precisam ser valorizadas. Fiquei muito surpresa e feliz pela indicação e pela vitória, não só por mim, mas também por conseguir representar e colocar a APAE em mais evidência diante da sociedade. Agradeço muito pela oportunidade, porque às vezes ficamos quietinhas no nosso canto, fazendo nossas ações e de repente vem um reconhecimento grande, de uma revista tão importante... Afinal, ser mulher é possuir uma força natural, que traz afeto, carinho e amor, é ser esposa, mãe e filha, é fazer e estar onde quiser, e conseguir, ao mesmo tempo, abrir todas as caixinhas da nossa vida e dar conta do recado”.

Nathani Dias | Redação

Há 20 anos, a artista plástica, com especialização em arteterapia, Mirelle Vilela, de 42 anos, casada com Fábio Guimarães e mãe do Vítor e do Artur, tem se dedicado trabalhando com diversos tipos de deficiência na APAE - Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais, porém, muito se engana quem pensa que esse interesse e cuidado tenha surgido durante esse tempo.

Desde a infância, Mirelle sempre teve paciência, empatia e sentia o interesse de oferecer apoio e ajuda aos portadores de deficiência que ela obtinha contato, como uma colega de sala, na 3ª série, e um vizinho da avó, pois sabia que aquelas pessoas precisavam de acolhimento e que naquela época não existiam muitos recursos.

Enxergando a arte como algo libertador e transformador, a artista plástica via nisso uma possibilidade de ajudar aqueles que não conseguiam se expressar. Contudo, a maior vitória dela foi a possibilidade de transformar um projeto de autoria própria, que atualmente, por questões burocráticas, leva o nome de “Centro dia”, em realidade.

Mirelle Vilela
Diretora e gestora da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE Uberlândia

Fotos: Nina Ramos



A ascensão feminina dentro do mercado de trabalho



O esforço e a dedicação que promoveu uma grande mulher



aquelas que já possui, adaptar-se nas mais diversas situações, hoje, em especial, os avanços da tecnologia, e adquirir novos conhecimentos e experiências através de cursos e bons livros.

Vinda de uma família extremamente amorosa, a secretária executiva se emociona ao falar sobre a importância e a força que recebe por meio da fé e daqueles à sua volta. *“Me considero uma pessoa de muita fé, em Deus e em Nossa Senhora. Meus pais e meus irmãos sempre foram maravilhosos. Tenho um casamento maravilhoso, com um marido que eu amo e sei que me ama, e um filho que é uma benção em nossas vidas... Então esses são os meus dois pilares que andam em paralelo, a fé e a família, são eles o meu porto seguro.”*

Com o sonho de poder acompanhar o crescimento de seus netos e bisnetos, ela agradece a Deus por ser mulher e exalta o seu gosto pela cor verde, que sempre a inspira a manter a esperança. Noêmia acredita que não exista lugar melhor que a sua casa, pois é lá que ela pode se renovar e recarregar as suas energias, para continuar enfrentando as lutas e dificuldades do dia a dia.

Para ela, ser mulher é uma benção divina, principalmente pelo fato de poder dar a vida a outra pessoa na maternidade, se doando em causas que ajudam o melhor desenvolvimento da sociedade e levando o amor ao próximo.

Parabenizando toda a equipe da Revista Soberana, Noêmia destaca a importância e sua gratidão por ter a oportunidade de participar e agora representar outras mulheres que, assim como ela, são protagonistas de lindas histórias de superação, força, empatia ao próximo e com sede de ajudar a construir uma sociedade cada vez melhor.

Nathani Dias | Redação

É notório que existem diferentes formas de desigualdade na sociedade brasileira, porém, uma das mais marcantes na história e que há anos está em constante evolução, em busca da uniformidade, é a assimetria de gêneros presente no mercado de trabalho, em especial, nos cargos de chefia e presidência de grandes e médias empresas, e mulheres, como Noêmia Rufino, de 68 anos, vêm sendo grandes exemplos dessa evolução.

Casada e mãe de um filho, há 20 anos Noêmia trabalha no grupo Algar, mas muito se engana quem acha que foi uma trajetória fácil e sem desafios. Apesar de hoje ser secretária executiva do presidente de honra e trabalhar diretamente na family office, ela iniciou sua carreira na empresa em cargos de menor hierarquia e graças à sua garra e aos seus esforços, com o tempo foi sendo promovida, até o cargo atual. Entendendo que todos os dias existem desafios a serem enfrentados, ela busca constantemente desenvolver novas habilidades, aperfeiçoar

Fotos: Nina Ramos

Noêmia Aquino Rufino
Executiva Algar



Os desafios de ser empresária no mercado em meio à pandemia

Se reinventando, Vivi e o marido passam a atender novo nicho de pessoas na empresa



que não acontecia a 15 anos atrás. Naquela época, para conseguir se manter por dentro das novas tendências, usavam-se as revistas e novelas para se inspirar.

Apesar de conseguir enxergar outras conquistas e dificuldades, Viviane se emociona ao falar sobre a pandemia. *“Graças a Deus nós não precisamos demitir nenhum dos nossos funcionários, mas tivemos que cancelar o contrato com eles. Eu e meu esposo continuamos trabalhando, continuamos montando mini table, o que não era o mercado que nós atendemos, nossas festas geralmente são mais elaboradas, mas fizemos para conseguir manter a empresa.”*

Durante o período cheio de preocupações, Vivi garante que sua fonte de energias e de forças, para continuar, não desistir e se manter firme com os seus propósitos, além do seu próprio interior, foi a sua família. *“Há muitos anos as mulheres pararam de ser só mãe e esposa, nós temos que correr atrás dos nossos interesses. Eu nunca me vi de outra forma. Às vezes até passa pela cabeça aquela história de, nossa que vontade de viver sendo sustentada, mas em questão de segundos essa vontade passa”*

Emocionada com o projeto da revista, com honestidade, Viviane comenta sobre a satisfação de ter o ego massageado pelo prêmio conquistado. *“Incrível estar aqui. Para mim, foi uma honra ser indicada e uma honra maior ainda em ter todo esse retorno. Muitas ali mereciam estar nesse lugar, elas possuem histórias incríveis, e se valorizam entre si. Afinal, ser mulher, além de seguir os protocolos de Deus, sendo mãe e cumprindo sua função em casa e na família, é correr atrás e viver os seus próprios sonhos, adquirindo suas próprias conquistas, o que ficou nítido em todas ali.”*

Nathani Dias | Redação

Muitos empresários acabaram desistindo dos negócios durante a pandemia e fecharam empresas, mas não foi o que aconteceu com a designer de interiores, Viviane Martins, de 45 anos.

Casada e mãe de dois filhos, Viviane é formada em design de interiores na UFU. Ela que, por muito tempo trabalhou em obras, há 15 anos tem sua própria empresa de eventos, em sociedade com o seu marido.

O seu interesse em investir no mundo de decoração de eventos surgiu ao procurar uma empresa de decoração para realizar o aniversário de dois anos de seu filho mais velho e não ter encontrado nada que chegasse perto daquilo que procurava.

No começo, tendo apenas 4 temas e sem muitas experiências, enfrentou algumas dificuldades em encontrar buffet que topasse fechar uma parceria com ela. Mas, ela ressalta que esses “portas na cara” foram importantes para o seu desenvolvimento e o de sua empresa.

A designer de interiores diz que atualmente, por conta da internet, é fácil conseguir inspirações, o



Viviane Martins
Designer de Interiores
pela Universidade
Federal de Uberlândia
- UFU, decoradora e
empresaria Vivi Festas

Fotos: Nínd Ramos



POR QUE INVESTIR EM UM BOM SERVIÇO DE SEGURANÇA E PORTARIA?

Empresas do ramo tem investido alto em cursos e capacitações de profissionais



Buscando otimizar tempo e dinheiro, muitas empresas, condomínios e até residências têm procurado por serviços terceirizados de portaria e segurança. A procura têm aumentado e empresas do segmento seguem investindo em cursos e profissionalizações de seus funcionários. Em Uberlândia, a Talismã Segurança e Portaria é uma das principais empresas referência na cidade.

Além de poupar tempo de síndicos e moradores, uma portaria terceirizada abona o cliente de possíveis e futuros problemas, como falta de um prestador de serviço, por exemplo. Caso o prestador falte, fica sob responsabilidade da empresa contratada, enviar um outro profissional para ocupar o posto.

Além disso, a Talismã Portaria & Segurança têm investido alto em cursos e capacitações justamente com o objetivo de oferecer um serviço de excelência para

para os clientes. Rotineiramente, os profissionais passam por treinamentos com equipes especializadas.

Com foco na prevenção de riscos, perdas e furtos os profissionais da Talismã atuam em shoppings, hospitais, clínicas, empresas do ramo industrial, prédios residências e condomínios. O trabalho envolve modernas técnicas de segurança, treinamentos constantes e equipamentos tecnológicos.

Os colaboradores trabalham com base em três premissas: Segurança, Organização e Cordialidade. Tudo isso para atender, você cliente da maneira que você merece!

Entre em contato conosco, conheça todos os nossos serviços e faça um orçamento!

 (34) 99662-2683  @talismaseguranca  www.talismaseguranca.com.br

Avenida Rondon Pacheco, 345 – 2º Andar – Condomínio Rondon Praia – Bairro Tabajaras – Uberlândia/MG

Saúde mental em pleno século XXI

Campanha para conscientização a saúde mental, foi criada por psicólogo de Uberlândia

Com foco em colocar temas da “Saúde Mental” em evidência na sociedade, chamando a atenção dos indivíduos, das autoridades e das instituições sociais para tudo o que diz respeito aos universos mentais, comportamentais e subjetivos dos seres humanos, foi criada a campanha Janeiro Branco.

Idealizada pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão, a campanha foi criada em janeiro de 2014 após psicólogos de Uberlândia, no Triângulo Mineiro irem às ruas, instituições e às mídias da cidade para falar a população sobre “Saúde Mental”, “Saúde Emocional”, “sentido de vida”, “qualidade emocional de vida” e “harmonia nas relações humanas”.

Desde 2014 o Janeiro Branco vem se consolidando como a maior campanha do mundo em prol da construção de uma cultura da Saúde Mental na humanidade. Profissionais liberais, instituições sociais, políticos, artistas, líderes religiosos e cidadãos sensíveis à causa têm abraçado a causa e o foco principal.

Em sua 9ª edição o Janeiro Branco, faz um alerta à humanidade: em tempos de prolongada pandemia, de crises sanitárias, sociais, políticas, ecológicas e econômicas em escala global, o mundo pede pela Saúde Mental. Estudos recentes produzidos por diferentes tipos de instituições sociais em vários países do mundo alertam a população para o importante desafio que a humanidade não deve deixar de lado: a criação de uma cultura de Saúde Mental em meio a todas as relações das quais os seres humanos participam.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia interrompeu serviços essenciais de Saúde Mental em 93% dos países do mundo e, ao mesmo tempo, intensificou a procura por esses mesmos serviços. No Brasil, de acordo com uma pesquisa do Instituto FSB, 62% das brasileiras e 43% dos brasileiros afirmaram que a saúde emocional ‘piorou’

ou ‘piorou muito’ durante a pandemia. Outro estudo, desenvolvido pelo Instituto Ipsos e encomendado pelo Fórum Econômico Mundial, concluiu que 53% dos brasileiros achavam que sua Saúde Mental “tinha piorado bastante no último ano”.

Em um recente estudo realizado pela FIOCRUZ e outras seis universidades nacionais, enquanto 40% da população brasileira apresentavam sentimentos frequentes de tristeza e de depressão, outros 50% da mesma população apresentavam frequentes sentimentos de ansiedade e de nervosismo. Em relação às faixas etárias iniciais da vida, uma pesquisa conduzida pelo UNICEF/Gallup mostrou que 22% dos adolescentes e jovens brasileiros de 15 a 24 anos se sentem deprimidos ou têm pouco interesse em ‘realizar coisas’.

De acordo com Leonardo Abrahão, psicólogo, palestrante, escritor e criador do Janeiro Branco, os últimos dois anos acrescentaram novos desafios às antigas demandas da Saúde Mental, mas, também, destacaram a importância para a humanidade. Ainda, de acordo com o psicólogo, a boa notícia é que Saúde Mental tem jeito sim desde que as pessoas, instituições e inclusive autoridades saibam o seu verdadeiro papel.

O idealizador da campanha ainda afirmou que continuará na missão de orientar pessoas, instituições sociais, mídias e autoridades públicas em relação a tudo o que pode e deve ser colocado em prática frente à inegável verdade de que “o mundo pede Saúde Mental!”.

Para acompanhar as ações realizadas pela campanha Janeiro Branco em todo o país, basta acompanhar as redes sociais: janeirobranco.com.br e [@janeirobranco](https://www.instagram.com/janeirobranco).

Jadir Júnior | Redação



Leonardo Abrão
Psicólogo
Criador da campanha
Janeiro Branco



Foto: Divulgação



PARABÉNS
ARACAJU!

162 anos

Aracaju foi a primeira capital planejada do Brasil, suas ruas e avenidas foram planejadas em uma projeção geométrica super organizada.

17 de março – Aniversário de Aracaju

Saúde

Como aliviar os sintomas da menopausa?

O processo marca o fim do período menstrual e da fase reprodutiva e pode acarretar em problemas para a saúde

A menopausa é um processo natural que as mulheres passam que indica o fim do período menstrual e da fase reprodutiva.

E, como todo o corpo começa a mudar, várias mulheres sentem os sintomas, que não são nada fáceis. Em números, cerca de 43% das mulheres sofrem com os sintomas da menopausa e dentre esses sintomas estão: calor excessivo, oscilações de humor, ansiedade, diminuição da libido, secura vaginal e perda da firmeza da pele.

Com o objetivo de aliviarem esses sintomas, conversamos com a Dra. Gisele Vissoci, ginecologista que separou 9 dicas para as mulheres que estão passando por esse processo.

“Um dos primeiros sinais que a menopausa mostra que está chegando é a irregularidade menstrual, juntamente com ondas de calor e suor excessivo. Ao sentir esses sintomas iniciais já é preciso que a mulher vá ao ginecologista para fazer um checkup com o exames necessários para identificar as quantidades hormonais e as possíveis irregularidades”, orienta Dra. Gisele.

1 – Faça terapia de reposição hormonal

A terapia de reposição hormonal, segundo especialistas, é a maneira mais rápida de resolver e aliviar os sintomas da menopausa. No tratamento é feita a reposição de estrogênio e progesterona por meio de medicamentos receitados por médicos especialistas.

Entretanto, deve-se ter cuidado com a terapia de reposição hormonal pois há relatos e estudos que esse tratamento pode aumentar o risco de câncer e problemas cardíacos.

Por isso, a decisão de fazer a terapia deve ser feita com auxílio de um especialista, principalmente porque, para algumas mulheres, essa intervenção pode não ser recomendada.

2 – Evite tomar café

O café para mulheres na menopausa, pode ser prejudicial e intensificar os sintomas. Isso porque ele promove a dilatação dos vasos sanguíneos, além de interferir na atuação da adenosina – hormônio calmante que ajuda a reduzir o stress.

Ou seja, o recomendado é evitar tomar café várias vezes ao dia e substituí-lo pelo descafeinado ou por chás como o de camomila, hortelã e menta, por exemplo.

3 – Cuide da ansiedade

A ansiedade e o calor excessivo são os primeiros sintomas a aparecer quando a menopausa vai se aproximando. Desse modo, cuidar da sua saúde mental e controlar a ansiedade é importante.

Assim, se você preferir tomar medicamentos, alguns podem ser incluídos na terapia de reposição hormonal, como os remédios à base de magnésio, óleo de canabidiol e erva de São João.

Há também opções que não envolvem remédios, como a prática de exercícios físicos que liberam endorfinas, ajudam a melhorar o humor e o estresse diário. Outra opção que ajuda muito é fazer um acompanhamento com um psicólogo.

“É muito importante prestar atenção aos sintomas de ansiedade. Ao se sentir deprimida demais ou ter alterações de humor por mais de duas ou três semanas, converse com o seu médico para investigar se é apenas um sintoma da menopausa mesmo ou trata-se de algo que necessita da orientação de um psicólogo e um tratamento mais à fundo”, orienta a ginecologista.

4 – Hidrate-se!

Na menopausa, é muito importante se manter hidratada, porque a secura começa a aparecer. Além da secura vaginal, a pele e cabelos podem ficar ressecados por causa do declínio hormonal.

Esse ressecamento pode causar coceira e deixar a pele escamosa. Por isso, a mulher deve se hidratar, como: ingerir muita água, passar hidratantes corporais e se quiser, tomar suplementos como óleo de prímula, que ajuda a melhorar a elasticidade, firmeza e suavidade da pele.

5 – Coloque a vitamina C na sua alimentação

A vitamina C possui antioxidantes que combatem os radicais livres (substâncias que aceleram o envelhecimento). Portanto, ela é essencial no tratamento da menopausa.

Além disso, a vitamina C estimula a produção de colágeno, reduzindo rugas e linhas de expressão e ajuda na produção de energia e reduz o cansaço e a fadiga.

Portanto, o recomendado é inserir essa vitamina na sua alimentação. E você pode encontrá-la em frutas vermelhas como: morango, cereja e amora, por exemplo. Em frutas cítricas: laranja, limão, pêssego. Na goiaba, kiwi, manga e outros. Já nas verduras, a vitamina pode ser encontrada nos vegetais de folhas verdes.

6 – Tenha uma alimentação rica em vegetais

Para a mulher que está na menopausa é importante fazer mudanças na alimentação, pois os alimentos ajudam e muito no alívio dos sintomas, como os vegetais.

Também conhecidos como fitoestrogênios, esses hormônios vegetais meio que substituem a ação do estrogênio no organismo. Por isso, ter uma alimentação balanceada com esses vegetais que contêm isoflavonas e lignanas podem fazer a diferença nesse processo da menopausa.

Desse modo, acrescente no seu dia a dia: batata doce, grão de bico, lentilha, repolho, nabo, brócolis, couve-rábano, semente de linhaça e de abóbora e também tofu e edamame

Vale lembrar também que você pode suplementar esses fitoestrogênios em forma de cápsulas.

7 – Vá ao ginecologista pelo menos 1 vez ao ano

O recomendado é todas as mulheres, independente da idade, consultarem um médico ginecologista pelo

menos 1 vez ao ano. Assim, com as mulheres que estão passando pela menopausa não é diferente.

Indo ao médico, você pode, não só controlar os sintomas (se eles aparecerem) como lidar com outros problemas que podem acontecer com a menopausa.

Lembrando que as mulheres que decidirem fazer reposição hormonal devem fazer um acompanhamento com o ginecologista para adaptação dos medicamentos.

8 – Pratique atividades físicas

Como falamos acima, as atividades físicas são uma opção para aliviar os sintomas da menopausa, como a ansiedade e depressão. Além disso, fazer exercícios faz bem para a saúde de modo geral.

Desse modo, as atividades físicas podem ajudar na menopausa, pois elas estimulam a produção de hormônios que trazem a sensação de bem-estar, como é o caso da endorfina e dopamina e também ajudam a diminuir os hormônios do estresse, como a adrenalina e o cortisol.

Assim, separe, pelo menos, 30 minutos do seu dia para fazer exercícios e manter sua saúde em dia. Lembrando que as atividades aeróbicas são mais indicadas para aliviar os sintomas da menopausa, como: corrida, caminhada, dança, andar de bicicleta e outros.

9 – Tenha boas noites de sono

Em relação ao sono, a insônia e a dificuldade para dormir podem ser os primeiros sintomas da chegada da menopausa, pois a queda nos níveis de estrogênio faz as mulheres perderem o sono à noite.

Desse modo, é importante adotar hábitos saudáveis para dormir o suficiente, descansar e assim, lutar contra a diminuição da libido e fadiga. Para isso, tente dormir e acordar nos mesmos horários, não mexer no celular 30 minutos antes de dormir, deixar o quarto arejado e escuro e beber chás naturais que são calmantes.

Jadir Júnior | Redação
Kompleta Comunicação



VITALEV
Farmácia de Manipulação



EXCLUSIVIDADE!

Fórmulas para viver bem!

Vittalev Farmácia de Manipulação há 16 anos no mercado, oferecendo produtos personalizados para uma vida longa e saudável, com fórmulas exclusivas, econômicas e seguras para você.



VITALEV
Farmácia de Manipulação
@FARMACIAVITALEV

FAÇA - NOS UMA VISITA

Av. José Fonseca e Silva, 115 B. Luizote de Freitas | Uberlândia - MG

(34) 9 9686-7004 | (34) 3323-7004

Mas afinal, o que é retinoblastoma?

Filha do apresentador Tiago Leifert foi diagnosticada com a doença

Muitas pessoas ainda não sabem para que serve o teste do olhinho e o porquê levar as crianças pequenas ao oftalmologista. E esta aí um dos motivos. A detecção precoce do retinoblastoma.

O retinoblastoma é um tumor maligno raro. Estima-se que cerca de 300 a 400 crianças no Brasil sejam acometidas por ano. Porém é um tumor muito agressivo, e se não tratado em momento oportuno, por sua tendência de invadir o sistema nervoso central, levando a criança ao óbito.

Normalmente, o retinoblastoma afeta crianças até os 4 anos de vida e a condição pode afetar um ou ambos os olhos, em geral causado por uma mutação genética.

Esse tumor maligno se origina na retina, camada que reveste a parte interna do olho, que tem as células responsáveis pela visão. Em um certo momento essas células começam a multiplicar-se de forma desorganizada, formando uma lesão branca no fundo do olho.

Nos estágios iniciais, em geral a criança aparenta normalidade, não apresentando nenhuma alteração ocular, e por isso a consulta oftalmológica de rotina nos primeiros anos de vida e a repetição do teste do olhinho pelo pediatra nas consultas de puericultura é tão importante. Caso o tumor seja maior, pode manifestar como:

- **Leucocoria:** mancha branca no centro da pupila
- **Estrabismo:** o tumor pode diminuir a visão e fazer com que o olho desvie
- Pupila aumentada ou dilatada
- Olhos vermelhos, doloridos e inflamados
- Olhos “saltados”

O diagnóstico do retinoblastoma é através do exame do fundo de olho com as pupilas dilatadas, e na suspeita o exame deve ser feito sob sedação para melhor avaliação da retina.

Outros exames como ultrassom e ressonância

magnética ajudam no estadiamento da doença e a criança será acompanhada por uma equipe multiprofissional em centro especializado.

A maioria dos pacientes com retinoblastoma são os primeiros membros da família a desenvolver o tumor, que representam cerca de 70% dos casos. Esses são os casos esporádicos, no qual uma célula sofre mutação e passa a multiplicar de forma desorganizada. Os outros 30% são os casos hereditários (tumores bilaterais), causado pela mutação no gene Rb1, presente em todas as células do corpo da criança. Se houver um caso na família, todos os irmãos e pais de crianças com retinoblastoma devem fazer acompanhamento oftalmológico.

O tratamento do retinoblastoma teve grandes avanços nas últimas décadas, aumentando as chances de preservação do globo ocular e da visão, mas o prognóstico depende do início do tratamento, do tamanho do tumor e se existem ou não metástases. O foco principal do tratamento é sempre eliminar o câncer e salvar a vida da criança. Por isso leve sempre seu filho ao oftalmologista nos primeiros anos de vida. É recomendado a criança repetir o exame oftalmológico completo entre 6 a 12 meses de vida, após os 3 anos e 5 anos de idade, em crianças saudáveis.



Instituto de Olhos Santa Geneveva
Mais detalhes em sua vida !

Avenida Vasconcelos Costa, 962 - 1º e 2º Piso - Martins
Uberlândia/MG | (34) 3214-3033 @ @iosgclinica
www.iosg.com.br



Dra. Letícia Aparecida Naves Borges (CRMMG 67275 RQE 35132)
Oftalmologista; Fellowship em Estrabismo, Plástica Ocular, Vias Lacrimais e Órbita
Membro da Sociedade Brasileira de Oftalmopediatria
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica Ocular

Cólica em bebê recém-nascido: dicas de como aliviar e passar por esse momento

Sensação de dor e mal-estar podem estar relacionadas a imaturidade do intestino

Parte do desenvolvimento infantil, as cólicas em bebê recém-nascido estão relacionadas a imaturidade do intestino da criança. Apesar de não serem um sinal de algo grave, os acessos de choro, contorcionismos de braços e pernas e gritos inconsoláveis pelos quais elas são marcadas acabam assustando e tirando o sono de muitos pais.

Atualmente o que se sabe, é que a maioria dos bebês não apresentam cólicas durante os primeiros meses de vida. O que é importante que pais e responsáveis entendam é a diferença entre os diferentes tipos de choro dos bebês, que podem estar relacionados com fome e até sono.

Algumas estratégias simples ajudam a amenizar as crises de cólicas. Para esclarecer mais sobre o assunto a Revista Soberana conversou com a Dra. Raíssa Ferreira Lelis, pediatra neonatologista que comentou mais sobre os principais motivos das crises e dicas de como aliviá-las. Confira!

O que causa a cólica no bebê?

As dores abdominais acontecem por imaturidade do sistema digestivo do recém-nascido. Por isso, elas são mais frequentes entre os 15 dias e os 3 meses de vida.

A imaturidade do sistema faz com que as paredes do intestino tenham movimentos peristálticos (contração natural dos músculos lisos do tubo digestivo) descontrolados. Assim, esses movimentos enchem a barriguinha do bebê de gases — que provocam as dores.

Outra hipótese é a dificuldade em lidar com o alimento pela primeira vez. Dessa forma, o corpo precisa de um tempo para acertar o ritmo dos movimentos peristálticos. Enquanto esse ajuste não acontece, o bebê pode sofrer com as dores.

Importante salientar que a alimentação da mãe não interfere nas cólicas do bebê, a não ser que o bebê apresente alergia a algum alimento específico que faça parte da dieta materna.

Até o sexto mês de vida, a criança deve ser alimentada — exclusivamente — com leite materno ou fórmula. Isso significa que chás, água ou sucos estão fora de cogitação — até para lidar com as cólicas.

Mas há outros artifícios que podem ser utilizados:

Acerte a posição da mamada, isso ajuda na cólica do bebê

O bebê pode engolir o ar junto com o leite materno durante as mamadas. Assim, fique atento à posição do pequeno durante a amamentação. Tente posicioná-lo em um ângulo mais inclinado. Lembrando que mamadeiras e chupetas além de poderem fazer confusão de bico e ajudar no desmame, podem aumentar a quantidade de ar que o bebê ingere e aumentar as cólicas.

Faça massagens na barriguinha

Com o recém-nascido deitado de barriga para cima, você pode massagear a barriga com movimentos circulares. Dessa forma, para facilitar o movimento, o ideal é usar um óleo apropriado para bebês.

Faça exercícios no bebê para amenizar a cólica

Movimentar o corpinho do recém-nascido pode ajudar a dissipar os gases. Uma boa maneira de fazer isso é deitando a criança de barriga para cima e fazer movimentos de dobrar e esticar as pernas, como se ele estivesse pedalando. Essa compressão vai ajudar a dissolver e soltar os gases.

Deite-o sobre seu antebraço

Bebês com cólica costumam gostar muito dessa posição. Deite o recém-nascido de bruços sobre seu



Dra. Raíssa Ferreira Lelis
Pediatra Neonatologista do
Hospital Santa Clara

Foto: Divulgação



antebraço, enquanto faz movimentos circulares nas costas do seu filho. O carinho vai ajudá-lo a relaxar e a pressão na barriga ajuda a soltar os gases.

Compressa quente é ótimo para cólica. Passe uma fralda de tecido e aplique-a ainda quente sobre a barriga do bebê. Você também pode usar uma bolsa de água morna (sempre testando a temperatura antes para conferir se não está quente demais). O calor ajuda na vasodilatação, facilita o fluxo do sangue e relaxa os músculos.

normalmente acontece mais em um determinado período do dia (normalmente final do dia) e que melhora com o amadurecimento do intestino do bebê. É que muitas vezes o choro está mais relacionado com a falta de rotina (de acordo com cada bebê e sua previsibilidade) do que com a cólica em si.

Sempre consulte e informe ao seu pediatra nas consultas de rotina se as cólicas forem frequentes e duradouras. Ele poderá te ajudar com orientações específicas para o alívio das cólicas.

Redação
Com Komplete Comunicação

A cólica por imaturidade do recém-nascido

Saúde

Conheça os benefícios e vantagens do leite de aveia na dieta



A bebida é ideal para intolerantes à lactose, veganos e pessoas que desejam diminuir o consumo de produtos de origem animal

O leite de aveia pode ser uma alternativa para quem apresenta algum tipo de alergia ou intolerância ao leite comum, segue a filosofia vegana ou apenas deseja diminuir o consumo de produtos de origem animal. De modo geral, as bebidas vegetais oferecem diversos benefícios para a saúde como o fortalecimento do sistema imunológico e densidade nutricional importante para a manutenção da saúde.

Naturalmente adocicada e cremosa, a bebida pode ser consumida diariamente e sua textura e sabor se assemelham muito ao leite comum sendo, portanto, uma alternativa para quem procura um substituto para incluir na preparação de receitas, vitaminas ou acrescentar ao café.

Abaixo você confere os principais benefícios da bebida:

- Contém adição de cálcio que é importante para o funcionamento do intestino, coração e sistema nervoso. Um copo de 200ml garante a ingestão de 40% do valor diário recomendado;
- Sua formulação não contém adição de óleos, ingrediente comum entre os concorrentes;
- O produto também dispensa soja, lácteos e conservantes;
- O leite é totalmente clean label sendo feito com apenas quatro ingredientes: água, farinha de aveia, carbonato de cálcio e sal marinho;
- Não apresenta colesterol por ser de origem vegetal.



Foto: Br.Freepik

- Importante comentar que para obter todos os benefícios citados, a inclusão do leite vegetal na rotina deve ser acompanhada de uma alimentação equilibrada e saudável para que o organismo se mantenha fortalecido.

Contraindicações:

A aveia é naturalmente livre de glúten, mas durante o processo a bebida pode ser contaminada quando processada com outros cereais, por isso é importante sempre consultar o rótulo. A Tal da Castanha utiliza aveia certificada sem glúten, o que garante que não há contaminação cruzada, por isso os celíacos podem consumir essa bebida sem medo de passar mal depois.

Jadir Júnior | Redação



Colégio
Batista
Mineiro

Para

Valorizar
o que realmente *Importa*

Educação com *Propósito* de *Vida*

MATRÍCULAS ABERTAS

colegiobatistamineiro.com.br

34 3236.2524

Os benefícios do consumo de peixes

Alimento pode trazer benefícios para a saúde

Ricos em proteínas, Ômega 3, vitaminas e minerais, os pescados contribuem e muito para a saúde da população humana. Além de todo o aporte proteico, este tipo de alimento apresenta também vitaminas e minerais essenciais para o organismo, como cálcio, ferro, fósforo e zinco.

Além de ser um grande aliado na saúde, os peixes e seus derivados contribuem também para uma ação anti-inflamatória. Indicado para consumo desde crianças à idosos, este tipo de alimento contribui e muito para o desenvolvimento do aprendizado e da memória.

A Revista Soberana conversou com a Nutricionista Dayana Garcia que esclareceu mais dúvidas sobre o assunto, os benefícios e como o consumo deste tipo de produto deve ser realizado.

R.S: Qual a importância do hábito de consumir peixes para o organismo humano?

D.G: Ricos em cálcio, ferro, fósforo e zinco, esses nutrientes presentes nos peixes contribuem e muito para a nossa saúde óssea, na fadiga mental, na prevenção da anemia e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, encontramos também nos pescados o Ômega 3, que é considerado um ácido graxo essencial para o funcionamento do nosso organismo, ingerir este ácido é fundamental, pois nosso corpo não é capaz de produzi-lo.

R.S: Quem deve consumir pescados e seus derivados?

D.G: O consumo é indicado desde crianças até idosos. Este tipo de alimento contribui e muito para o aprendizado e memória. Auxilia também na redução dos níveis de colesterol, prevenindo doenças cardiovasculares e de ordem cerebral, como é o caso do Alzheimer.

R.S: Qual a melhor maneira dos pais introduzirem este tipo de alimento na rotina das crianças?

D.G: A partir dos 6 meses de idade já é possível acrescentar os pescados no cardápio infantil. Um

dos cuidados primordiais que devem ser levados pelos pais é com relação às espinhas, escolher peixes que tenham origem marinha, de água salgada e profunda, como é o caso do atum. São opções mais nutritivas.

R.S: E para adultos, quantos dias na semana devemos consumir peixes?

D.G: O ideal é consumir de duas a três vezes por semana variando as possibilidades de consumo. As preparações nas formas assadas, cozidas, ao vapor são as mais indicadas quando comparadas a fritas, são opções menos calóricas.

Quando falamos em peixes crus, como é o caso do sashimi, este é uma das melhores opções, pois preserva praticamente quase todos os nutrientes.

Já o salmão, que é um peixe muito consumido pela população no geral, é fundamental que a pessoa verifique o aspecto da cor e o brilho que deve ter um tom próximo à coral, com um odor agradável.

R.S: Quais devem ser os cuidados que devem ser levados em consideração na hora da compra?

D.G: Para as opções congeladas, é importante atentarmos a data de validade e a embalagem. É fundamental que os produtos estejam em temperatura adequada em compartimentos -18°C com tolerância de -12°C , com embalagens lacradas sem o acúmulo de água e gelo.

Já para opções frescas, o ideal é adquirir o produto em peixarias ou feiras de boa procedência e de confiança. Os pescados também devem estar sob refrigeração ou sobre uma camada espessa de gelo. Vale lembrar também que devemos verificar o aspecto físico do peixe, como: escamas firmes e resistentes, olhos brilhantes.

Jadir Júnior | Redação

Dayana Garcia
Nutricionista

Foto: Arquivo Pessoal





A **melhor faculdade de Odontologia**
de Uberlândia e região



- ☑ Temos a melhor estrutura: Laboratórios e a Clínica Odontológica;
- ☑ Corpo docente experiente e qualificado (mestres e doutores);
- ☑ Tradição e reconhecimento do mercado.

UNITRI.EDU.BR

4009-9000

Facebook Instagram YouTube @UNITRIASOEC



A saúde bucal está diretamente relacionada com a autoestima e saúde mental



Ir ao dentista faz parte da lista de cuidados principais com a saúde



anualmente. Dentes tortos, para frente, escuros ou a falta de um dente podem afetar a autoestima do paciente além de prejudicar a comunicação e a percepção do indivíduo pela sociedade”, alerta Dr. Marcelo Pires.

Muitas pessoas não estão satisfeitas com a sua imagem e acabam ficando desconfortáveis em diversas situações no dia a dia, como uma entrevista de emprego e ao falar em público, por exemplo.

Dr. Marcelo Pires alerta também para a importância de procurar o atendimento de um profissional especializado. “O papel do dentista nesses casos é muito importante, o paciente que busca o tratamento para resolver questões estéticas, pode estar em busca de algo a mais, para além de um sorriso bonito, mas através do tratamento odontológico, ampliar e melhorar sua autoestima.”

“Quando se tem falhas nos dentes é muito comum falar levando a mão à boca, tentando tapar e esconder. Se retrain, não pronunciar corretamente as palavras evitando mostrar a boca de uma forma natural. Além dos dentes, existem problemas na gengiva e mau hálito que também podem acarretar a perda da autoestima do indivíduo levando a episódios de ansiedade e depressão. Transformar um sorriso é a realização de um sonho. Oferecer dentes bonitos e saudáveis é um orgulho”, finaliza Dr. Marcelo.

A saúde bucal é extremamente importante, por isso, ao identificar alguém com esses sinais tente ajudar e orientar a procurar um dentista e um psicólogo, profissionais habilitados a atendê-lo o quanto antes.

Kompleta Comunicação
Jadir Júnior | Redação

Autoestima e saúde emocional estão intimamente relacionadas. O bem-estar de uma pessoa é influenciado por vários fatores, dentre eles; a autopercepção, autoaceitação e o autocuidado, tópicos fundamentais para a constituição da autoestima positiva e conseqüentemente a boa qualidade da saúde física e emocional.

A integração com outras pessoas, é algo importante na constituição do psiquismo. Sentir-se seguro, para falar e sorrir é então de suma relevância. A saúde e estética da boca são razões pelas quais muitas pessoas param de sorrir e têm vergonha de mostrar seus dentes ou até mesmo conversar. Com isso, elas podem sentir-se mais tímidas e retraídas, comprometendo assim aspectos emocionais e relacionais. Cuidar da saúde e estética da boca é fator integrante, colaborativo e contribui para os aspectos emocionais saudáveis.

É extremamente importante ter uma boa higiene bucal. Fato é que nem sempre só a higiene em casa é o suficiente. Por isso, é recomendado fazer acompanhamento com um profissional. “Ir ao dentista é fundamental antes mesmo de apresentar qualquer sintoma. É preciso fazer um checkup da saúde bucal

Foto: Divulgação

Marcelo Pires
Cirurgião-dentista



IMPLANTE DENTÁRIO GUIADO POR COMPUTADOR

Recuperação mais
rápida sem uso de bisturi
e pontos na boca.

Conforto, segurança,
precisão e agilidade

Unidade Martins – R. Marquês
Póvoa, 333 Osvaldo Rezende

☎ 34 9 9958 5805

Unidade Sul – Rua Rafael
Marino Neto, 600 – Sala 14C
Jardim Karáiba

☎ 34 9 9770-5805

📷 @witodontologia



Saúde

Verão Laranja: estação exige cuidados para evitar aumento de casos de câncer de pele



Campanha promove conscientização sobre prevenção e sinais da doença

A empolgação para aproveitar o verão não pode levar ao descuido com a saúde, por isso, os cuidados durante este período de altas temperaturas para prevenir o câncer de pele - o mais comum do país - devem ser redobrados. O câncer de pele representa cerca de 185 mil novos casos registrados a cada ano, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA). E, embora muitos acreditem que saibam lidar com o sol por viverem em um país tropical, Rodrigo Perez Pereira, líder da especialidade de câncer de pele do Grupo Oncoclínicas, explica que, em geral, a população ainda comete muitos deslizes na hora de se cuidar.

“O brasileiro ainda desconhece os fatos mais importantes sobre o câncer de pele, acreditando em alguns mitos como achar que pessoas de pele mais escura não precisam se proteger do sol. O câncer de pele pode atingir a todos e é preciso redobrar os cuidados no verão”, comenta.

Os dados do INCA dizem respeito a dois tipos de câncer: o câncer de pele não melanoma e o câncer de pele melanoma, somados. O mais comum deles, o não melanoma, possui altos índices de cura quando é detectado e tratado precocemente.

Já o câncer de pele melanoma é considerado grave. Apesar de corresponder somente a 3% dos tumores malignos de pele registrados no país, esse tipo de câncer tem altos índices de letalidade: no Brasil, dos cerca de 7 mil casos registrados por ano, quase 1.800 levaram à morte. Ele pode surgir em qualquer parte do corpo, especialmente na pele, na forma de manchas, pintas ou sinais. Ao primeiro sinal de mudança nessas pintas, é preciso consultar logo um especialista, afirma o oncologista “É necessário ficar alerta se surgir alguma mudança no aspecto de alguma pinta, como aumento de tamanho, variação

de cor, perda da definição de bordas ou ainda quando as bordas ficam irregulares e sangramento”. As alterações das manchas escurecidas ou pintas, sejam de nascença ou que mudam conforme o tempo, podem ser classificadas no sistema “ABCDE”, ou seja, Assimetria, Bordas irregulares, Cor, Diâmetro e Evolução:

- **Assimetria:** quando a metade da lesão não é igual a outra parte;
-
- **Bordas:** quando a mancha, sinal ou pinta possui um contorno irregular;
-
- **Cor:** caso a lesão tenha cores diferentes, entre vermelho, marrom e preto;
-
- **Diâmetro:** quando a lesão apresenta um diâmetro maior do que 6 mm;
-
- **Evolução:** caso a lesão apresente mudanças em suas características ao longo do tempo, como tamanho, forma e cor.

Não à toa, durante a estação marcada pelas altas temperaturas as campanhas de conscientização são ampliadas com o objetivo de alertar sobre a importância de evitar fatores de risco que aumentam a incidência da doença e reforçar as precauções que devem entrar na rotina dos brasileiros.

O Verão Laranja é direcionado à sociedade em geral e principalmente ao público jovem, prevê uma série de ativações nas redes sociais durante toda a temporada de calor para alertar sobre a importância dos cuidados com a pele como forma efetiva de achatar os índices de ocorrência da doença. O objetivo é ressaltar duas importantes informações: proteja sempre a pele contra os raios solares e busque aconselhamento especializado se notar algo



diferente na pele para que o diagnóstico aconteça o quanto antes.

Câncer de pele pode ser grave

Independentemente da classificação do câncer de pele, os fatores que aumentam o risco são os mesmos: a exposição prolongada e repetida ao sol, sem uso de proteção adequada (especialmente na infância e adolescência). Ter a pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros, ou ser albino (ou possuir histórico familiar) também figuram como fatores que contribuem para o aumento no risco, o que não significa que pessoas de pele mais escura não devam se proteger.

“A irradiação ultravioleta do sol - conhecida como raio UV - é a principal vilã no câncer de pele. Continuada, ou mesmo intermitente, como em períodos de férias, por exemplo, se feita de maneira não protegida, pode ser considerada um fator de risco preocupante”.

O oncologista ainda ressalta que, além das pessoas

que possuem histórico familiar e exercem profissões que exigem exposição solar diária, os tabagistas também podem estar mais suscetíveis a desenvolver câncer de pele.

“Além disso, os portadores de algum tipo de imunossupressão também podem ter seu risco aumentado. Porém, tais grupos de risco não invalidam a necessidade de cuidado em todo o tipo de pele”.

Diagnóstico e tratamento

Apesar do diagnóstico ser bastante desafiador, quando o câncer de pele é descoberto precocemente as chances de sucesso no tratamento e cura são maiores. Ele é realizado através de exame clínico em consultório ou com o auxílio de exames complementares para a visualização das diferentes camadas da pele, além da realização de uma biópsia.

Para o tratamento, é muito importante que o especialista avalie o estágio da doença, porém, em grande parte dos casos, a cirurgia é suficiente.

“Vale lembrar ainda que, caso sejam necessários, o tratamento oncológico com imunoterapia ou terapia alvo, além da radioterapia podem ser um complemento no processo do tratamento destes pacientes”, comenta Rodrigo Perez Pereira.

O oncologista reforça que o auxílio médico é fundamental na identificação precoce de lesões na pele. *“É muito importante que o paciente tenha*

informações de qualidade para que possa conhecer os sinais de possíveis anormalidades. Contudo, é indispensável procurar por um especialista para a investigação e tratamento adequado da doença”, finaliza.

**G.A Comunicação
Redação | Revista Soberana**



No agro e na jardinagem.
Na cidade e no campo.
Em todos os lugares.

Com sua força,
as mulheres são
protagonistas
de suas histórias.

8 de Março,
Dia Internacional da Mulher.



Nova Loja:
Av. João Naves de Ávila, 3675
B. Jd. Finotti, Uberlândia- MG



Fone:
34 3223-5798



WhatsApp:
34 99888-5798

**GOIÁS MÁQUINAS
E EQUIPAMENTOS**

Natália Vieira: exemplo de determinação



A realização profissional existe e você também pode conquistar a sua

Meu nome é Natalia Vieira, tenho 35 anos, sou mãe do Arthur, casada e empreendedora. Minha trajetória profissional, assim como a de muitas mulheres, foi repleta de altos e baixos e de muitas batalhas até que conseguisse realmente me encontrar em uma carreira que realmente me realizasse.

Passei por duas formações acadêmicas. Primeiro, a ciência aeronáutica, que era um desejo de menina e que me ofereceu experiências incríveis, mas no fim do curso, não me via exercendo a profissão. Então, parti para o curso de administração e, apesar de reconhecer hoje a base importante que esse curso me deu enquanto trabalhei na área, por bastante tempo, em duas multinacionais, eu ainda sentia que não era o que eu almejava.

Até que, dentro dessa busca pela minha realização profissional, encontrei a Tatuagem Estética. Atualmente sou especialista e autoridade em Camuflagem. Uma área que me trouxe equilíbrio para lidar com as multifunções que nós, mulheres, exercemos. E foi aí que senti que havia atingido meu objetivo. Como qualquer projeto de empreendedorismo de sucesso, a camuflagem exige muito estudo e dedicação, mas também me proporciona estabilidade financeira e emocional para ter e proporcionar boa qualidade de vida para mim e para minha família.

Além do estúdio de camuflagem onde trabalho, também ministro cursos na área, com alunas em mais de 11 estados Brasileiros e de mais 6 países, ajudando outras mulheres a se encontrarem, terem independência financeira e mais tempo para si mesmas e para seus filhos.

Desenvolvi também um projeto social chamado Girassol Mulher, em que faço a reconstrução de aréolas em mulheres que tiveram câncer de mama e não têm condições financeiras para custear a reconstrução. É um projeto extremamente

gratificante e significativo pra mim como profissional e mulher. Entendo que é importante para a autoestima da gente se sentir bem com o próprio corpo.

Entendo também que cada mulher enxerga seus processos de uma maneira. Há as que vão conseguir viver plenamente satisfeitas com suas marcas e cicatrizes, e isso é realmente incrível e maravilhoso. Mas há também as que sentem a necessidade de reconstruir sua auréola, de apagar as estrias ou cicatrizes advindas de processos que de certa forma não marcaram só seus corpos, mas que feriram sua autoestima. E é para essas mulheres que eu trabalho, ajudando a fechar ciclos, a ressignificar experiências e a recuperar o amor próprio.

A minha trajetória é um exemplo de como é importante buscar a carreira que te faz feliz. Meu conselho hoje para qualquer mulher em busca da satisfação profissional seria: não desista, se abra para o novo e pense fora da caixa. A realização profissional existe e você também vai conquistar a sua!

“O SEU SUCESSO SÓ DEPENDE DE VOCÊ”



Natalia Vieira

Dermopigmentação Estética

(34)98403-2096

Rua Padre Anchieta, 304 - Lídice
38400-132 - @nataliavieirabeauty

Natália Vieira
Empresária



Má higienização do ar-condicionado pode acarretar problemas de saúde



Durante o verão, o ar-condicionado se torna item essencial para enfrentar o calor, mas precisa ser devidamente higienizado para evitar contaminações e transtornos

Com a chegada do verão, o ar-condicionado se torna um item essencial para o conforto em dias e noites quentes nos quatro cantos do Brasil. Entretanto, o aparelho responsável por amenizar o calor também pode causar muita dor de cabeça caso não receba manutenção e limpeza adequadas.

Quem conta com um ou vários aparelhos desses em casa precisa ficar atento quanto à higienização apropriada para evitar a proliferação de ácaros, poeira e demais partículas que podem acumular com o passar dos dias.

Conheça dicas práticas de como limpar o ar-condicionado corretamente.

1. Cuidado para não se machucar

A primeira dica tem a ver com segurança. Na hora que você for remover o filtro de ar do aparelho, é preciso tomar muito cuidado para não tocar nas partes metálicas, pois elas têm bordas afiadas que podem causar cortes ou machucados. Preste bastante atenção.

2. Tire o aparelho da tomada

Cada modelo de ar-condicionado demanda um tipo de limpeza diferente. Mas um ponto em comum, que serve para todos os casos e deve receber um foco especial na hora do processo, é a necessidade de tirar o aparelho da tomada. Trata-se da primeira ação que você deve adotar para evitar problemas e acidentes.

3. Tenha atenção ao utilizar produtos químicos

Há uma variedade de produtos de limpeza que podem, além de danificar os componentes do ar-condicionado, ser agressivos para a saúde das pessoas que estejam em um ambiente climatizado pelo equipamento.

De acordo com a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), os produtos saneantes destinados à limpeza de máquinas para fins de climatização precisam estar devidamente registrados para essa finalidade, e não podem conter traços de formaldeído, qualquer tipo de cera ou apresentar reação biológica. É importante ficar atento para usar os produtos corretos.

4. Não use água para limpar dentro do aparelho

A água pode acabar danificando o isolamento do ar-condicionado, podendo causar descargas elétricas e, nos piores casos, comprometer todo o equipamento. Somente utilize água para limpar o filtro, quando estiver devidamente retirado do aparelho, e a parte externa.

5. Higienize as serpentinas periodicamente

Responsáveis pelo processo de climatização, as serpentinas podem acumular sujeira e umidade, criando um ambiente favorável ao aparecimento de mofo, bactérias, fungos e demais contaminantes.

Portanto, é imprescindível mantê-las devidamente limpas com periodicidade, bem como as aletas (pequenas grades que direcionam o vento), que podem ser limpas com um jato de ar comprimido no sentido inverso das peças ou com um pano.

6. Realize a limpeza preventiva

Para não dar de cara com um cenário desolador toda vez que for higienizar o aparelho, é importante manter alguns de seus componentes preventivamente limpos, como os gabinetes, as grelhas e a área ao redor do equipamento.

Nesse caso, a limpeza é mais simples e pode ser realizada com pano ou flanela umedecidos ou com sabão neutro e água morna. Nunca use solventes,

benzinas ou lustradores, pois eles podem provocar rachaduras e danificar o aparelho.

7. Proteja o ar-condicionado

Da mesma maneira que você toma cuidado com o seu celular, o seu computador ou a sua televisão, é preciso proteger o seu ar-condicionado também. Procure adotar algumas medidas que podem aumentar a vida útil do equipamento, como planejar corretamente o local onde ele será posicionado, evitando o contato com muita sujeira, a chuva, ou o sol, bem como eventuais acidentes e quedas.

Como limpar o ar-condicionado de forma rápida e eficiente

Agora que você já sabe o que fazer ou não para atingir o objetivo de garantir um ar-condicionado limpo, veja a seguir um passo a passo de como higienizá-lo corretamente, garantindo a sua durabilidade por mais tempo:

- Desligue o aparelho de tomada;
- Remova o painel frontal;
- Para ter acesso à bobina, retire o filtro de ar;
- Caso queira utilizar produtos, procure os que sejam destinados especificamente a esse tipo de limpeza;
- Tome cuidado para os produtos não entrem em contato com a fiação e demais peças durante a limpeza da bobina;

- Limpe as lâminas da ventoinha com pano úmido e detergente neutro para retirar a poeira acumulada;
- Caso não precise substituir o filtro, lave-o separadamente com água morna e detergente neutro, deixando secar à sombra;
- Verifique se as tubulações e isolamentos estão corretamente vedados. Caso não estejam, é recomendado chamar um técnico especialista;
- Finalizados todos os procedimentos e após a secagem do filtro, encaixe novamente as peças em seus devidos lugares e aguarde 10 minutos antes de ligar o aparelho.

É importante ressaltar que limpezas mais pesadas devem ser realizadas por profissionais especializados, cabendo ao usuário apenas uma higienização periódica com foco no filtro do equipamento, suficiente para melhorar a durabilidade e o desempenho do seu equipamento.

Manter o ar-condicionado limpo é uma tarefa que não toma muito tempo e pode ser importante para trazer conforto e benefícios para os moradores da sua casa, além de prevenir problemas e prejuízos no futuro. Além disso, essa medida pode ainda reduzir o consumo de energia, pois o aparelho limpo permite que o ar circule melhor, sem exigir maior potência do que o necessário, além de emitir menos ruídos.

Redação



Síndrome de Burnout

Esgotamento profissional, ambiente de trabalho com bastante competitividade até cargos que exigem muita responsabilidade, são alguns dos sintomas da doença

Principais sintomas:

- Cansaço e desânimo excessivo;
- Dores musculares;
- Insônia;
- Irritabilidade;
- Lapsos de memória;
- Dificuldade de concentração;
- Falta de apetite;
- Pessimismo;
- Baixa autoestima;
- Baixa imunidade;
- Depressão.

A síndrome de Burnout afeta cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros

Fonte: International Stress Management Association (Isma)

A Síndrome de Burnout é uma doença mental, de origem ocupacional, que surge quando o trabalhador passa por situações de trabalho desgastantes, por pressão no ambiente de trabalho, estresse em altos níveis, ambientes de trabalho com bastante competitividade ou atua em cargos que exigem muita responsabilidade.

Devido à alta incidência e as consequências para os trabalhadores, a OMS (Organização Mundial da Saúde) decidiu incluir a Síndrome de Burnout na próxima edição da Classificação Internacional de Doenças, que em 2022 estará em sua 11ª edição (CID-11). A CID 11 entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022.

BURNOUT vem de uma junção de palavras em inglês, BURN que significa “queimar” e OUT que significa “para fora, exterior”, ou seja, a exaustão e o esgotamento chegam a níveis tão altos que a pessoa começa “a queimar para fora”. Isto quer dizer que fatores externos no trabalho começam a causar muita pressão no interior, na mente do trabalhador, ocasionando assim no desenvolvimento de quadros graves de depressão, ansiedade, transtorno do estresse pós-traumático, além de outros transtornos

psicológicos.

Entre os principais sintomas do Burnout podemos destacar: cansaço físico e mental em excesso, insônia, dificuldade de concentração, perda do apetite, irritabilidade, agressividade, lapsos de memória, baixa autoestima, desânimo, apatia, dores de cabeça, dores no corpo, pensamentos negativos constantes, sentimentos de derrota, sentimentos de fracasso, isolamento social, problemas na pressão arterial, tristeza em excesso, entre outros.

O tratamento da Síndrome de Burnout é realizado por meio de acompanhamento médico e psicológico. E é extremamente necessário que as empresas tenham um serviço de psicologia em seus ambientes de trabalho para que seja possível intervir antes que os casos sejam diagnosticados, ou seja, atuar na prevenção.

Os empresários precisam prestar atenção e investir mais na saúde mental de seus colaboradores, afinal treinamento e acompanhamento constante podem reduzir o número de afastamentos e gastos com a saúde pública.



Foto: Nina Fotografias

Kátia Beal

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC); Esp. em Terapia Comportamental Dialética (DBT)
Esp. em Terapias Contextuais; Esp. em Psicopatologia e Psicodiagnóstico -
Instagram: @katiabeal

Calvície tem solução. Acredite!

O Transplante capilar, hoje é o método mais eficaz que existe na medicina

A alopecia que é o termo mais utilizado no meio médico para calvície, é um problema que incomoda muita gente desde a antiguidade. Hipócrates que é considerado o pai da medicina, é também precursor nos tratamentos para prevenir a calvície.

Ainda nos dias atuais, longe do que acontecia no passado, a calvície é algo que mexe com a autoestima de muitas pessoas. Felizmente, a medicina evoluiu muito e desenvolveu vários tratamentos para resolver esse problema.

A calvície pode ser causada por uma série de fatores como estresse, fumo, má alimentação, utilização excessiva de medicamentos, entre outros. As principais causas são as disfunções hormonais do organismo. Muito mais diagnosticada em homens do que em mulheres, pois o hormônio responsável pela queda de cabelo está relacionado à testosterona.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), metade da população masculina do mundo inteiro sofrerá em algum momento de suas vidas com a calvície.

O método mais eficaz que existe atualmente para corrigir a calvície é o transplante capilar. Esse procedimento retira os cabelos da própria pessoa, das áreas onde tem cabelo e os implanta na área que precisa ser recuperada. E isso é feito fio a fio; um por um. Esse método de transplante capilar é conhecido como FUE, do termo em inglês "Follicular Unit Extraction" que significa que cada Unidade Follicular é retirada da área doadora, do próprio paciente, uma a uma, e, transplantada na área receptora, também uma a uma. É um procedimento que reúne técnica, habilidade e até mesmo um toque de arte, para produzir o resultado mais natural possível.

Dependendo do caso, são transplantados de 3,5 a 9 mil unidades foliculares em cada cirurgia. O procedimento demora de 8 a 12 horas. É um procedimento minimamente invasivo, não deixa

cicatrizes lineares e não requer internação do paciente. A recuperação demora de uma a duas semanas. Não existem contraindicações. Usa-se anestesia local. O paciente fica acordado e conversando. É praticamente indolor, a não ser pelas picadas de agulha da anestesia.

É importante considerar que cada caso é único. Cada paciente reage de forma diferente.

Não existe idade, nem momento ideal para a realização do transplante capilar. Na verdade, quanto antes se começa o tratamento, melhor será o resultado. Tem que ser entendido que calvície é uma deficiência capilar e vai ser necessário cuidar disso sempre. Não se pode imaginar que fazendo somente o transplante capilar o problema vai estar resolvido pro resto da vida.

O transplante vai resolver a calvície existente, mas será necessário fazer uso de outras terapias à base de cremes, shampoos e vitaminas, para assegurar a eficácia da cirurgia, bem como evitar que a queda de cabelos avance.

Até pouco tempo os brasileiros tinham que enfrentar uma viagem incômoda até a Turquia para fazer esse transplante. Hoje essa técnica está plenamente dominada e está disponível aqui no Brasil com inúmeras vantagens pois o resultado da cirurgia é demorado. A partir do primeiro mês já se nota uma evolução, mas o resultado definitivo só se consegue em 12 meses. Por isso, o acompanhamento médico pós-cirúrgico é importantíssimo para garantir a eficácia da cirurgia. Imagine como seria esse acompanhamento com a clínica e o médico lá na Turquia.

Sem dúvida, o transplante capilar pelo método FUE é a melhor solução que existe atualmente no mundo para corrigir problemas de calvície. Esse procedimento revolucionou as terapias capilares, passando a ser verdadeiro objeto de desejo.

Crédito da foto: Marcelo Keiti Kaneshira - Divulgação



Dr. Maikow Luiz de Araújo

*Graduado em Medicina - Centro
Universitário Atena de Paracatu/MG
Pós Graduado em Medicina Integrativa -
Uniube Uberlândia/MG
Pós Graduando em Gestão em Saúde
pelo Hospital Sírio Libanês*



Os perigos do kit anti-gripe

Tomar antigripal sem prescrição é perigoso

Após 2 anos de pandemia Sars-Cov-2, após perdermos tantas pessoas queridas para COVID ainda temos que enfrentar os surtos de H3N2. Já não bastasse o perigo inerente as doenças ainda temos os malefícios causados pela automedicação, dos chamados “kit anti-gripal”.

De uma maneira geral, pacientes com sintomas gripais devem passar por um isolamento de sete dias para evitar contaminar outras pessoas, além de fazer repouso, ter boa alimentação, hidratar-se bem e usar medicamentos apenas se necessário em casos de dor ou febre.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 23% das internações hospitalares no Brasil estão relacionadas ao mau uso de medicamentos. No mundo, essa taxa é de 10% o que já é considerado bem alto.

Tomar remédio por conta própria é perigoso, não importa qual seja a doença. E subestimar os antigripais é um erro comum dos brasileiros. Apesar de a maioria dos medicamentos do tipo não ter a chamada “tarja vermelha”, que sinaliza a exigência da receita médica para a compra, ainda assim, os médicos aconselham cuidados.

Quais as principais diferenças entre os quadros de gripe e resfriado?

Gripe: Causada pelo vírus influenza os sintomas geralmente aparecem de forma repentina, com febre, vermelhidão no rosto, dores no corpo e cansaço. Entre o segundo e o quarto dias os sintomas do corpo tendem a diminuir enquanto os sintomas respiratórios aumentam, aparecendo com frequência uma tosse seca. Como no resfriado, na gripe a presença de secreções nasais e espirros é comum.

Resfriado: Causado na maioria das vezes por rinovírus, os primeiros sinais costumam ser coceira no nariz ou irritação na garganta, os quais são seguidos após algumas horas por espirros e secreções nasais. A congestão nasal também é comum nos resfriados, porém, ao contrário da gripe, a maioria dos adultos e crianças não apresenta febre ou apenas febre baixa

Tratamento: Ainda não existem medicamentos que tenham demonstrado bons resultados no combate aos vírus da gripe e do resfriado, por isso, o tratamento é direcionado ao alívio dos sintomas. Os principais medicamentos sintomáticos utilizados são os analgésicos e antitérmicos, que aliviam a dor e a febre.

Atenção (perigos dos kits anti-gripais): Mesmo medicamentos que podem ser comprados sem necessidade de receita médica podem provocar reações indesejadas. Somente o profissional de saúde poderá indicar o medicamento mais apropriado para cada caso.

Um medicamento pode mascarar os sintomas de uma doença mais grave. Sem o exame do médico, o problema vai permanecer escondido e não será tratado com a devida antecedência, o que pode atrapalhar todo o tratamento. Também se deve permanecer alerta para as alergias. Uma reação inesperada pode levar até mesmo à morte.

Quando os antigripais são substituídos por antibióticos, o problema se agrava. Nenhum antibiótico deve ser tomado sem acompanhamento médico, porque as bactérias do organismo podem criar resistência contra o remédio, inviabilizando o tratamento.

Outro perigo é acostumar a pessoa a se medicar por conta própria. Ela começa com uma pastilha para garganta irritada, depois toda um anti-inflamatório e, sem perceber, perde o medo do remédio.

Cuidados: Evite ter excesso de medicamentos armazenados em casa. Nunca use anti-inflamatórios e antibióticos sem orientação médica, mesmo que o quadro clínico seja igual ao anterior ao que os médicos indicaram o tratamento.

Importante: Somente médicos devidamente habilitados podem diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios.

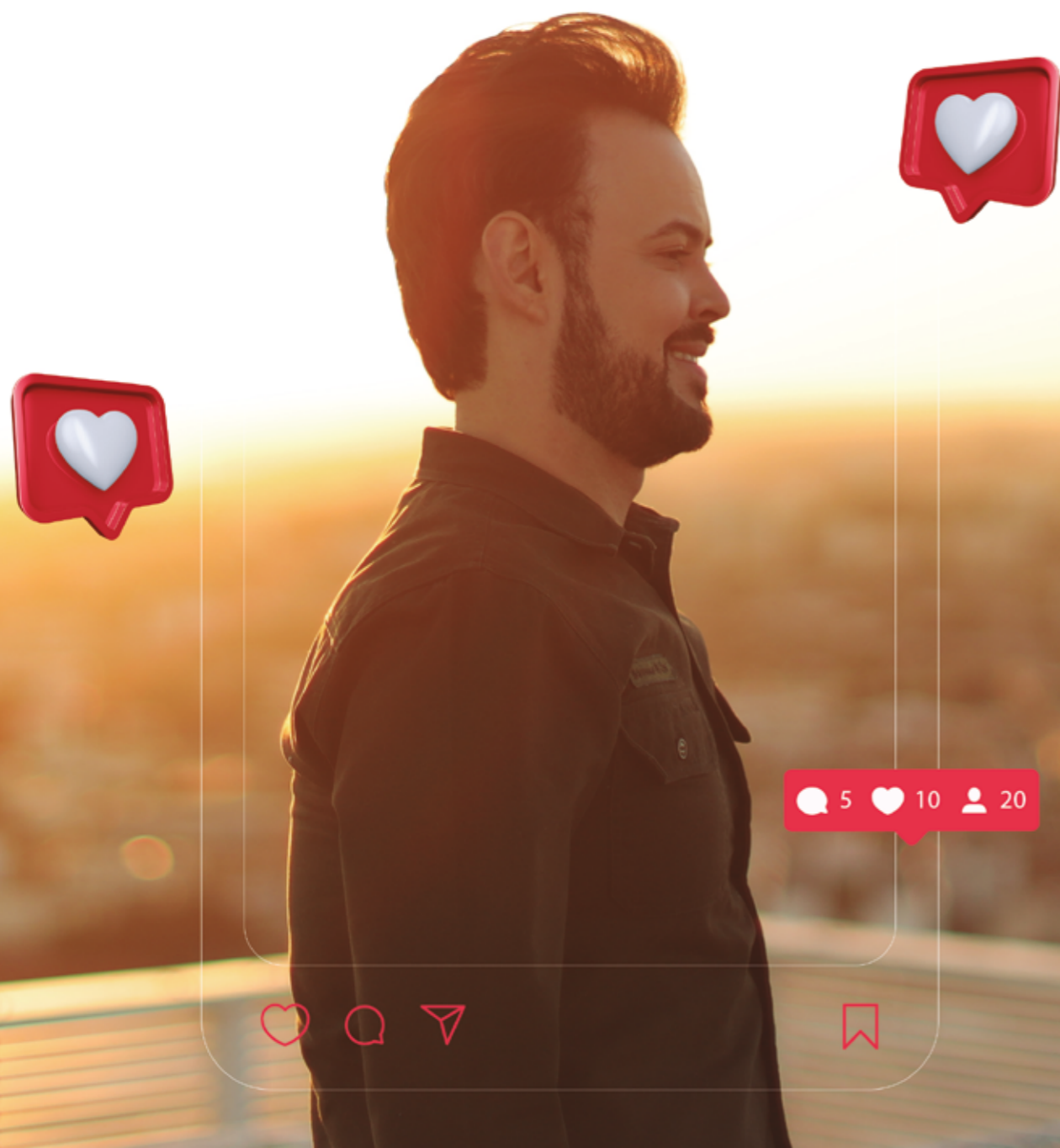


Foto: Nina Ramos - Divulgação

Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e hemodinamicista

Síndico do Povo é sucesso nas redes sociais!

O perfil administrado por Dr. Douglas Davi Pena e equipe, compartilha diariamente dicas e informações relevantes sobre sindicância e temas relacionados



Com aproximadamente 20 mil seguidores apenas no Instagram, o perfil 'Síndico do Povo' atualizado pelo advogado Dr. Douglas Davi Pena e por toda sua equipe de comunicação, tem realizado um excelente trabalho em prol da população.




Como foco principal em informar apaixonados pelo mundo da sindicância e interessados em geral, sobre assuntos e temas relacionados diariamente, são publicados conteúdos com o teor educativo. A maioria dos temas abordados fazem parte da rotina de condomínios, vizinhos, moradores e síndicos.

São dúvidas, como "Socorro, meu prédio não tem síndico, o que faço?!" ou "Como cobrar do síndico que ele

cumpra com o que é determinado?!" esclarecidas de maneira informal e ao mesmo tempo com responsabilidade. Além das redes sociais, Dr. Douglas Davi Pena também concede entrevistas à veículos de comunicação como emissoras de TV, rádios, jornais impressos e revistas. Também percorre o país todo realizando palestras sobre a sindicância.

Dr. Douglas Davi Pena, possui experiência no assunto. É advogado especializado em Direito Imobiliário, presidente da Comissão do Direito Imobiliário da OAB, diretor executivo do Grupo Soberana e Revista Soberana.

Conheça o trabalho do Síndico do Povo!

 (34) 9 9690-0169  @sindicodopovo  www.sindicodopovo.com.br

Avenida Rondon Pacheco, 345 – 2º Andar – Condomínio Rondon Praia – Bairro Tabajaras – Uberlândia/MG

Música de Diego e Victor Hugo é a música mais tocada nas rádios em 2021

A dupla sertaneja foi capa da última edição da Revista Soberana lançada em dezembro de 2021

Alcançando o topo das paradas musicais, a dupla Diego & Victor Hugo acabam de conquistar mais um feito para a carreira. A música 'Facas' com participação de Bruno & Marrone lançada em ... foi a faixa mais tocada nas rádios em 2021 segundo uma pesquisa detalhada da empresa de monitoramento Crowley.

O hit já havia conquistado o topo do ranking das mais tocadas do semestre. No Spotify, 'Facas' liderou em segundo lugar no pódio. A música da dupla sertaneja perdeu apenas para 'Batom de Cereja' de Israel & Rodolfo que apareceu em primeiro lugar na plataforma.

As músicas "Ficha Limpa", de Gustavo Lima; e "Morena", de Luan Santana, completam o Top 3 de 2021 nas rádios segundo o levantamento realizado pela Crowley.

Diego e Victor Hugo ainda conseguiram emplacar uma segunda faixa no Top 10 das mais tocadas nas rádios em 2021. A música "Desbloqueado", recém-lançada ficou em 6º lugar.

A pesquisa foi realizada entre os dias 1 de janeiro de 2021 a 31 de dezembro de 2021. A Crowley é uma empresa multinacional especializada em monitoração eletrônica de rádios, presente nas 18 principais mercados do país, atuando no Brasil desde 1997. Através da utilização de tecnologia digital, a empresa monitora atualmente mais de 800 rádios em todo o território nacional.

Em dezembro de 2021 a dupla Diego & Victor Hugo estrelaram a capa da sétima edição da Revista Soberana. Ao longo das mais de vinte páginas dedicadas aos sertanejos, a história de vida e o sucesso conquistado nos últimos tempos foram alguns dos destaques abordados na publicação.

Diego & Victor Hugo atualmente são agenciados pelo Clube do Cowboy, escritório com sede em Uberlândia, em parceria com a WorkShow. Recentemente a dupla têm retomado a agenda de shows pelo país, em dezembro os artistas percorram os Estados Unidos em turnê.

O canal oficial da dupla no Youtube já contabiliza mais de 2 bilhões de views com hits estourados por todo o país. No topo de música mais ouvida na plataforma está 'Facas' com mais de 360 milhões de visualizações, em segundo lugar 'Infarto' com 259 milhões e 'Áudio' aparece em terceiro, com 172 milhões de visualizações.

Veja o ranking de 10 músicas mais tocadas nas rádios em 2021:

1. "Facas" - Diego & Victor Hugo Part. Bruno & Marrone
2. "Ficha Limpa" - Gustavo Lima
3. "Morena" - Luan Santana
4. "Despedida de Casal" - Gustavo Mioto
5. "Batom de Cereja" - Israel & Rodolfo
6. "Desbloqueado" - Diego & Victor Hugo
7. "Sigilo" - Guilherme & Benuto
8. "Último Beijo" - Bruno & Marrone Part. Wesley Safadão
9. "Moça do Caixa" - Raffa Torres
10. "Arranhão" - Henrique & Juliano

Fonte: Crowley

Jadir Júnior | Redação



Foto: Daniel Cavallari

Lucas Anderi é o novo apresentador do Esquadrão da Moda, no SBT



Figura badaladíssima, o estilista já foi capa da Revista Soberana em 2021

O estilista Lucas Anderi será o novo apresentador do programa Esquadrão da Moda, exibido pelo SBT. Líder de audiência e uma das maiores receitas de faturamento da emissora, o programa ficou fora do ar pouco mais de um ano em função da pandemia da Covid-19.

O projeto por doze anos foi comandado pela modelo Isabella Fiorentino e pelo estilista Arlindo Grund. A decisão de não participarem da nova temporada do Esquadrão da Moda, partiu dos próprios apresentadores, que entenderam que o ciclo precisava ser encerrado.

As gravações do programa foram interrompidas em função da pandemia em 2020. Com praticamente o programa todo gravado em externas (como são chamadas as gravações realizadas fora de estúdio), o SBT optou em suspender o programa da grade de programação, justamente pelo cuidado com a saúde da equipe.

“Quando foi decidido que voltaríamos com uma temporada inédita do Esquadrão da Moda, a primeira coisa que fizemos foi entrar em contato com os protagonistas Isabella Fiorentino e Arlindo Grund, ambos ficaram muito agradecidos e tentados a embarcar nessa aventura vitoriosa, mas essa pandemia mudou muita coisa na vida de todos. Na deles, não seria diferente”, informou Fernando Pelégio, diretor da emissora.

No texto, o diretor do SBT afirmou também que Isabella e Arlindo têm outros objetivos pessoais e profissionais. *“Educadamente declinaram nosso convite e tenho certeza, com o coração partido também. Só nos restou agradecer por tanto talento, profissionalismo, amizade e dedicação que tiveram*

nesses 12 anos”, concluiu.

Renata Kuerter e Lucas Anderi foram anunciados como os novos apresentadores da nova temporada do Esquadrão da Moda, durante participação no programa Domingo Legal, com Celso Portioli. *“Obrigado, SBT! Estou muito feliz em ser o apresentador do Esquadrão da Moda junto com Renata Kuerter”,* escreveu Anderi na rede social.

“Muito feliz em fazer parte da casa SBT e desse projeto que admiro tanto. Vamos cuidar muito bem desse projeto que Isabella e Arlindo desenvolveram com maestria. A responsabilidade da sucessão é enorme!”, reforçou Renata.

A nova temporada do Esquadrão da Moda estreou no SBT no dia 19 de fevereiro. O programa é considerado um sucesso mundial e conta com participações também dos consultores Rodrigo Cintra (hair stylist) e de Vanessa Rozan (maquiadora).

Uma coletiva de imprensa foi promovida no início de fevereiro para apresentar aos veículos de comunicação as novidades do projeto. Sucesso, o programa trabalha em cada temporada o objetivo de transformar a vida de mulheres.

Serviço

Esquadrão da Moda com Lucas Anderi e Renata Kuerter

Todo sábado às 21h30 no SBT

Jadir Júnior | Redação

Lucas Anderi
Estilista e Apresentador de TV

Foto: Divulgação – Redes Sociais



"Seu
evento
merece
**Casa
Peroni!**"



📍 @casaperoniudi (34) 99863-0006

Rua Eduardo de Oliveira, 940, Cazeca - Uberlândia/MG



Novas atrações são divulgadas pela organização do Rock In Rio 2022



MPB e rock agora passam a fazer parte do line-up do festival

Atenção fãs dos grupos Guns N'Roses, Maneskin e do cantor Djavan! Os artistas foram anunciados pela organização do Rock In Rio como atrações oficiais da festa que acontece no Rio de Janeiro neste ano.

O Guns N' Roses será atração principal do Palco Mundo no dia 08 de setembro. A banda italiana Maneskin faz sua estreia em solos brasileiros, com show também no Palco Mundo no mesmo dia.

Já o astro da música popular brasileira Djavan, dividirá o espaço do Palco Mundo com o grupo britânico Coldplay no dia 10 de setembro.

O Rock In Rio acontece entre os dias 2,3,4,8,9,10,11 de setembro no Rio de Janeiro. A venda de convites exclusivos começou em meados de setembro de 2021. As primeiras vendas realizadas foram à do Rock In Rio Card, o cartão equivale a um ingresso antecipado e que dá chance ao comprador de escolher em qual data usá-lo antes que a venda oficial de ingressos seja aberta ao público em geral. A quantidade disponibilizada pela organização esgotou em pouquíssimos minutos.

A previsão da organização é que a em abril de 2022 as vendas dos convites tenham início em todo o país.

A última do Rock In Rio foi realizada em 2019 e contou com um público de mais de 700 mil pessoas nas duas semanas de evento. Entre os artistas que se apresentaram em um dos palcos mais cobijados do mundo estão, Jessie J, Bon Jovi, Drake, Ellie Goulding, Foo Fighters, Black Eyed Peas, Anitta e Ivete Sangalo.

Cidades como Lisboa, Madrid, Las Vegas e Rio de Janeiro fazem parte do itinerário do festival que completa neste ano, 37 anos de existência.

Criado pelo empresário Roberto Medina em 1985, já foram realizadas 20 edições gerando quase 300 mil empregos, mais de 2 mil artistas escalados e um público estimado em mais de 10 milhões de pessoas em todos os anos de evento. A última edição, por exemplo, atingiu a marca de 76 milhões de usuários impactados nas redes sociais.

Com um dos pilares focados na sustentabilidade, o festival também, ao longo de toda a trajetória, realizou o plantio de 73 milhões de árvores na Amazônia.

A última edição do Rock In Rio em 2019 movimentou e movimentou R\$ 1,7 bilhão segundo informou a Secretaria de Turismo do Rio de Janeiro. Cerca de 60% do público do festival é formado por pessoas de fora da cidade maravilhosa. Além disso, o evento recebe visitantes de 73 países e de todos os estados do Brasil.

Palco MUNDO

- Iron Maiden, Megadeth, Dream Theater e Sepultura (2 de setembro)
- Post Malone, Jason Derulo, Marshmello e Alok (3 de setembro)
- Justin Bieber, Demi Lovato e Iza (4 de setembro)
- Guns N' Roses e Maneskin (8 de setembro)
- Coldplay, Camila Cabello, Bastille e Djavan (10 de setembro)
- Dua Lipa e Ivete Sangalo (11 de setembro)

Palco SUNSET

- Joss Stone, Corinne Bailey Rae, Gloria Groove e Duda Beat (8 de setembro)
- CeeLo Green (10 de setembro)
- Ludmilla e Macy Gray (11 de setembro)

Jadir Júnior | Redação

Djavan
Cantor e Compositor

Foto: Divulgação



TV vs streaming: a batalha pelos melhores conteúdos e contratos



A Netflix vem liderando o ranking dos streamings e lucrando cada vez mais

A migração dos usuários da TV aberta para o on-line cresceu durante a pandemia e, antes mesmo da TV se tornar streaming, a Netflix, uma das principais plataformas, segue com o plano de se tornar uma canal de televisão.

A Rede Globo, uma das maiores emissoras do país, conhecida pelas belíssimas produções e altos investimentos na teledramaturgia, realizou investimentos bilionários no Globoplay, sua plataforma que engloba diversos conteúdos como



séries, filmes, novelas, programas de entretenimento e até jornalísticos inéditos ou reprisados. A emissora vem tornando o aplicativo a prioridade do mercado, principalmente publicitário.

Na busca pelo melhor conteúdo a Netflix Brasil usou o seu vertiginoso crescimento para formar um seleto elenco com nomes brasileiros. Atualmente, diversos astros com e sem contratos com emissoras estão trocando folhetins de canais abertos por vínculos com plataformas, como HBO e Amazon Prime.

Nomes como Bruna Marquezine, Lázaro Ramos, Grazi Massafera, Letícia Spiller, Bruno Gagliasso, Vera Fischer, Miguel Falabella entre outras celebridades que encerraram seus contratos e embarcaram no mundo dos streamings.

A era ouro da TV Globo, conhecida como 'platinada' passou. A onda de demissões e redução de verbas das produções fizeram com que contratos grandes não fossem renovados. Os cortes afetaram o alto escalão da emissora, atores como Antônio Fagundes, apresentadores como Angélica e Faustão até um dos maiores jornalistas Zeca Camargo e Evaristo Costa



Foto: Nina Fotografias

Isabella Matias
Publicitária
Diretora de Arte
Sócia Agência Jacarandá

deixaram a emissora. Como qualquer outra empresa, para manter um bom profissional é preciso pagar mais ou permitir liberdade na construção de cada trabalho. Para se ter um conteúdo de qualidade é fundamental negociações precisas com os talentos. Quem recebe salários mais altos encabeça a lista de possíveis dispensas. O objetivo é reduzir a folha de pagamento.

Carreira Internacional

Outro fator que atrai talentos é a possibilidade de uma carreira internacional, já que produções não norte-americanas são exibidas no mundo todo.

Nomeado como membro da Academia de Hollywood, responsável pela organização do Oscar, o ator Rodrigo Santoro foi uma das maiores apostas da liderança e hoje com quase 20 anos de carreira no exterior já protagonizou mais de 10 filmes e séries internacionais.

Mas a grande mudança em sua carreira veio em 2015, quando o ator protagonizou o papel principal de “Narcos”, série da plataforma sobre o traficante Pablo Escobar.



Maisa, que viveu grande parte da sua carreira em canal aberto, hoje conquistou sua carreira internacional ao protagonizar o longa-metragem Pai em Dobro, seu primeiro trabalho na plataforma de



Wagner Moura que marcou sua trajetória no cinema nacional, ganhou destaque ao estelar produções como “Deus é Brasileiro” (2003). Desde 2013, Moura fomentava uma carreira internacional. O seu primeiro papel foi em “Elysium”, longa futurístico.

streaming sendo exibido em mais de 190 países. É fato que com os altos investimentos realizados por todas as plataformas quem tem a ganhar é o público, que garante um conteúdo de qualidade valorizando os talentos do nosso país.

Parabéns RIO DE JANEIRO



PELOS SEUS 457 ANOS!

01 DE MARÇO - ANIVERSÁRIO DO RIO DE JANEIRO/RJ

15 anos
referência em
móveis e
decoração em
Uberlândia e
Região. Visite
nossa loja!



Aponte sua
câmera do
celular e veja
mais detalhes
da loja



MEGA STORE
Casa Móbile

DECORAÇÃO · MÓVEIS · COLCHÕES

f @CASAMOBILEUDI

Receita de Cheesecake de Frutas Vermelhas

Ingredientes

- 500 gramas de bolacha maisena
- 200 gramas de manteiga sem sal
- 6 potinhos de 150 gramas de cream cheese
- 120 gramas de açúcar de confeitiro
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 400 gramas de creme de leite fresco
- 1 colher de chá de suco de limão (limão espremido)
- 2 potes de geleia de frutas vermelhas (comprada pronta, procure uma marca que seja 100% fruta)
- frutas vermelhas para decorar

Modo de Preparo

Triture as bolachas no liquidificador. Coloque num bowl e misture com as mãos a manteiga amolecida, até virar uma farofa úmida. Molde essa massa no fundo de uma forma com fundo removível de +ou- 20 cm, abrindo e firmando com a ajuda dos dedos. Deixe as laterais um pouquinho mais alta. Reserve. Na batedeira misture o cream cheese, o açúcar, a baunilha e o limão. Reserve. Num outro bowl fundo, bata o creme de leite fresco gelado até o ponto de chantilly, mas cuidado, se passar do ponto, a manteiga se separa do soro, então fique de olho, é rapidinho. Depois misture levemente na batedeira o creme de leite batido a mistura de cream cheese, apenas para misturar. Espalhe este creme delicioso sobre a massa de bolacha, alisando com um espátula. Leve a geladeira no mínimo 3 horas ou de um dia para o outro. Quando for servir, espalhe a geleia de amora sobre a superfície, o quanto baste. Você pode usar outra geleia de sua preferência. A torta de um dia para o outro fica bem mais gostosa.

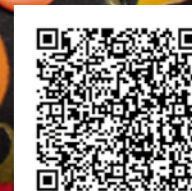


Foto: Acervo Pessoal

Dani Oliveira

Dona da Cozinha Travessa
Cozinheira desde sempre
Comunicadora
gastrônoma desde 2008

Entre outras funções como mãe e esposa, tem na cozinha o equilíbrio entre o hobby e o trabalho porque o alimento feito com amor e de forma divertida sempre fez parte das suas melhores memórias afetivas.



Pesquisa revela que sotaque mineiro é o mais atraente do Brasil



Foram ouvidos 2 mil brasileiros e 35% se sentem atraídos pelo sotaque dos mineiros

Uma pesquisa realizada por um aplicativo de relacionamento, mostrou que o sotaque dos mineiros é o mais atraente. O levantamento realizado contou com a participação de 2 mil brasileiros e teve como objetivo principal um estudo para novas funcionalidades de voz do dispositivo.

Do número total de pessoas ouvidas, 35% dos participantes afirmaram que se sentem atraídos pelo sotaque mineiro.

Em segundo lugar no ranking, aparece o sotaque gaúcho com preferência de 33% dos entrevistados. O terceiro, quarto e quinto lugar ficam com os sotaques paulista (27%), carioca (25%) e pernambucano (17%), respectivamente. Os entrevistados podiam escolher até três opções.

Durante a pesquisa, foram computados outros dados pelo aplicativo. Do número total de participantes

da pesquisa, cerca de 55% dos brasileiros solteiros acham que a voz é uma característica essencial na hora de escolher alguém para paquerar.

Além disso, 86% dos ouvidos pelo aplicativo acham que é possível se apaixonar ao ouvir, pela primeira vez, a voz de alguém.

Já em relação ao tipo de vozes, os entrevistados acham mais atraente a voz sexy, aquele tom meio sussurrado. Liderando o topo do ranking também, as vozes confiantes, reservadas ou tímidas e, por fim, a rouca.

Minas Gerais é considerado o segundo estado mais populoso do Brasil, são mais de 21 milhões de habitantes divididos em 854 municípios, o que representa 10,6% do total da população brasileira.

Jadir Júnior | Redação

SOTAQUES

MINEIRO	35%
GAÚCHO	33%
PAULISTA	27%
CARIOCA	25%
PERNAMBUCANO	17%

VOZES

AS MAIS SEDUTORAS	POSIÇÃO NO RANKING
SEXY	1º LUGAR
CONFIANTE	2º LUGAR
RESERVADA OU TÍMIDA	3º LUGAR
ROUCA	4º LUGAR

Fonte: Aplicativo Happn

Foto: BrFreepik



Escritora mineira faz sucesso com textos compartilhados na internet



Um dos poemas de Myriam foi lido ao vivo durante um programa da Rádio Globo à nível nacional pela apresentadora Fernanda Gentil



Com mais de 300 mil visualizações, um vídeo no Youtube chama a atenção de quem busca pela palavra “Casa de Mãe.” Uma crônica que conta um pouco da luta de uma mãe que vê os filhos indo

embora de casa, seguindo seu próprio rumo.

O que poderia parecer tristeza tornou-se, carro-chefe na divulgação do trabalho da escritora

tijucana Myriam Lucy Rezende. Formada em Letras e atualmente morando em Uberlândia, um dos textos da mineira foi lido ao vivo pela jornalista Fernanda Gentil durante um programa na Rádio Globo. Com a aceitação por parte do público, Myriam até hoje é lembrada da situação.

Em entrevista a Revista Soberana a escritora comentou sobre como ficou sabendo do texto nas mãos da apresentadora global, de outras publicações que também ganharam projeção em aplicativos de mensagens e fotos e os planos para o futuro, que inclusive, englobam a publicação de um novo livro de crônicas. Confira!

Revista Soberana:
Myriam, como começou sua paixão pela leitura e pela escrita?

M.L.: Minha paixão pela escrita aconteceu bem antes de eu realmente poder escrever. Posso dizer que a escrita entrou na minha vida pelos olhos, pelos ouvidos, pelo tato e pelo cheiro quando eu era muito, muito pequena.

Explico: em minha casa, a leitura, a contação de histórias, a declamação de poesias e o canto faziam parte da rotina.

Meu pai e meus irmãos não se juntavam em

volta de uma mesa sem que acontecesse um sarau literário. Eu, pequena, escutava e me encantava; eu

e minha irmã rotineiramente ouvíamos histórias e estórias; muitas inventadas ali na hora pela cabeça criativa deles. Enquanto meu pai, que também escrevia poemas, muitos deles em forma de sonetos, declamava, minha mãe nos ensinava a arte da palavra cantada, e nunca nos faltavam livros de histórias, revistas em quadrinhos. Antes mesmo de ser alfabetizada, eu já lia com a imaginação: gostava de ver as cores, cheirar as páginas, e foi assim que o gosto pela escrita nasceu em mim.

R.S: O que você tem como inspiração quando escreve seus textos?

M.L.: Os temas e assuntos sobre os quais escrevo são aqueles que nos cercam todos nós em nosso cotidiano; são observações, vivências, tudo o que desperta sentimento é objeto da minha escrita.

R.S: Como você vê a evolução dos meios digitais e com o hábito da leitura? Você acredita que as pessoas estão lendo bem menos?

M.L.: Como toda ferramenta, os meios digitais podem significar evolução ou involução. Depende do uso que se faz da ferramenta. Um martelo pode servir para o que foi feito ou pode destruir ou machucar, se manipulado por mãos inábeis, por exemplo.

Acredito que as ferramentas dos meios digitais estão postas, não há recuo. O que precisamos é fazer com que cheguem a todos e que se priorize o seu uso para o crescimento, a evolução, o conhecimento. E isso se dá a partir e pela educação. É preciso que o mundo digital seja acessível para que não se torne instrumento de exclusão, como vimos durante a pandemia, em que estudantes se viram sem os meios necessários para acompanharem as aulas online.

Eu não acredito que as pessoas estão lendo menos, pelo contrário. Na última Bienal do Livro, realizada recentemente, foram divulgados dados expressivos do crescimento de leitores e leitoras, incluindo-se jovens, buscando por livros e sedentos de leituras diversas. Isso se deu, principalmente, nesse período de pandemia em que as pessoas com hábitos transformados à força das circunstâncias buscaram

na leitura uma forma de vencer o confinamento. Então, a gente vê que houve aí uma transformação positiva.

Para concluir, meus leitores e leitoras surgiram justamente nesse ambiente digital, meu trabalho passou a ser conhecido por meio desta ferramenta. E muitos escritores e escritoras, assim como eu, tiraram seus escritos das gavetas e estão conseguindo um espaço que antes era dado a uma seleta fatia. Todos são beneficiados, o mercado se aquece, e todo mundo pode celebrar um novo momento em que a leitura e o livro têm lugar de destaque.

R.S: Como seu texto chegou até Fernanda Gentil?

M.L: O meu texto que chegou até a Fernanda Gentil foi 'Casa de mãe depois que os filhos se vão', mas é necessário dizer que outro texto, chamado 'Agosto', havia alçado voo antes do 'Casa de mãe.'

Em 2012, resolvi abrir uma página no Facebook, com a intenção de guardar, e ao mesmo tempo, levar meus escritos ao conhecimento das pessoas. Concomitantemente, também publicava textos meus na linha do tempo.

Um dia, alguém (que não imagino quem seja), mas a quem agradeço sempre, gostou do texto Agosto e tive notícias de que ele circulava de forma muito rápida e abrangente pelo WhatsApp. A partir daí, foram três anos, muitos vídeos foram feitos por diversas pessoas e de muitas localidades, inclusive até fora do país. Muitas publicações em revistas e sites, locuções em rádios, e tive e ainda tenho, a cada mês de agosto, retornos, testemunhos pessoais que são de uma riqueza, que não saberia aqui mensurar.

Depois disso, alguns textos meus começaram a circular fora do âmbito apenas do Facebook, mas sem tanta abrangência quanto o já citado. No entanto, um tempo depois, o mesmo ocorreu com o texto Casa de mãe depois que os filhos se vão, que ganhou grande circulação nas redes e, especialmente, no WhatsApp, chegando até a Fernanda Gentil, que na época fazia um programa na Rádio Globo, e, que, abordando, num determinado dia, a questão dos filhos que vão em busca de seus caminhos, e tendo recebido o texto, (sem autoria, diga-se de passagem), fez a leitura no

programa.

Com enorme visualização, o vídeo ganhou as redes, muitas pessoas que já me conheciam e sabiam que eu havia escrito o texto, trataram de publicar nas redes da Fernanda, que, então, deu os devidos créditos em sua postagem no Instagram.

Então posso dizer que Agosto e Casa de mãe quando os filhos se vão foram por assim dizer o "carro-chefe" na visualização do meu trabalho, pois ganharam espaço, sendo amplamente visualizados e compartilhados, tendo como uma das ferramentas de divulgação o WhatsApp.

R.S: Você sentiu que seu trabalho cresceu após Fernanda ler um texto seu durante o programa na Rádio Globo?

M.L: É claro que um texto lido por alguém como a Fernanda passa a ter um alcance grande e isso empresta uma significativa importância ao trabalho. No entanto, é preciso dizer que como o texto foi, num primeiro momento, divulgado sem a autoria, esse fato deixou de vincular o artista à obra, entende? Eu atribuo o reconhecimento ao meu trabalho como escritora a essa participação da Fernanda Gentil, mas também, e principalmente, às pessoas que ao me seguirem tornaram-se meus leitores e leitoras, e que por apreciarem meu trabalho foram levando meus textos, compartilhando-os, gravando-os, traduzindo-os para outros idiomas (como no caso de Agosto).

R.S: Quais os planos para o futuro? Você pretende lançar novos trabalhos?

M.L: No momento estou voltada ao recém-publicado Luas de Junho, que foi lançado no dia 17 de dezembro, na Oficina Cultural, em Uberlândia. Mas como o trabalho do escritor é respirar e inspirar literatura, já tenho projeto em andamento para um novo livro, este todo de crônicas.

Contato: miryanlu@hotmail.com

Jadir Júnior | Redação

Foto: Nina Ramos

Myriam Lucy Rezende
Escritora



Sargento Dhiego Costa
Responsável por administrar o perfil dos Bombeiros no Instagram

Nina Ramos - Divulgação

Negócios

Corpo de Bombeiros de Uberlândia faz sucesso nas redes sociais



A corporação tem usado a internet para conscientizar a população

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Kantar mostrou que os brasileiros estão entre os usuários que mais passam tempo no celular, são aproximadamente cinco horas conectados diariamente.

As redes sociais tornaram-se indispensáveis para o ser humano, seja no lado profissional ou pessoal. E muitas empresas, entidades e instituições vislumbram na internet uma forma de conquistar novos seguidores e clientes para seus respectivos portfólios.

O Corpo de Bombeiros de Uberlândia mantém desde o ano passado uma página no Instagram com o objetivo de disseminar informação e conscientizar a população. Diariamente, no perfil são compartilhadas notícias importantes relacionadas a corporação.

“Nossa intenção era interagir mais com a população, e as redes sociais possibilitam essa interação em tempo real. Portanto, alinhados com a política de comunicação do Governo do Estado, resolvemos criar um perfil no Instagram, nascia aí o @bombeirosuberlandia” conta o Sargento Dhiego Costa, responsável por administrar o perfil.

Buscando sempre divulgar um pouco da rotina dos profissionais que atuam no Corpo de Bombeiros, o perfil também possui cunho social.

“Todas nossas publicações são pautadas no respeito às liberdades individuais e no respeito às pessoas. O Instagram é uma plataforma puramente visual que permite a mescla de entretenimento e funcionalidade. O fato de possibilitar publicações de fotos e vídeos, também se mostra como uma boa opção para a publicação de campanhas solidárias.”

Com quase 55 mil seguidores ativos, o ‘Bombeiros Uberlândia’ em tão pouco tempo caiu no gosto dos uberlandenses e tornou-se referência na divulgação dos principais serviços do Corpo de Bombeiros, como acidentes, salvamentos e alertas para a população.

“Não imaginávamos que nossa página cresceria tão rapidamente. Hoje, somos a página de um Batalhão de Bombeiros com o maior número de seguidores do Brasil. Isso é resultado do empenho e dedicação de todos nós, militares do 5º BBM. Além disso, a nossa forma de comunicar e divulgar as informações foge um pouco do tradicional, o que nos aproxima cada vez mais dos seguidores” comenta o sargento.

Entre as publicações, casos de afogamentos, acidentes graves e até nascimento de bebê dentro da viatura. A página é modelo de exemplo para outras entidades que buscam uma comunicação ágil e rápida com o público específico.

“Como recebemos centenas de notificações diárias através de nossa página, o que, por vezes, se torna impossível de se acompanhar, recomendamos que as denúncias sejam realizadas através do telefone 181. Já recebemos relatos de pessoas que conseguiram evitar acidentes seguindo nossas orientações divulgadas através da rede social” diz.

Para 2022, Sargento Dhiego Costa reforça que o objetivo do canal de comunicação será continuar informando e divulgando ações preventivas. Ele ainda adiantou que algumas ações de aproximação entre a Corporação e a população serão desenvolvidas ao longo do ano.

Jadir Júnior | Redação

Transformando sonhos em ações



Prefeitura realiza constantemente ações em prol da população

Você se considera uma pessoa mais sonhadora ou de ação? Particularmente, acredito ser um pouco das duas coisas. Pois sonhar antecede o primeiro passo, mas agir nos leva pela caminhada. E é por isso que aceito o desafio diário que é transformar sonhos e ideias em ações. A ferramenta, claro, é o trabalho;

Foi por idealizar políticas públicas mais igualitárias que, há quatro anos, fundei o movimento “Maria de Minas”. Por meio dele, temos a oportunidade de, ao lado de outras mulheres, debater publicamente questões importantes e necessárias ao universo feminino.

Questões que se tornaram uma missão de vida, permeando também as minhas atividades na Prefeitura de Uberlândia, sempre ao lado do prefeito Odelmo Leão, seja à frente da Secretaria Municipal de Governo e Comunicação ou na coordenação do Comitê de Governança Pública (CGov).

Logo, o resultado pode ser conferido no dia a dia de Uberlândia. Hoje, por exemplo, contamos com uma ampla rede de atendimento à mulher. Esse trabalho vai da promoção de saúde e segurança até o estímulo à profissionalização e ao empreendedorismo.

Em 2022, de forma pioneira, também distribuiremos absorventes higiênicos a cerca de 4 mil estudantes da rede municipal de ensino. São adolescentes em situação de vulnerabilidade econômica que passarão por uma importante fase de seu desenvolvimento com muito mais dignidade.

Além disso, também para este ano, conseguimos priorizar a ampliação da maternidade do Hospital Municipal Dr. Odelmo Leão Carneiro. Ao final dessa obra, a unidade terá um setor de obstetrícia mais moderno para atender a população.

Não poderia deixar de citar, claro, o Salve Maria - outra ação do Município pela qual me empenhei diretamente. Desde 2019, o aplicativo auxilia mulheres a denunciarem violência doméstica e já é referência para muitas cidades brasileiras.

Entretanto, desenvolver políticas públicas específicas não é a única forma que os gestores têm de apoiar as mulheres. Nós sonhamos, na verdade, com uma infraestrutura que beneficie a todos da cidade, o que vai ao encontro com o dever dos gestores públicos.

Pude atuar, vale lembrar, na concepção para que o Município tivesse a melhor estrutura de vacinação contra Covid- 19, bem como instalasse o Centro Vida, pioneiro em Minas Gerais na reabilitação exclusiva de pacientes pós coronavírus. Participei de cada etapa desse projeto, que agora caminha para auxiliar também pessoas que passaram por cirurgias cardíacas.

Em outra frente, estive reunida com os demais secretários e o prefeito Odelmo Leão pelo avanço do Uberlândia Integrada. Assim, o programa de infraestrutura viária que impacta a vida de milhares de pessoas está às portas da terceira etapa, com novas obras que devem impulsionar o desenvolvimento de Uberlândia.

E, como não acredito que haja limite nem para sonhos nem para ações, sigo de mangas arregaçadas. Afinal, quero ver propostas como as do Polo Tecnológico Sul e do primeiro Polo Agromineral Verde do Brasil prosperando. Quero que cada vez mais o morador tenha acesso aos serviços públicos por meio da tecnologia. Mais do que querer, não vamos medir esforços para isso. Bora trabalhar?

Ana Paula Procópio Junqueira
Secretária de Governo e
Comunicação da Prefeitura de
Uberlândia

Foto: Prefeitura de Uberlândia – Divulgação



Aeroporto de Uberlândia poderá ser leiloado ainda no primeiro semestre de 2022

O edital de concessão e o leilão deverão ser divulgados em breve

A Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC) aprovou em dezembro de 2021 a minuta e os estudos finais para a 7ª rodada de concessões aeroportuárias.

iniciativa privada. A estimativa do Ministério da Infraestrutura é que R\$ 8,6 bilhões sejam investidos em contratos com 30 anos de duração.

O processo de concessão compreende o Aeroporto Tenente Coronel Aviador César Bombonato, em Uberlândia e o Aeroporto Mário de Almeida Franco, em Uberaba.

O Aeroporto de Uberlândia passou por um período de reformas. Com início em abril de 2020 o objetivo principal era de ampliar e modernizar o terminal de passageiros. Como previsto, a reforma foi finalizada e entregue com sucesso no mês de outubro de 2021.

Segundo a Agência Nacional de Aviação, a expectativa é que a publicação do edital de concessão e o leilão ocorram ainda no primeiro semestre deste ano.

Foram investidos quase R\$30 milhões de recursos do Fundo Nacional de Aviação Civil (Fnac) para realizar as melhorias necessárias no Aeroporto de Uberlândia. Sendo a segunda maior cidade de Minas Gerais, o município necessitava de um aeródromo que suprisse a demanda e estivesse à altura da grandiosidade que é a terra fértil do Triângulo Mineiro.

Além dos dois aeroportos do Triângulo Mineiro, outros 14 aeroportos aeroportuárias serão concedidos à

Bloco RJ/MG
Aeroporto Santos Dumont – Rio de Janeiro (RJ) Aeroporto de Jacarepaguá (RJ) Aeroporto Ten. Cel. Aviador César Bombonato – Uberlândia (MG) Aeroporto Mário Ribeiro – Montes Claros (MG) Aeroporto Mario de Almeida Franco – Uberaba (MG)
Bloco Norte II
Aeroporto Internacional de Belém (PA) Aeroporto Maestro Wilson Fonseca – Santarém (PA) Aeroporto João Corrêa da Rocha – Marabá (PA) Aeroporto Carajás – Parauapebas (PA) Aeroporto de Altamira – Altamira (PA) Aeroporto Internacional Alberto Alcolumbre – Macapá (AP)
Bloco SP/MS
Aeroporto de Congonhas – São Paulo (SP) Aeroporto Campo de Marte – São Paulo (SP) Aeroporto Professor Urbano Ernesto Stumpf – São José dos Campos (SP) Aeroporto de Campo Grande – Campo Grande (MS) Aeroporto de Corumbá – Corumbá (MS) Aeroporto Internacional de Ponta Porã – Ponta Porã (MS)

Entre as novidades, estão duas novas esteiras de bagagens, novos elevadores e sanitários, sistema de reuso de água da chuva, iluminação em LED, novos sistemas de som, novas telas de informações de voo, controles de acesso e sistemas de combate a incêndio.

terá a parte de inspeção de passageiros e áreas comerciais. Esse local também será destinado às companhias aéreas, apoio às áreas comerciais, auditório e locais para treinamentos internos, além de acesso às galerias técnicas. Já no segundo pavimento haverá um mirante com áreas comerciais.

A partir de agora, o primeiro pavimento do aeroporto

Jadir Júnior | Redação



Foto: Divulgação

Ajude crianças e adolescentes com seu Imposto de Renda.

Pra ajudar, basta indicar que o imposto pago vá para o Conselho Municipal da Criança e do Adolescente (CMDCA). Com isso, você faz com que o valor seja aplicado aqui, em Uberlândia, em projetos que irão transformar vidas.



**Participe
com a gente!**

Acesse QRCode
e saiba mais.

**Eu já
ajudei,
e você?**



Rafa Kalimann - Apresentadora



Parceria:



Apoio:



Aposentadoria: INSS determina novas regras



Conversamos com advogadas especialistas que esclareceram dúvidas gerais sobre o assunto

As regras de transição da aposentadoria pelo INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) mudam a cada ano. Desde aprovação da Reforma da Previdência em 2019, há novas determinações, idades e até valores para quem deseja a tão sonhada aposentadoria.

A Revista Soberana conversou com as advogadas Iolanda Silva de Oliveira e Daniela Lucinda Barbosa Fagundes Moreira, sobre os principais tópicos do assunto.

R.S: Quais são as principais regras para aposentadoria?

R.: A principal regra para se aposentar é ser contribuinte do INSS, ou seja, é necessário que se recolha impostos ao INSS, seja como empregado, como contribuinte individual ou segurado especial. Somado a isso, devem ser cumpridos vários requisitos, que são determinados pelas regras adotadas pela previdência social, em cada modalidade de aposentadoria, essas regras têm critérios diferentes e variam de acordo com sexo, idade, tempo de contribuição e ocupação.

Para explicar as principais regras de aposentadoria é necessário detalhar essas regras, antes da Reforma Da Previdência de 12 de novembro de 2019 e depois da reforma apontando como ficaram essas regras após as mudanças.

Atualmente as principais modalidades de aposentadoria do INSS são: Aposentadoria Por Idade Urbana ou Rural, Aposentadoria Híbrida, Aposentadoria Por Tempo de Contribuição, Aposentadoria por Tempo de contribuição Por Sistema de Pontos, Aposentadoria por Tempo de Contribuição com Atividade Especial, Aposentadoria Por Invalidez.

Aposentadoria por Idade Urbana exige dois requisitos: 180 contribuições, ou seja, 15 anos de contribuição e idade mínima exigida por lei, sendo para homem a idade de 65 anos e mulher 60 anos, o segurado que preencheu essas duas condições até reforma de 12/11/19, tem direito a se aposentar por idade.

Com a Reforma da Previdência de 12/11/2019, para que eles contribuintes que se filiaressem ao INSS depois da reforma, a Aposentadoria por Idade Urbana, sofre as seguintes alterações: para as mulheres a idade mínima exigida por lei, passa a ser 62 anos e mantem-se 180 contribuições, ou seja, 15 anos de contribuição. Para o homem mante-se a idade é 65 anos e passa-se a exigir 20 anos de contribuição.

R.: Para aqueles segurados que já eram filiados ao INSS, antes da Reforma, mas que, ainda não possuem todos os requisitos para se aposentar, o Art. 18 da EC 06/2019, prevê uma **REGRA DE TRANSIÇÃO**, para que estes fossem menos prejudicados pela reforma, sendo estes: No caso das mulheres, a idade mínima começará em 60 anos. A partir do ano de 2020, a idade mínima exigida para as mulheres irá aumentar em

6 meses por ano, até atingir 62 anos. Dessa forma, no ano de 2023 a idade mínima da Aposentadoria por Idade das mulheres será de 62 anos, sendo que no ano de 2022, a idade exigida para mulher se aposentar já é 61 anos e 06 meses e 15 anos de contribuição. Para o homem mantem-se a idade de 65 anos e 180 contribuições, ou seja, 15 anos de contribuição. Observa-se que na regra de transição para o homem não ocorreu alteração dos requisitos.

Aposentadoria por Idade Rural: São necessárias 180 contribuições, ou seja, 15 anos de contribuição, mais o requisito da idade mínima, qual seja para homem é 60 anos e para mulher 55 anos.

Não sofreu alterações com a Reforma.

A Aposentadoria Híbrida que é um tipo de aposentadoria que permite juntar, para a computação do tempo de contribuição, o tempo trabalhado na cidade e no campo, isto é urbano e rural, cujo requisitos são: 180 meses de contribuição e idade mínima, se homem 65 anos de idade e mulher 60 anos de idade, isso para quem completou essas condições até 12/12/19. Para quem completou idade após essa data seguem os mesmos requisitos da aposentadoria por idade urbana.

Já na Aposentadoria por Tempo de Contribuição os requisitos são: 35 anos de contribuição para homens e 30 anos de contribuição para mulheres, não existe idade mínima e o segurado que preencheu essas condições até 12/11/2019 tem o direito de aposentar nesta modalidade.

A Aposentadoria por tempo de contribuição foi completamente extinta com a Reforma da Previdência, isto é, para aqueles que se filiaressem ao INSS após 12/11/19, essa modalidade de aposentadoria não existe mais.

No entanto da mesma forma que aconteceu com aposentadoria por idade, para aqueles segurados que já eram filiados ao INSS, antes da Reforma, mas que ainda não possuíam todos os requisitos para se aposentar, no sentido que estes fossem menos prejudicados, foram criadas **REGRAS DE TRANSIÇÃO**.

Regras de transição na **APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO: REGRA DE TRANSIÇÃO DOS PONTOS**, tem como requisitos para os **homens**, no mínimo 35 anos de tempo de contribuição; 96 pontos (soma da idade com o tempo de contribuição) +1 ponto a cada ano, a partir de 2020, até atingir 105 pontos, em 2028.

Desta forma, agora, no ano de 2022 para o homem se aposentar pela **REGRA DE TRANSIÇÃO POR PONTOS** é necessário mínimo 35 anos de tempo de contribuição e 99 pontos (soma da idade com o tempo de contribuição).

REGRA DE TRANSIÇÃO DOS PONTOS para as **mulheres**: no mínimo 30 anos de tempo de contribuição e 86 pontos (soma da idade com o tempo de contribuição) +1 ponto a cada ano, a partir de 2020, até atingir 100 pontos em 2033.

Sendo assim, neste ano de 2022 para a mulher se aposentar pela **REGRA DE TRANSIÇÃO POR PONTOS** é necessário mínimo 30 anos de tempo de contribuição e 89 pontos (soma da idade com o tempo de contribuição).



REGRA DE TRANSIÇÃO POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO E IDADE MÍNIMA, tem como requisitos para mulheres o tempo mínimo de contribuição vigente em 12/11/2019 de 30 anos e idade mínima 56 anos, e serão acrescidos 6 meses por ano até que a idade de 62 anos.

Ocorrendo que neste ano de 2022 para a mulher se aposentar nesta modalidade são necessários o tempo mínimo de contribuição de 30 anos e idade mínima 59 anos.

REGRA DE TRANSIÇÃO POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO E IDADE MÍNIMA, tem como requisitos para homens o tempo mínimo de contribuição vigente em 12/11/2019 de 35 anos e idade mínima 61 anos, e serão acrescidos 6 meses por ano até que a idade de 65 anos.

Desta modo ano de 2022 para o homem se aposentar nesta modalidade, são necessários o tempo mínimo de contribuição de 35 anos e idade mínima 64 anos.

REGRA DE TRANSIÇÃO POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO -Transição com pedágio de 50%, Essa regra só é possível para aqueles trabalhadores que estavam há menos de 2 anos de cumprir o tempo mínimo exigido para se aposentar em 12/11/2019.

Aqui não exige idade mínima, sendo o requisito um pedágio de 50% do tempo de contribuição que faltava para aposentar, isto é, no caso da mulher que aposentaria com 30 anos de contribuição, se na data reforma essa mulher tinha 29 anos de contribuição, quando esta completar 30 anos de contribuição deverá trabalhar mais seis meses, somando no total 30 anos e seis meses de contribuição para aposentar.

REGRA DE TRANSIÇÃO POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO -Transição com pedágio de 100%, tem como requisitos de idade mínima, para as mulheres 57 anos mais um pedágio equivalente ao tempo que faltava para cumprir o tempo mínimo de contribuição quando a reforma entrou em vigor (12/11/2019), e para os homens 60 anos mais o pedágio de 100% dos tempos que faltava para atingir o tempo de contribuição. Por exemplo o segurado homem que tivesse 60 anos, mas tinha 32 anos de contribuição, terá que trabalhar os 3 anos que faltava para atingir os 35 anos, mais 3 anos de pedágio, totalizando mais 6 anos de contribuição.

APOSENTADORIA POR CONTRIBUIÇÃO SISTEMA DE PONTOS: Nesta modalidade soma-se a idade do segurado ao tempo de contribuição, chegando-se ao número

de pontos. Sendo os requisitos: 96 pontos para homens e 86 pontos para mulheres, o segurado que preencheu essas condições **ATÉ 12/11/2019 TEM O DIREITO DE APOSENTAR.** O que mudou?

Com a Reforma da Previdência, a **APOSENTADORIA POR CONTRIBUIÇÃO SISTEMA DE PONTOS** se transformou em uma regra de transição, isso, quer dizer que no futuro essa modalidade aposentadoria será extinta.

Trata-se regra progressiva. Para cada ano, aumenta-se um ponto para a mulher e um ponto para o homem, até completar 100 pontos para mulheres em 2033 e 105 pontos para homens em 2029, sendo necessário ainda no mínimo 30 anos de contribuição se mulher e o homem 35 anos.

Assim sendo neste ano de 2022, os homens precisam para se aposentar nesta modalidade somar 99 pontos, sendo necessário possuir 35 anos de contribuição, isto é, 64 anos de idade. Já as mulheres 59 anos de idade e 30 anos de contribuição somando 89 pontos.

APOSENTADORIA ESPECIAL se enquadra nessa modalidade aqueles segurados que trabalham em alguma atividade especial, isto é, que foram expostos a condições insalubres ou de periculosidade, como agentes químicos e biológicos, eletricidade e outros. São critérios para se aposentar nessa modalidade: 25 anos de contribuição, para ambos os sexos, se estes segurados foram expostos atividade de baixo riscos; 20 anos de contribuição para ambos sexos se expostos a atividade de risco médio e 15 anos de contribuição para ambos os sexos se forem expostos a alto risco, **ATÉ 12/11/2019 TEM O DIREITO DE APOSENTAR** nesta modalidade. O que mudou?

Antes da Reforma **APOSENTADORIA ESPECIAL**, não possuía idade mínima,

bastava o tempo mínimo de exposição aos agentes nocivos. Com a reforma passou se exigir idade mínima para cada tipo de exposição a condições insalubres ou perigosas. Sendo assim, no caso de exposição atividade de baixo e médio risco passou a ser necessário, 25 anos de contribuição e no mínimo 60 anos de idade para ambos os sexos. No caso dos trabalhadores expostos a alto risco de trabalhadores de em minas subterrâneas passou a ser necessário 20 anos de contribuição e 58 anos de idade;

APOSENTADORIA POR INVALIDEZ é aposentadoria por incapacidade, benefício concedido aquele segurado que está incapacitado para o trabalho de forma permanente. Nesta modalidade de aposentadoria os requisitos são os mesmos para homens e mulheres, sendo necessário de um modo geral 03 requisitos: Ter uma carência mínima de 12 meses de contribuição, estar contribuindo no momento da doença incapacitante ou estar em período de graça e estar incapaz, total e permanente, para o trabalho, comprovado através de laudo médico pericial.

Na Aposentadoria por invalidez há três exceções, onde não é necessário preencher o requisito da carência: quando ocorre acidente de qualquer natureza, acidente ou doença do trabalho, quando for acometido por alguma das doenças especificadas na lista do Ministério da Saúde e do Trabalho e da Previdência, desde que a doença esteja em um estágio grave, irreversível e incapacitante. Nesta lista constam doenças como hanseníase, tuberculose ativa, esclerose múltipla, neoplasia maligna entre outros. O que mudou?

Com a Reforma a **APOSENTADORIA POR INVALIDEZ**, passou a se chamar **APOSENTADORIA PERMANENTE**, não houve mudanças em seus requisitos, havendo mudanças apenas no que se refere

a forma de calcular o valor do benefício.

R.S: Existe outra forma de aposentar sem ser pelo INSS?

R.: A contribuição para o INSS é compulsória, isso significa que todos os empregados com a carteira assinada devem contribuir, mas existem outras formas de se aposentar, nas quais utilizando-se de investimentos como as Aposentadorias Privadas se é possível complementar o valor do INSS. São exemplos desses planos privados de aposentadoria, mantidos e administrados por empresas e associações o VGBL (Vida Gerador de Benefício Livre) e o PGBL (Plano Gerador de Benefício Livre), que se diferem praticamente na forma que o Imposto de Renda incide sobre o dinheiro aplicado ao longo dos anos.

R.S: Por que acontecem essas mudanças nas regras?

R.: Uma das principais justificativas do governo para realização das mudanças na Lei Previdenciária foi o argumento da insustentabilidade do sistema previdenciário ao longo dos anos. De acordo com Governo, as antigas regras de aposentadoria, já apresentavam um déficit econômico, que tende a piorar com passar dos anos, diante do crescimento das despesas previdenciárias e envelhecimento da população, onde teremos uma grande números de trabalhadores inativos, idosos aposentados e pensionistas, que terão seus benefícios sustentados pelo um número bem menor de trabalhadores ativos, vez que a expectativa de vida brasileira aumentou e o Brasil tende a deixar de ser um país de jovens, para um país de idosos. Deste modo a reforma previdenciária teve como justificativa equilibrar as contas a União.

R.S: Como é realizado o cálculo do valor da aposentadoria?

R.: O novo cálculo INSS percorre os seguintes passos: 1- Identificar a faixa salarial do funcionário; 2- Retirar a alíquota aplicada a faixa salarial até chegar ao

valor do salário do funcionário; 3- Quando chegar a faixa salarial correspondente ao salário do funcionário, deve-se subtrair o valor da faixa salarial em questão e aplicar a alíquota; e, 4- Somar todos os valores para descobrir a porcentagem de desconto do INSS e dividir o valor pelo salário para descobrir a alíquota efetiva.

Como a mudança proposta pela reforma da previdência, se baseia no princípio da capacidade contributiva, que propõem uma arrecadação mais justa, em que quanto maior o salário maior a contribuição ao imposto, e quem ganha menos contribui menos, os contribuintes possuem agora 4 alíquotas progressivas a serem aplicadas sobre seu salário, sendo Alíquota de 7,5%, Alíquota de 9%, Alíquota de 12% e Alíquota de 14%.

R.S: Quem começar a contribuir mais tarde – precisa cumprir o período integral solicitado pelo governo?

R.: Sim, todo contribuinte deverá cumprir o tempo integral exigido, para cada tipo de aposentadoria, com exceção da hoje denominada aposentadoria por Incapacidade Permanente.

R.S: Quem não possui carteira assinada, o caso dos Microempreendedores Individuais – como deve ser realizada a contribuição?

R.: Para quem não possui carteira assinada deve contribuir na forma de contribuinte individual e no caso da MEI esta é realizada através do pagamento desta contribuição com uma alíquota reduzida, no valor de 5% sobre o valor do salário-mínimo, o chamado DAS. No entanto, dependendo da atividade exercida como MEI é aplicado taxas de ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços), de R\$ 1,00 por mês, e/ou ISS (Imposto sobre Serviços), de R\$ 5,00 por mês. Por exemplo para quem trabalha na área da indústria ou comércio e quem realiza prestação serviços.

Jadir Júnior | Redação

Foto: Acervo Pessoal



**Daniela Lucinda Barbosa Fagundes
Moreira e Iolanda Silva de Oliveira**
Advogadas

Metaverso: o que é esse novo mundo virtual?



Entenda o que o a internet reserva para o futuro

Metaverso é a terminologia utilizada para indicar um tipo de mundo virtual que tenta replicar a realidade através de dispositivos digitais. É um espaço coletivo e virtual compartilhado, constituído pela soma de “realidade virtual”, “realidade aumentada” e “Internet”.

Para entender melhor o conceito de metaverso, compare com a internet de hoje. Atualmente, as redes sociais são as principais mediadoras do ambiente virtual. E a “vida digital” é acessada com celulares e computadores. Com o metaverso, a experiência será muito mais imersiva. Mais do que navegar na internet, será possível vivenciá-la por dentro.

Para quem, no entanto, ainda está confuso com essa definição, alguns filmes como “Matrix”, “Jogador nº1”, “Tron: Uma Odisseia Eletrônica” e séries como “Kiss me First”, “Upload”, “Westworld” disponíveis nos streamings podem ser ótimas opções para ajudar a explicar o conceito.

Quais as aplicações do metaverso?

Soluções de tecnologia, tais como realidade virtual e simuladores em 3D são um exemplo de aplicação. Mas as novidades não param por aí, na medicina poderá ser possível cirurgias à distância, roupas que podem medir o nível de temperatura e transpiração do corpo humano, cursos nos quais os alunos não precisam de corpos reais para aprendizado, no universo corporativo vários usos são possíveis, desde reuniões com interação pessoal/virtual entre os participantes, até treinamentos mais especializados, que podem ser feitos à distância. No ambiente artístico os NFTs também se destacaram, especialmente pelo fato de garantirem a autenticidade das obras e a exclusividade da propriedade, entre outras, são algumas das inovações.

A economia cripto do metaverso

Já existe uma economia de produtos e serviços no metaverso, cantores e djs já estão realizando eventos em ambientes digitais, e recebendo por isso. Proprietários de imóveis construíram outdoors, e passaram a vender esses espaços para jogadores que querem fazer algum tipo de anúncio. Existem cassinos em plataformas de metaverso, onde os gamers podem apostar em jogos de azar. Artistas virtuais também comercializam suas obras de arte registradas em NFTs nesses ambientes digitais.

Quando o metaverso vai se tornar realidade?

Importante dizer que mesmo existindo produtos de realidade virtual e realidade aumentada, este cenário ainda não é totalmente possível. É possível realizar reuniões no metaverso através de óculos de realidade virtual, porém passar um dia de trabalho no metaverso ainda parece um sonho distante.

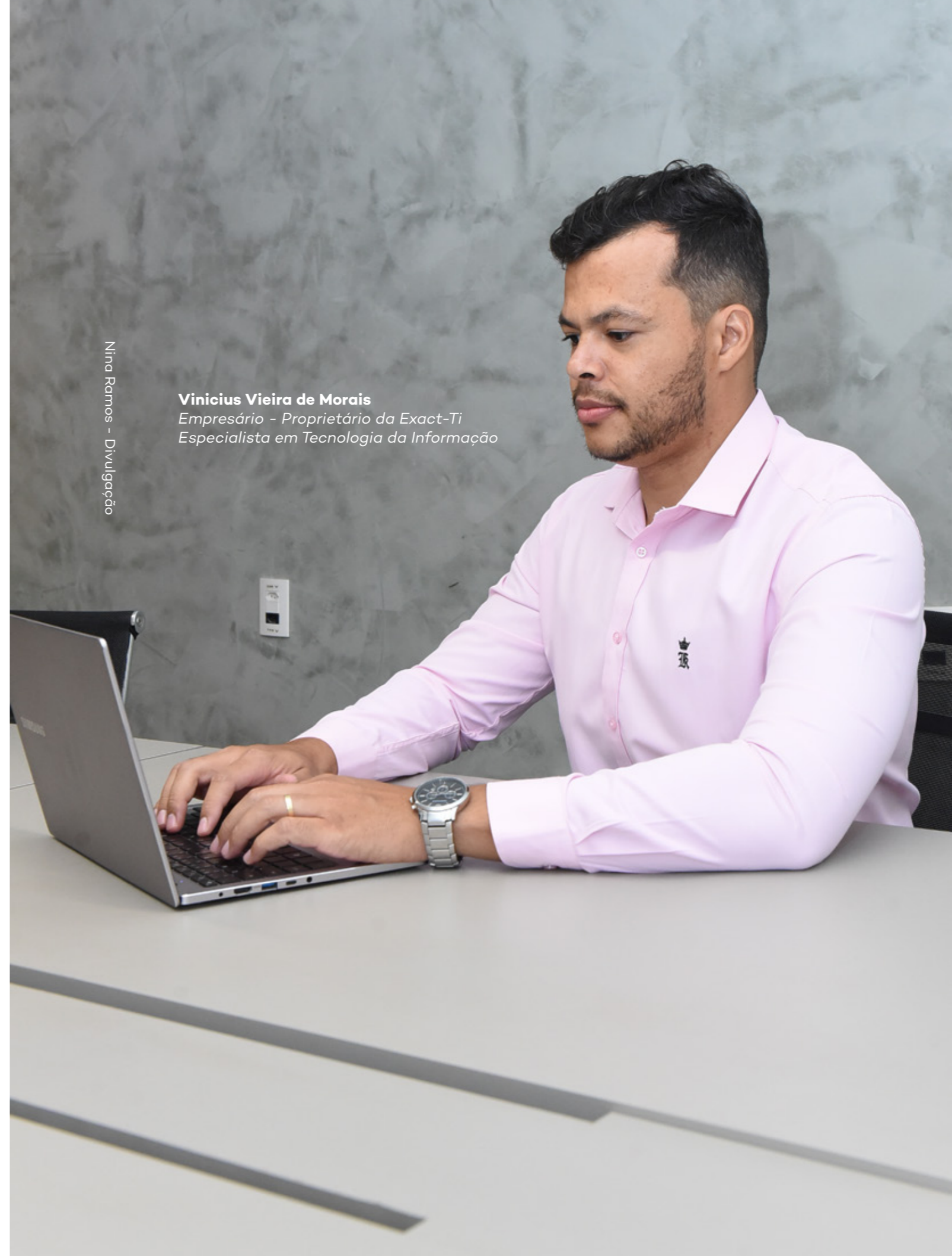
Um exemplo disso, foi a notícia de que a Prefeitura de Uberlândia realizou a primeira reunião de trabalho da história do Executivo municipal dentro do metaverso, utilizando óculos de realidade virtual, esse foi o primeiro registro de uma agenda oficial de autoridades públicas municipais em um ambiente de realidade virtual e aumentada no País.

Mark Zuckerberg, durante a live de apresentação da Meta, afirmou que o metaverso pode fazer parte do nosso dia a dia nos próximos 5 ou 10 anos. Mas o único consenso entre os especialistas é de que esse não é um sonho para o curto prazo. A tecnologia 5G, por exemplo, ajudaria a conectividade necessária para os equipamentos usados para entrar no metaverso. Afinal, a capacidade de transmissão de dados é fundamental para navegar por esse tipo de tecnologia.

Nina Ramos - Divulgação

Vinicius Vieira de Moraes

Empresário - Proprietário da Exact-Ti
Especialista em Tecnologia da Informação





O 5G é o padrão de tecnologia e quinta geração para redes móveis e de banda larga. Ela é cerca de 100 vezes mais rápida que o 4G, tem tempo de resposta mais ágil e é mais estável. Mas, no Brasil, ela ainda está em fase de implantação e deve demorar de 2 a 4 anos para ficar disponível.

Críticas e preocupações

Nem tudo são flores quando falamos de metaverso. Muitas pessoas criticam essa ideia por motivos como uma possível centralização da tecnologia em um grupo pequeno de empresas e pela falta de privacidade dos dados. Além disso, deverão surgir milhares de dilemas legais e éticos sobre os limites do metaverso, que ainda nem podem ser pensados já que as plataformas não existem. Mas é possível

prever questões sobre direitos autorais e crimes virtuais, por exemplo.

O vício do usuário e o uso problemático das mídias sociais são outra preocupação. O transtorno do vício em Internet, mídia social e vício em videogame podem ter repercussões mentais e físicas por um período prolongado de tempo, como depressão, ansiedade e obesidade. Os especialistas também estão preocupados que o metaverso possa ser usado como uma 'fuga' da realidade de uma forma semelhante às tecnologias existentes da Internet.

O fato é que a vida, como conhecemos hoje, está prestes a ser revolucionada pela tecnologia mais uma vez.



EMPRESA É REFERÊNCIA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE **ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS**



 (34) 9 99662-2683

 @souladministradora

www.souladministradora.com.br

Avenida Rondon Pacheco,
345 – 2º Andar – Condomínio
Rondon Praia – Bairro Tabajaras
Uberlândia/MG

Prazer, somos a Exact-Ti!

Nossas soluções são adaptadas a sua empresa, tem por objetivo reduzir custos, aumentar sua produtividade e proporcionar segurança para a continuidade de seu negócio.

Suporte em TI, para seu perfil empresarial

- ✓ Clínicas e Consultórios
- ✓ Construtoras e Imobiliárias
- ✓ Contadores e Advogados
- ✓ Empresas de Tecnologia
- ✓ Escolas e Cursos Profissionalizantes
- ✓ Estúdios e Agências
- ✓ Mercados e Comércio
- ✓ Startups

Conte conosco, venha ser Exact!



Eliezer Veríssimo: o fotógrafo oficial do Beach Tennis



O profissional apaixonado por eternizar momentos únicos, tem conquistado os atletas de beach tennis de Uberlândia e do país



Choros, comemorações de uma vitória, derrota, movimentos do corpo, jogadas que chamam à atenção. Registrar todos esses momentos é o objetivo do fotógrafo que tem feito sucesso com os cliques ousados. “A intenção da foto é mostrar a sensação da emoção do jogo, tanto para quem está vendo ou para quem está praticando. É o registro para que a pessoa sinta tudo que rolou ali na quadra e se emocione lembrando ou vivendo pela primeira vez” diz.

Eliezer Veríssimo ingressou na carreira profissional em 2012, registrando festas de casamentos e aniversários. Atualmente o lado profissional esportivo, tem tomado conta de grande parte de sua agenda de trabalho.

O fotógrafo já registrou jogos, campeonatos e cliques em mais de 90% das arenas da cidade. Além disso, acumula também a cobertura da Copa do Mundo de Beach Tennis no Rio de Janeiro, entre outros eventos fora da cidade e em outros estados.

Há dois anos, Eliezer deu o ponta-pé inicial para a carreira profissional no esporte. Foi em 2020 que surgiu o primeiro convite para registrar um jogo de Beach Tennis, “No início, foi um pouco engraçado, pois eu não sabia as regras acabava perdido, aonde a bolinha ia, eu ia atrás.”

Para dar conta da demanda de trabalho, o profissional aumentou a equipe e capacitou os profissionais. Além de constantes estudos, Eliezer criou uma página onde compartilha os principais registros na web.

📷 @eliezeresportes

Jadir Júnior | Redação

Com um olhar clínico, o fotógrafo Eliezer Veríssimo consegue captar e retratar as melhores expressões e emoções do esporte sensação do momento, o Beach Tennis.



Foto: Divulgação

Eliezer Veríssimo
Fotógrafo

Arena034 é parada obrigatória para os praticantes de Beach



O portal compartilha diariamente dicas, conteúdos e informações relacionadas ao esporte



foto: @ELIEZERESPORTES

Compartilhar conteúdos relacionados ao esporte queridinho do momento, este é o objetivo principal do 'Arena034.' Pioneiro do segmento em Uberlândia, o perfil tem feito parcerias de sucesso com a entrega digital. Além de conceitualizar marcas, produtos e

serviços com a linguagem do esporte, o Arena034 tornou-se indispensável para os praticantes do Beach Tennis.

O perfil foi criado há dois anos a partir da amizade da

Designer e Consultora de Marketing Renata Chaves com a Advogada Júnia Cunha. Durante a pandemia, Júnia resolveu reunir as amigas para jogar beach, já que possui em casa uma quadra de areia, bastante utilizada pelo marido, praticante do Futvolei.

Foi nos encontros para as partidas que no esporte são chamadas de "play" que as duas amigas, além de jogar, começaram a analisar comportamento das atletas, o que esporte impactava na vida delas e a necessidade que o mercado pedia.

Para Renata Chaves, o movimento, a procura por novos praticantes na cidade foi o ponto inicial para criação do negócio.

Além do esporte, o portal aborda assuntos relacionados à saúde, gastronomia, auto cuidado, beleza, viagem e até moda. "Nosso objetivo é dar um suporte aos eventos relevantes da cidade, divulgamos os novos espaços, novos serviços e novos produtos para o beach tennis" afirma Júnia.

O Arena034 foi pioneiro em assinar coleções para marcas mineiras: como é o caso da Lemon Light, uma das

primeiras marcas a ter uma coleção completa com mais de 20 itens específicos para o esporte.

Com a Provanza, lançaram uma linha completa

de produtos de beleza, focados no cuidado com a saúde, os produtos são fabricados com ingredientes naturais e da natureza, sem testes em animais. E os negócios não param por aí, juntas a Arena034 criaram em conjunto com uma marca goiana, a Mautee Sport, uma linha de raqueteiras.

Júnia Cunha
Advogada

Renata Chaves
Designer e Consultora de Marketing

"As Loucas do Play"

Outro exemplo da movimentação do Beach Tennis na cidade, é o perfil @aslocasdooplay. O Instagram trabalha com conteúdos informativos sobre o esporte. Pelo perfil também é divulgado de forma descontraída e divertida, informações sobre as arenas, eventos e torneios.

Criado de forma despretensiosa, em meados de dezembro de 2021, durante um torneio de Beach, em Uberlândia. Desde então, o perfil vem criando fork, tornando-se um canal oficial do esporte.

"Queremos ser referência sobre o universo do beach tênis na cidade, e região, seja qual for o segmento de mercado. Estamos com o perfil preparado para divulgarmos o esporte que tem conquistado tantos adeptos" diz uma das criadoras do perfil, a personal trainer, Laís Moreira.

O Instagram @aslocasdooplay surgiu a partir de um grupo em outra rede social, o WhatsApp, onde amigas conversavam entre si para marcarem jogos em horários mais "ousados" em locais aleatórios ao longo do dia. A proposta era encontrar um horário em que todas pudessem jogar.

No grupo, participam mulheres, de diversas profissões, que encontraram no esporte, mais qualidade de vida e também de socialização

Jadir Júnior | Redação

Beach Tennis: o esporte sensação do momento



A prática tem conquistado novos adeptos e em Uberlândia virou febre

Uberlândia, considerada a segunda maior cidade do Estado de Minas Gerais, e a quarta entre as cidades do interior do Brasil com o maior PIB (Produto Interno Bruto), esta com ar de cidade praiana, sem mar. É que dezenas de quadras de areias tem surgido e tomado conta da cidade. Arenas, Escolas, Centros de Treinamentos, Clubes e até Condomínios Residenciais estão investindo na construção de quadras de areia para a prática esportiva do Beach Tennis.

Mas o que é o Beach Tennis? É o tênis de praia! O esporte foi criado a partir do frescobol e incrementado na Itália, em Ravena, na década de 80. Hoje, já existem mais de um milhão de praticantes espalhados pelo mundo. No Brasil, o esporte chegou

há cerca de 10 anos.

O Beach Tennis proporciona aos praticantes inúmeros benefícios. Além de ser um esporte dinâmico, pode ser jogado tanto de maneira profissional quanto por diversão. É considerado democrático, inclusivo, já que é permitido que qualquer pessoa pratique. Pode ser jogado em dupla ou simples – jogos femininos, masculinos e mista. Praticado ao ar livre, mas com possibilidade também de ser jogado em quadras cobertas.

Em Uberlândia, o esporte que virou febre e tem conquistado novos adeptos já possui inúmeras quadras espalhadas por vários bairros da cidade.

Quadras de Uberlândia:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - BT Training – Cidade Jardim - 3L – Patrimônio - Orla Beach Esportes – Morada da Colina - UBT – Morada da Colina - Bali – Shopping Park - Oka – Jardim Botânico - SM Beach Tennis – Santa Mônica Eventos - Arena Udi – Centro | <ul style="list-style-type: none"> - Arena Finotti – Jardim Finotti - Prainha – Santa Mônica - Pró Beach Tennis – Santa Mônica - Nick Beach Tennis – Jardim Botânico - Arena X – Jardim Patrícia - Cerrado Arena – Pampulha - Arena Play – Alto Umarama - Na Praia – Santa Mônica |
|---|---|

Quadras em condomínios

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Reservas do Vale - Jardins Roma - Gávea Hill 2 - Golden Village - Bosque Karaíba | <ul style="list-style-type: none"> - Jardins Barcelona - Jardins Gênova - Splêndido - Cyrela 1 - Gávea Paradiso |
|--|--|

Clubes / Parque

- Praia Clube
- Cajubá Country Club
- Arena Park – Parque do Sabiá

Fonte: Levantamento realizado por adeptos e praticantes do esporte na cidade.



A atleta Christiana Naves

Fotos: Eliezer Esportes / Divulgação

ELIEZER
ESPORTES

O movimento do esporte em Uberlândia começou de maneira tímida, em meados de março de 2019. Um esporte novo para a cidade, que ao longo do tempo, foi tomando forma e conquistando novos praticantes. A cidade ainda não possui uma associação destinada exclusivamente aos praticantes. Antes da chegada do Beach, as poucas quadras que tinham na cidade, eram usadas para a prática do Futvolei e Volei de Praia.

Atualmente o Beach Tennis conta com vasto calendário, são realizadas competições no âmbito amador e profissional, circuito de clínicas para o aprimoramento do esporte com participação de atletas mundiais, competições amadoras, entre outros.

A pecuarista Estela Rodrigues, conheceu o esporte em 2019. Sempre adepta a prática de exercícios físicos em prol da saúde e qualidade de vida, a pecuarista afirma que o Beach Tennis foi algo libertador, principalmente por conhecê-lo em um

período conturbado, em meio a uma pandemia. “O Beach Tennis foi minha válvula de escape”, disse.

Ja o financeiro, Leonardo Sousa, que sempre foi praticante assíduo de tênis, não demorou muito, rendeu-se a nova onda esportiva e rapidamente acabou migrando para o Beach.

Tatiane de Paula, pedagoga conheceu o esporte por causa das amigas. “Todas as minhas amigas já estavam jogando. O esporte parecia ser mega divertido, resolve experimentar, gostei, viquei, e hoje jogo quase todos os dias” concluiu Tatiane.

O fato de a cidade mineira ter abraçado a nova modalidade, tem refletido em diversos setores da sociedade. São diversas as mudanças de mercado e novos negócios, o surgimento de novas arenas, contratação de profissionais, construção de quadras particulares, lojas de roupas e acessórios esportivos, lojas especializadas em raquetes, entre outros.

Praia Clube - No Praia Clube, atualmente são 21 quadras destinadas as práticas esportivas de areia. A primeira quadra foi inaugurada, em julho de 2018. Um ano depois, o Complexo de Tênis, ganhou as 6 primeiras quadras exclusivas para o Beach Tennis.

Com a demanda crescente de adeptos e apaixonados pelo esporte, o clube firmou uma parceria com a Unimed, criando uma das melhores estruturas do

Brasil, sendo 15 quadras só na Arena Unimed.

Os investimentos para o esporte não param por aí. No final do ano passado, o Praia Clube acertou com o Andre Baran, o número 1 do Brasil e atual oitavo melhor do mundo no Beach, que agora compõe e comanda à equipe de Beach Tennis do Praia. Com a chegada de Baran ao Clube, Uberlândia será referência quando o assunto Beach Tennis.



A influenciadora digital, Thássia Naves



O cantor mirim Enzo Rabelo





Thássia Naves

BT Training - A BT Training é uma escola particular de Beach Tennis. É um dos complexos mais completos da cidade. Surgiu de um sonho pessoal do gaúcho Rafael Bueno, é resultado dessa onda de “sucesso” que tem dado certo. Rafael veio para Uberlândia, para trabalhar em uma multinacional e já era praticante do esporte. Bueno disse q no começo percebeu que as pessoas na cidade, estavam brincando de jogar, mas não sabiam de fato, o que era o esporte. Seguindo a lógica, teve a ideia de transformar a brincadeira em negócio.

“Começamos com encontros em uma quadra de areia aos domingos somente a família. Passamos a conhecer novas pessoas e agregando cada vez novos adeptos, usávamos a quadra de areia que era para Futvoley, levava meu material e divertíamos,” disse Rafael.

“A BT Training iniciou com uma locação de espaço com duas quadras, posteriormente planejamos um projeto mais ousado. Expandimos para um complexo com 4 quadras e com toda estrutura de vestiário, bar, estacionamento, profissionais capacitados.”

Para 2022, a escola apresenta mais novidades, em breve será construída uma arena anexa à um shopping da cidade, e outra arena no Estado de Goiás.

Arena BALI - A Arena Bali é mais o novo espaço esportivo da cidade e esta situada no bairro Shopping Park. A estrutura que será entregue em janeiro deste ano conta com uma área de 5 mil metros quadrados. Um complexo esportivo e de recreação, com uma mega estrutura dedicada aos esportes de areia, focado no Beach Tennis.

São 08 quadras esportivas, quiosques para alimentação e descanso, restaurante temático, vestiários, lojas, espaço kids e estacionamento.

A Bali tem como proprietário, Bruno Cangussu, um dos pioneiros de quadras de areia, da cidade. A primeira quadra, era usada para as práticas de Futvoley e Volei de Praia, que posteriormente deu espaço para os apaixonados do Beach Tennis.

Cangussu, afirma que investir nessa área é certo, “Esse novo empreendimento será a mais completa estrutura da região, uma referência em formação e treinamento de alunos. E terá como metodologia de Ensino a Basa, uma parceria assinada com a atleta campeã ex numero 1 do mundo de beach tennis – Samantha Barijan.”

Juliana Telles - Jornalista

Jadir Júnior | Redação



ELIEZER ESPORTES

Protagonistas



Em nossa empresa mulheres são protagonistas.

Lideram, motivam, apoiam, cooperam e contribuem para que a cada dia sejamos uma empresa feita de pessoas para pessoas.

Nosso reconhecimento e profunda admiração.

H O M E N A G E M



Cyrela Landscape realiza Campeonato de Beach Tennis entre moradores

O esporte é considerado o mais famoso do último ano e tem conquistado novos adeptos

Aconteceu em novembro do ano passado, a primeira edição do Torneio de Beach Tennis promovido pelo condomínio Cyrela Landscape. Moradores apaixonados pelo esporte que é considerado a sensação do momento, reuniram-se durante 5 dias de campeonato. Focados em promover a interação entre os moradores do condomínio aliada à prática de exercícios físicos, o evento contou com música

ao vivo e até distribuição de troféus aos campeões de cada categoria. A Revista Soberana foi uma das empresas apoiadoras do torneio. Confira na página uma galeria com alguns registros de quem esteve por lá.

Jadir Júnior | Redação



Adriana Boareto



Beto Miro



Beatriz Salvagni Miro



Graciela Ferreira de Souza



Raquel Canesin



Márcia Rosa



Camila Korndorfer



Cris Picosse



Carla Toledo



Samuel Toledo



Sílvio Vasconcelos



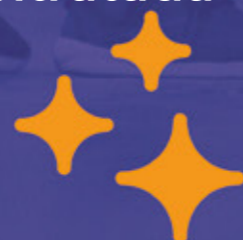
Keila Miranda

Fotos: Níia Ramos

Qualidade e bem-estar!



Entenda a importância de ter uma empresa prestadora de serviços de limpeza contratada



Um ambiente limpo, bem conservado e higienizado garante não só o bem-estar de funcionários, prestadores de serviço, mas também de clientes. Com foco em serviços de limpeza, conservação e zeladoria a Resolux atua em Uberlândia e Região.

RESOLUX

Concessionárias, clínicas médicas, hospitais, prédios residenciais, empresas em geral estão entre alguns dos locais atendidos pela Resolux.

Com uma equipe altamente qualificada e treinada, a Resolux procura sempre oferecer aos clientes serviços de extrema qualidade. Contratando uma empresa terceirizada, o cliente fica dispensado em ter que contratar profissionais ou colaboradores próprios para executar atividades. Além disso, sua empresa passa a contar com profissionais especializados na limpeza de ambientes corporativos, ou seja, aumentando assim a qualidade do serviço. É comprovado que ao trabalhar em um ambiente limpo e agradável, funcionários ou prestadores sentem-se mais motivados e satisfeitos.

Com os serviços de uma prestadora, o cliente também passa a não ter preocupações trabalhistas, visto que, o

vínculo do funcionário é entre a contratada e o prestador. Fica sob responsabilidade da Resolux o pagamento de encargos trabalhistas, salário, vale transporte, alimentação etc.

Portanto, contar com uma empresa prestadora de serviços de limpeza em sua empresa pode ser a solução para a manutenção da limpeza do ambiente. A ação além de oferecer inúmeros benefícios para o seu negócios, reduz custos, melhora a qualidade dos serviços prestados.

Entre em contato com a equipe da Resolux, faça um orçamento!

 **(34) 99662-2683**



 @resoluxlimpeza

 www.resoluxlimpeza.com.br

Avenida Rondon Pacheco, 345 – 2ºAndar – Condomínio Rondon Praia – Bairro Tabajaras – Uberlândia/MG

Você sabe o que é “Dress Code?”



Entenda como se vestir da maneira correta como cada ocasião pede

O “Dress Code” nada mais que é um código de vestimenta. É uma regra que define o que deve ser usado em determinada ocasião. Válido tanto para homens quanto mulheres, este código vem impresso principalmente em convites, na maioria das vezes, para eventos de gala ou mais sofisticados, por exemplo.

Vestir-se bem vai além de manter um closet ou guarda-roupas, com peças das mais variadas grifes ou enormes quantidades de looks. Saber combinar corretamente peças, ornar acessórios, tornam qualquer look atraente. Convido você, homem que nos lê, a conhecer mais sobre o assunto e as infinitas possibilidades.

O ‘Dress Code Esporte’ é geralmente usado em uma festa pela tarde, churrasco à beira da piscina ou em um aniversário, por exemplo. Este tipo, configura-se como informal. Usa-se camisa de manga curta ou camiseta em malha, shorts, bermudas e bonés. Se o dia estiver mais frio, o homem pode contrapor com um casaquinho bem leve ou uma blusa de manga comprida e calça jeans. Os sapatos para este tipo de ocasião podem variar, desde chinelos, tênis e até um sapatênis, de acordo com as cores do look.

Em eventos mais formais deve-se usar uma camisa de manga longa, calças jeans ou calças de sarja de cores variadas. Nos mais informais, camisa de manga curta ou polo são excelentes opções. Em relação aos calçados, escolha modelos esportivos, como mocassim, botas, sapatos e tênis.

Casual: Nos eventos mais formais, geralmente usa-se uma camisa de manga longa, calças jeans ou calças de sarja de cores variadas. Nos eventos mais informais é indicado o uso de camisa de manga curta ou polo. Em relação aos calçados, escolha modelos esportivos, como mocassim, botas, sapatênis e tênis.

Passeio ou Esporte Fino: Apelidado de “Tenue de

Ville”, ou roupa de cidade-estado, é uma graduação do esporte. Indica-se vestir um jeans mais escuro ou calça chino, camisa polo de algodão, camisa social com ou sem pequenas estampas, blazer, paletó. Para este tipo, também é permitido usar também jaquetas de couro, casacos e suéteres de tecidos nobres. Para os pés, um sapato casual de couro ou tênis casual escuro, há possibilidade também de usar-se botas.

Business-Social: Nesta categoria, é de costume usar uma camisa clara ou escura com gravata, tecidos de padronagens e cortes diferentes. Para compor o look, um sapato social de couro ou um nobuck camurça.

Social Completo: O mais alto nível de formalidade ainda não se encontra aqui, mas este tipo de “Dress Code” é o mais indicado para uma reunião na empresa ou uma reunião de negócios. Nesta categoria, é indicado o uso de ternos impecáveis com cores escuras, camisa brancas ou azul claras, sapato social de couro.

Trajes de Gala ou a rigor: Indica-se usar costume com lapela de cetim preto, smoking, camisa branca, gravata preta, lenço para abotoaduras e sapato social envernizado preto.

Black-Tie: Smoking preto, gravata borboleta preta, lenço branco, faixa, camisa de smoking branca, abotoaduras e sapato preto envernizado.

White Tie: Smoking, faixa branca, lenço branco, gravata borboleta branca, colete branco e flor na lapela.

Enfim, outra dica infalível é você conhecer o seu corpo e as possibilidades que ele oferece. Vestir-se bem, está mais ligado ao que te faz se sentir confortável, independente do estilo, tipo de corpo, idade da peça ou valor total do look. Espero ter sanado algumas das dúvidas de vocês, um beijo grande e até a próxima!

Inez Naves

Personal Stylist

Especialista em cores pelo

Instituto Imagine e visagista

Formada em Moda pelo SENAC

Foto: Nina Ramos – Divulgação.

Precisamos falar sobre a evolução de estilo da Miley Cyrus



A cantora e atriz revolucionou o mercado da moda

Miley Cyrus é uma metamorfose ambulante. A cantora e atriz de 29 anos - que foi capa da Forbes Under 30 este ano - começou sua carreira lá atrás nos primórdios do Disney Channel, e se tornou um dos nomes mais relevantes e importantes da indústria da música, e não é exagero dizer que hoje não há uma artista tão camaleão e versátil como Miley.

A musa se transforma a cada novo CD, e não só musicamente falando, a cada nova Era, conhecemos uma nova Miley. Desde o lançamento de seu último álbum de estúdio, Plastic Hearts, nos deparamos com uma versão mais rockeira de Miley Cyrus, que bebe na fonte do punk e do glam rock, trazendo produções que parecem ter sido tiradas dos anos 70 e 80, com muito brilho, glamour, maquiagens pesadas, cabelo bagunçado e por aí vai.

Na matéria desse mês vamos mergulhar nessa sua nova evolução de estilo e de persona, mostrando alguns looks favoritos. Vem comigo:

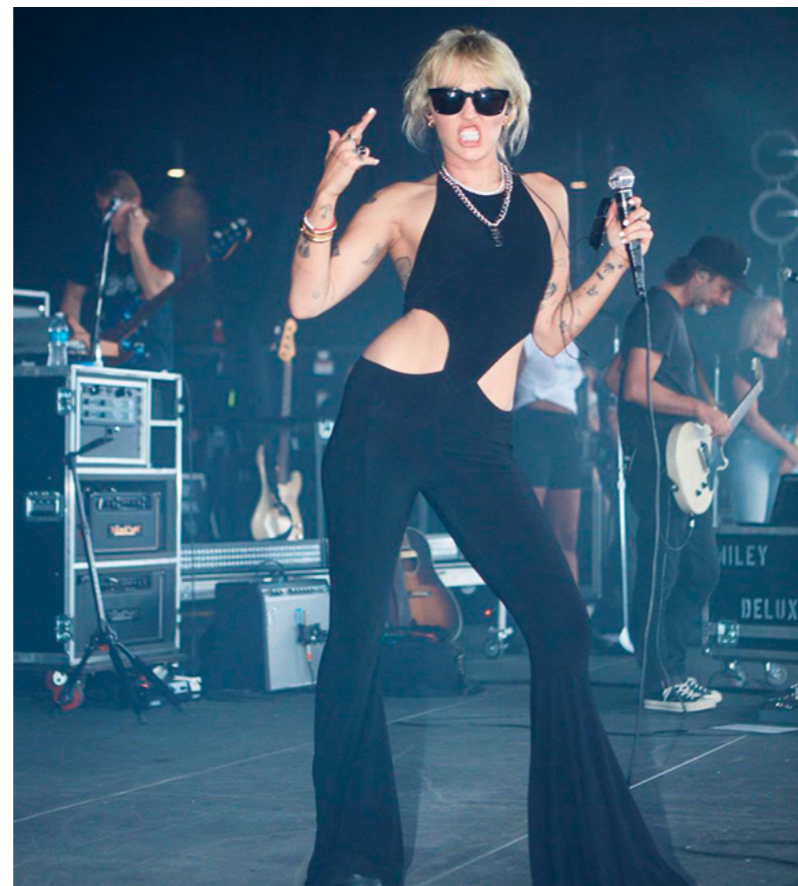
Miley já vinha bebendo na fonte do glam rock há meses, mas foi no início de novembro - quando ela lançou um novo photoshoot para seu site que pudemos presenciar o nascimento dessa nova Era, regada a exageros, looks maximalistas e muito anos 80. A mais recente novidade do visual da cantora, foi o cabelo à la Cruella de Vil, platinado com mechas pretas bem escuras. O look também está digno da vilã da Disney, mas com uma abordagem super glamourosa e sexy.

Precisamos destacar os looks usados em shows mais recentes da cantora, há alguns meses, Miley marcou presença em diversos festivais americanos e chamou atenção pelos figurinos hiper brilhantes, glamourosos e sempre com um toque vintage. O mood rockstar, super despojado e sexy, vem sendo a principal característica dessa

nova fase de Miley Cyrus, com looks all black, acessórios pesados e o corte de cabelo digno de Debbie Harry. Precisamos dar destaque também as tatuagens da cantora, que se multiplicaram nesse ano.

Depois de ter virado rosto da nova campanha de perfume da marca italiana Gucci, Miley Cyrus parece ter se tornado uma grande parceira da casa de luxo. Além de ter aparecido com produções inteirinhas assinadas por Alessandro Michele, Miley foi uma das convidadas VIPs do último desfile, apresentado na Hollywood Boulevard. O que acharam do modelito polêmico usado pela musa?

Apesar de apostas ousadas, looks extravagantes e uma evolução de estilo quase completa, ainda é possível vermos características típicas das produções da cantora, como a cintura baixa, o monocromático e os complementos fashionistas. E aí, o que você está achando dessa nova fase?



Fotos: Divulgação

Nando Medeiros
Publicitário e Influenciador Digital
@fashionando

Tendências e cores para cabelos!



O ano de 2022 pede apostas em cabelos iluminados e naturais



Estamos nos primeiros meses de 2022 e muitas mulheres têm como tradição, seja durante o mês ou até mesmo na virada do ano, a mudança no corte e cor do cabelo. Uma das principais preocupações da mulherada, é estar com o corte em dia perante as diversas novidades apresentadas pelo mercado.

Somos bombardeados com inúmeras novidades, cortes, cores etc, principalmente em função do avanço das redes sociais. O papel das famosas, modelos, influenciadoras digitais é justamente esse, ditar tendências que movimentam os salões de beleza de todo o mundo.

Falando sobre os principais tipos de cortes e cores, é perceptível ao analisarmos o movimento e desejo

das mulheres em relação a cores de mechas no período pós pandemia. Essas mudanças, valem tanto para loiras quanto para morenas.

Desde que comecei na profissão, sempre fui muito focado e mantenho uma linha de raciocínio, em que loiras podem ser cada vez mais loiras.

Já as morenas, eu acredito que seja importante estabelecermos um certo limite, quando falamos principalmente, no ato de clarear os fios. Uma das tendências que movimentarão os salões de beleza, passarelas, shoppings etc., neste ano serão as morenas iluminadas, podendo variar de forma sutil ou até em formas mais explosivas, mas, claro, sempre mantendo as características principais.

Para 2022 aposto em cabelos iluminados mais naturais, nada muito saturado, cabelos com bastante contraste. Gosto e aposto muito em raízes sutis com tons em degrade que criam uma

espécie de transição e suporte para o comprimento e pontas mais claras. Dessa forma, temos cabelos com menos cores cosméticas e conseqüentemente mais saudáveis!

Outra aposta para este ano, são as loiras com tons dourados, beges e até uns tons na cor 'areia.' Os loiros platinados seguem no passado. O estilo, muito usado há cerca de uns três, quatro anos agora perde espaço para outros tons.

Já para morenas a aposta é em tons na cor amêndoas, tons amadeirados, bege e até dependendo da cor do cabelo, tons mais quentes. Morenas de tons mais frios seguem em 2º plano.

Foto: Nina Ramos/Divulgação



Marcelo Soares
Cabeleireiro e Maquiador
Instagram: @marcelosoaresq



SOUZA
VIDROS E ESQUADRIAS

**SOFISTICAÇÃO E QUALIDADE
PARA SUA OBRA!**

Arquitetura

Iluminação: como escolher de maneira correta



Um ambiente bem iluminado e estruturado além de trazer sensação de conforto possibilita também economia na conta de energia

Valorizar a estética dos espaços e influenciar em aspectos da vida do ser humano como produtividade, concentração e até no lazer, estes são alguns dos objetivos de uma boa iluminação.

Escolher uma boa iluminação para os ambientes da casa ou escritório, por exemplo é uma das principais funções durante uma obra ou construção. Mas você sabe qual devem ser os cuidados básicos antes de escolher a iluminação correta para sua residência ou empresa?

Com diversos tipos de luzes e luminárias existentes no mercado, escolher um profissional que saiba te auxiliar nestas escolhas é fundamental justamente para criar um ambiente que resulte em um conforto visual. Comprando as peças certas, é possível também poupar na conta de energia do final do mês.

A arquiteta Carina Ana Gabriel conversou com a equipe da Revista Soberana e esclareceu os principais pontos que devem ser levados em consideração e sobre as novidades do mercado de luzes e luminárias que podem custar até R\$100 mil reais.

R.S: Como deve funcionar a escolha correta da luz e intensidade para ambientes?

C.A: Em primeiro lugar é muito importante você ter o auxílio de um bom consultor em iluminação para ajudar na escolha das lâmpadas. Dois pontos que devem ser levados em consideração, é a quantidade de energia gasta e a quantidade de Watts (W) que nada mais é que a potência da luz, além da temperatura também.

R.S: Quais são os principais tipos de luzes disponíveis no mercado?

C.A: Existem vários tipos de lâmpadas: led, incandescente, fluorescente, halógena, fibra ótica etc. Hoje também existem um portfólio extenso de luminárias, bem como iluminação difusa, focal, direta, indireta entre outras.

R.S: Por que as luminárias deixaram de ser apenas coadjuvantes e tornaram-se protagonistas nas decorações de casa e empresas?

C.A: Decorar um espaço não é apenas escolher com cuidado objetos decorativos, revestimentos e cores, é preciso valorizá-los e a iluminação é um dos caminhos para isso.

Nenhum projeto de interiores está completo sem a parte luminotécnica. Muito mais do que apenas iluminar os ambientes, a luz se tornou, há algum tempo, um elemento fundamental de todo o processo de criação e execução. Os efeitos que podem ser criados por diferentes artifícios de iluminação são inúmeros, destacam e valorizam espaços, revestimentos e itens decorativos.

R.S: Qual o preço inicial de uma luminária e até qual valor podemos encontrar produtos disponíveis no mercado?

C.A: Os preços variam de acordo com cada peça. Para uma luminária técnica em torno de R\$30 a R\$1000. Caso o cliente opte por uma peça decorativa ou mais sofisticada, o valor pode ser superior a R\$ 100.000,00.

R.S: O que temos de disponível no mercado atualmente?

C.A: Antes de entender os tipos de iluminação, o ideal é compreender a finalidade principal do ambiente. Embora o método tradicional seja instalar

@souzavidroseesquadrias

Avenida Marcos de Freitas Costa - 1611 - Daniel Fonseca, Uberlândia | (34) 3234-4688

as luzes no centro do teto, existem outras maneiras de posicioná-las, pois cada proposta e ambiente requer um tipo específico de iluminação. Hoje, o mercado dispõe de inúmeras opções para os clientes. Desde luminárias, lustres, luzes gerais, entre outras.

1. Iluminação Direta

2. Iluminação Indireta

3. Iluminação Difusa

4. Iluminação Linear

5. Iluminação de Orientação

6. Iluminação de Destaque

7. Iluminação de Tarefa

8. Iluminação para Áreas Externas

Os principais tipos são:

Dentre estes efeitos temos diversas opções desde peças minimalistas à peças com design arrojado.

R.S: Quais devem ser os cuidados principais com uma luminária?

C.A: Para isso, é preciso seguir alguns cuidados, que trazem não só durabilidade, mas eficiência aos produtos, confira quatro deles:

1) Opte por produtos certificados: o Inmetro tornou obrigatória a certificação da entidade para a venda de lâmpadas de LED no país. “Essa é uma segurança para o consumidor, que sabe que estará comprando um produto com procedência garantida. Qualquer modelo, mesmo que importado, precisa passar por testes de qualidade.

2) Evite deixar o espaço fechado por muito tempo: a falta de circulação de ar faz com que o calor não se dissipe, diminuindo a vida útil da lâmpada. O ideal, de acordo com fonte, é deixar portas e janelas abertas pelo menos por algumas horas diariamente.

3) Evite exposição à maresia ou umidade: mesmo em locais que não fiquem fechados, a umidade pode ser um grande empecilho para a vida útil da lâmpada. “No

caso de utilização em ambientes ao ar livre, que peguem chuva ou estejam expostos à maresia, a dica é utilizar luminárias com fator de proteção para cada tipo de ambiente.

4) Sem obstáculos: especialmente com os spots de LED, é importante que eles sejam posicionados longe de barreiras que impeçam a propagação de luz. Paredes, objetos ou cortinas que atrapalhem a iluminação deixam a peça menos eficiente.

Outro ponto importante na hora de escolher a iluminação correta para sua casa, apartamento, empresa é levar em consideração a importância do bem-estar. Uma boa iluminação proporciona ao cliente uma sensação de relaxamento, quando acessa.

Para quartos o ideal é que o cliente opte por uma iluminação que deixe o ambiente suave, não tão claro e ao mesmo tempo não tão escuro. É fundamental que neste tipo de ambiente, as luzes sejam voltadas para o branco quente, por exemplo.

Outro ponto da casa, muito bem visitado é a cozinha. Ter uma iluminação de qualidade na cozinha não é artigo de luxo, e sim necessidade. O local além de ser ponto cativo de integração é onde são preparados alimentos, refeições e é necessário atenção redobrada.

Quando falamos em escritório, a arquiteta recomenda o uso de luzes específicas principalmente para a mesa principal, para o espaço de leitura e uma outra luz geral. Neste caso, o cliente pode optar por uma luz branca neutra ou até fria criando um ambiente intimista.

Jadir Júnior | Redação

Carina Ana Gabriel
Arquiteta




Fotos: Nina Ramos Fotografias

Todeschini

UBERLÂNDIA

Residência: R/1 | Projeto: Eduardo Drovetto | Foto: Mak César

Avenida Rondon Pacheco, 2025 - Tabajaras | 34-99991-2587 | 3222-3914

 @todeschiniuberlandia

Uberlândia atinge em 1 ano mais de 1 milhão de doses aplicadas



Revista Soberana traz panorama da vacinação na cidade e os planos da Secretaria de Saúde para 2022



Desde 2020, o mundo acompanha os desdobramentos da pandemia enfrentada em função da Covid-19. O que no início era passível de não ser controlado, hoje já é possível enxergar uma luz no fim do túnel.

Com o avanço da tecnologia e o poder dos estudos, foram desenvolvidas em tempo recorde vacinas com o objetivo de amenizar o aumento dos casos. O assunto divide opiniões, principalmente pela eficácia da vacina e os números de doses que estão sendo aplicadas.

A Revista Soberana conversou com exclusividade

com Dr. Clauber Lourenço, coordenador da rede de Urgência e Emergência Municipal. O médico esclareceu detalhes sobre o início da vacinação na cidade, o objetivo da Prefeitura e da Secretaria de Saúde para o decorrer do ano e a importância da vacinação por parte da população.

Revista Soberana: Quando teve início a vacinação em Uberlândia? Como foi realizada toda a montagem das estruturas, recebimento do imunizante, capacitação dos profissionais?

Clauber Lourenço: A vacinação na cidade teve início no dia 19/01/2021, com a chegada do primeiro

lote do imunizante da marca Coronavac. A primeira vacina foi aplicada pela nossa responsável da Imunização, Enfermeira Cláudia Oliveira, no Ginásio do Uberlândia Tênis Clube (UTC).

O prefeito Odelmo Leão e a Secretária de Governo Ana Paula Junqueira Leão, coordenaram pessoalmente toda a montagem da estrutura do UTC, para receber de forma organizada a população e, mais ainda, toda a estrutura de informatização para convocarmos de forma organizada os uberlandenses.

A informatização ficou a cargo de uma equipe da Prodaub, empresa do próprio município, comandada pelo Secretário Reginaldo Mendes. Uma verdadeira força tarefa em prol da saúde e da vida que contou com a colaboração de tantos profissionais tanto da saúde como de inúmeras outras secretarias.

R.S: Como a Prefeitura tem trabalhado ao longo de todo o período na busca pela imunização completa da população?

C.L: O trabalho iniciou muito antes da vacina chegar, na cidade. Contamos com o auxílio dos veículos de

comunicação da cidade em divulgarmos todo o cronograma vacinal e como funcionava a realização do cadastro pelo portal oficial da Prefeitura de Uberlândia. A mídia pelos canais oficiais da Prefeitura também foram e são fundamentais para auxiliar a tirar dúvidas e informar a população.

Outro fator importante foi a organização da convocação eletrônica, que mostrou transparência e oportunidades iguais a todos cidadãos.

R.S: Quantas vacinas já foram aplicadas em Uberlândia durante todo o período desde início da imunização na cidade?

C.L: Uberlândia já aplicou mais de 1.350.000 doses de vacinas. A maioria das pessoas abraçaram a vacina e passaram a divulgar em suas mídias digitais, incentivando outros a aderirem.

R.S: Temos acompanhado em números divulgados na imprensa, que a cidade possui um número grande de faltosos. Como essas faltas prejudicam a sociedade em um modo geral?

C.L: Infelizmente, possuímos mais de 30 mil pessoas que cadastraram para a vacina e não foram receber



A enfermeira Marceli Fernandes de Oliveira foi a primeira pessoa na cidade a ser imunizada contra a Covid-19 em janeiro de 2021 - Foto: Valter de Paula - Secretaria Municipal de Governo e Comunicação

nenhuma dose (faltosos com nenhuma dose dos imunizantes) e outros mais de 70 mil com esquema incompleto (dose de reforço não realizada). O grande temor é que essas pessoas possam adquirir o vírus e ter complicações sérias. O Município respeita a decisão individual, mas hoje é de conhecimento de todos que os imunizados estão, na sua grande maioria, apresentando sintomas mais brandos da doença e principalmente necessitando menos de UTI (casos graves). Assim, nossa preocupação é com a vida.

R.S: Como a Secretaria de Saúde pretende continuar incentivando a população sobre a importância da vacinação completa?

C.L: A Prefeitura vem mostrando a eficácia das vacinas, amplamente divulgada em todo o mundo, em seus principais meios de comunicação. Muito importante destacar o trabalho de toda equipe da saúde juntamente com o Prefeito Odelmo Leão e os demais secretários da gestão, que buscam a mais ampla divulgação da vacina, inclusive com o 'Vacinômetro' e campanhas educativas, nos diversos meios digitais e impressos

R.S: Em números, qual vacina foi a mais aplicada na cidade? E em segundo lugar?

C.L: A vacina mais aplicada, até o momento, é a Pfizer. E possuímos quase um empate técnico em segundo lugar entre a Coronavac e a AstraZeneca.

R.S: Falando agora sobre investimentos. Quanto foi investido pela Prefeitura até agora em todo o processo de vacinação?

C.L: A Prefeitura de Uberlândia possui um gigante

investimento desde a estruturação dos locais de vacina, segurança, armazenamento adequado, equipes de saúde e ainda orientação de toda a população. Todos os gastos ficam declarados no portal transparência e disponíveis para consulta de qualquer cidadão.

R.S: Hoje contamos com três locais públicos que são pontos de vacinação (UTC, Centro Cultural e Sabiazinho e esporadicamente no estacionamento do Centro Administrativo) – Há previsão para os próximos meses em abrir novos locais para receber pontos de vacinação?

C.L: O município já está ampliando o locais de vacinação. Com a vacina pediátrica, já colocamos outros 16 novos pontos vacinais, localizados em salas de vacinas distribuídas pela cidade. A ideia é descentralizarmos, para facilitar ainda mais o acesso da população.

No início de 2021 a grande preocupação era a segurança, fomos informados do risco de roubo de vacinas em todo país. Nessa fase a Polícia Militar foi de fundamental ajuda, até mesmo na escolta da vacina e vigia no local de armazenagem e até de aplicação. Escoltaram nossas equipes na vacinação de acamados (modelo piloto e copiado por inúmeras cidades e estados).

Fonte: Dados disponibilizados pela Prefeitura de Uberlândia

Jadir Júnior | Redação



Clauber Lourenço
Médico e coordenador da rede de Urgência e Emergência Municipal

Foto: Nina Ramos – Divulgação

Pontes do Amor comemora 10 anos de atuação em Uberlândia



Instituição apoia famílias e crianças durante o processo de adoção

Com a missão de apoiar e incentivar a adoção legal, promovendo assim a convivência familiar e comunitária, a Pontes do Amor festeja nesse ano 10 anos de luta e persistência.

Criada em 2012 a partir da história de vida de Rodrigo Rangel, Sara Vargas e sua família, a Pontes do Amor hoje é considerada uma OSC (Organização da Sociedade Civil). Atuando em Uberlândia, no Triângulo Mineiro em sintonia com a Rede de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente a instituição também desenvolve formações e compartilha tecnologias sociais à nível nacional e internacional.

A Diretora Técnica da Pontes do Amor, Sara Vargas em entrevista exclusiva à Revista Soberana explicou mais sobre os procedimentos legais de adoção, como funcionam os trâmites e como a instituição hoje sobrevive com eventos solidários e doações. Confira!

Revista Soberana: Como surgiu a ideia de fundar a Pontes do Amor?

Sara Vargas: A Pontes de Amor foi criada em 2012 a partir da história da minha história Sara Vargas, Rodrigo Rangel e família. A Pontes do Amor é considerada uma OSC (Organização da Sociedade Civil). Nossa visão é que toda criança e adolescente se desenvolva integralmente e exerça o direito de crescer no seio de uma família que cuida, nutre, protege e potencializa ao desenvolvimento e à aprendizagem. Dessa forma, apoiamos e incentivamos a adoção legal, assim como a convivência familiar e comunitária, promovendo saúde intra e inter relacional de crianças, adolescentes com suas famílias e com a sociedade.

R.S: Quais são as principais frentes que a Pontes do

Amor atua hoje?

S.V: A Pontes de Amor tem como principais objetivos facilitar o desenvolvimento integral da criança/adolescente acolhido, adotado ou reintegrado; apoiar famílias adotivas e pretendentes à adoção para adoções legais, seguras e para sempre; contribuir na construção de senso de identidade, valor e propósito das crianças/adolescentes cooperando com o desenvolvimento de suas habilidades e potencialidades, atendendo a individualidade e necessidades específicas de cada um, em especial dos vulneráveis; preparar e oferecer acompanhamento jurídico e psicossocial às famílias adotivas no pré/pós-adoção; favorecer e promover a convivência familiar e comunitária, empoderando as famílias ao exercício de seus papéis e relações familiares funcionais.

R.S: Como funciona esta rede de apoio a famílias e as crianças?

S.V: A rede de apoio para o pré/pós adoção é feita através de encontros mensais, bem como atendimentos individuais nas áreas de Psicologia, Psicopedagogia, Serviço Social e Jurídica. Do mesmo modo, a Pontes de Amor realiza projetos em prol do desenvolvimento integral da criança e adolescente. Nós trabalhamos em gestão de casos com a Rede de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente; Realizamos e ofertamos cursos de capacitação com institutos internacionais, como o Instituto Karyn Purvis Institute of Child Development, TEXAS, EUA; e The Institute for Human Services (IHS), OHIO, EUA, pautados no desenvolvimento infantil.

Nós também firmamos parceria com a área de educação, em 2021 participamos do projeto de extensão do curso de Direito, do Centro Universitário



Foto: Br:freepik

da UNA em Uberlândia. Sempre com o objetivo de espalhar a cultura da adoção e incentivar que as pessoas tenham atitudes mais adotivas com o próximo.

R.S: Hoje, a Instituição conta com apoio de voluntários?

S.V: Sim, nós contamos com o apoio do voluntariado, inclusive a grande maioria (97%) das pessoas que atuam na Pontes de Amor são voluntários.

R.S: E as entidades públicas, de que forma colaboram para a instituição?

S.V: A Pontes de Amor possui parceria com a Prefeitura Municipal de Uberlândia que colabora com parte do apoio financeiro para dar suporte à comunidade uberlandense no pré e pós adoção. Do mesmo modo, a instituição sempre participou ativamente do Conselho Municipal de Direitos da Criança e do Adolescente de Uberlândia – CMDCA;

Nós também possuímos uma parceira com Vara da

Infância e Juventude de Uberlândia, pois ofertamos em conjunto o curso presencial de postulantes à adoção **desde 2012**, sendo este um pré-requisito obrigatório para a habilitação no sistema nacional de adoção e desenvolvemos vários eventos, congressos e formações em parceria.

Com o advento da pandemia do COVID-19 a Pontes de Amor, juntamente com a ANGAAD (Associação Nacional de Grupos de Apoio à Adoção), firmou uma parceria com a Escola Judicial Edésio Fernandes do Tribunal de Justiça de Minas Gerais para a criação de um curso “Preparatório para Postulantes à Adoção” na modalidade a distância (EAD), em 2021 nós tivemos em média 6.280 inscritos, tem sido um sucesso em todo o Brasil, e acabamos de renovar a parceria.

R.S: Quem pode procurar a Pontes do Amor?

S.V: As pessoas que querem conhecer com mais sobre o universo da adoção, bem como as pessoas que querem adotar. Os pais adotivos para participarem do nosso grupo de pós-adoção. As

crianças e adolescentes que foram adotados e estão precisando de algum acompanhamento psicológico ou psicopedagógico. Os profissionais do Sistema de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente para formações.

R.S: Como funciona o processo burocrático para quem deseja adotar uma criança? É demorado?

S.V: Não chamamos de burocracia, pois entendemos que o devido processo legal é importante para prosseguir com a Adoção. O primeiro passo é entrar com o processo de “Habilitação para Adoção”, onde será feito um estudo psicossocial, do mesmo modo deve ser realizado o curso de postulantes para à adoção, caso o pedido de habilitação seja deferido, o casal ou a pessoa que deseja adotar de forma monoparental, será inserido no SNA (Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento), a famosa “fila”.

Em relação à demora, essa resposta é muito relativa, pois depende do perfil que tenha sido cadastrado, temos casos em que o casal recebeu o telefonema para conhecer as crianças no dia seguinte da habilitação, como também conhecemos um casal que aguardou por mais de 9 anos. Por isso eu digo, depende muito do perfil da(s) criança(s) desejada(s).

R.S: Como as mídias auxiliam na propagação do assunto adoção?

S.V: A mídia auxilia muito na divulgação da cultura da adoção, quando abre o espaço para falarmos sobre o processo de adoção, sobre a realidade das crianças e adolescentes acolhidas, sobre entrega legal e outros assuntos relativos ao Direito à Convivência Familiar e Comunitária. Infelizmente ainda há muitos mitos sobre a temática, especialmente, sobre as crianças e adolescentes adotados, ou que ainda estão no acolhimento.

Precisamos romper preconceitos e lutar para que toda a criança e adolescente viva em família, conscientizando as pessoas sobre as crianças reais. Afinal a adoção é voltada prioritariamente para o melhor interesse da criança, e não do adulto adotante. A parceria com os meios de mídia é

extremamente importante para as pessoas saberem que na Pontes de Amor podem encontrar respaldo, apoio, orientação e serviços valiosos, tudo de forma profissional, ética, especializada e gratuita.

R.S: Quantas crianças estão disponíveis para adoção hoje?

S.V: Com base nos dados fornecidos pelo CNJ(Conselho Nacional de Justiça) hoje nós temos 3.857 crianças disponíveis para adoção no Brasil.

R.S: Existe um perfil escolhido de criança (idade/cor) pelos pais?

S.V: Sim, quando o pretendente à adoção ingressa com o processo de habilitação dele deve preencher um perfil de criança/adolescente. Ainda há predileção por criança sem irmãos, com menos de 9 anos, saudável.

R.S: De que forma a população pode ajudar a Pontes do Amor?

S.V: As pessoas podem ajudar a Pontes de Amor de diversas maneiras, uma delas é sendo voluntário, outra forma é contribuindo financeiramente ou desenvolvendo parcerias em serviços. Estas ajudas são imprescindíveis para viabilizar os projetos e atendimentos. Atualmente temos uma parceria com a Algar Telecom em que as pessoas podem doar mensalmente para a Pontes de Amor através da conta de telefone. Por fim, mas não menos importante, podem divulgar o nosso trabalho e a espalhar a cultura da adoção.

Média de atendimentos – Pontes do Amor

2015: 6.154 atendimentos
2016: 5.058 atendimentos
2017: 5.303 atendimentos
2018: 4.588 atendimentos
2020: 5.509 atendimentos
2021: 6.280 atendimentos

Jadir Júnior | Redação



Sara Vargas

Diretora Técnica Pontes do Amor
Graduada em Direito
Especialista em Terapia Sócio-Constructivista e
Psicodramática de Famílias e Casais
Personal Coach, Professional, Positive Life Coach
e Executive Coach

Foto: Nina Ramos/Divulgação

22 anos de Hospital do Câncer em Uberlândia



Instituição é responsável por atender pacientes de cidades do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba



Estrutura do Hospital do Câncer em Uberlândia

Referência no tratamento de câncer no interior de Minas Gerais, o Hospital do Câncer de Uberlândia, localizado no alto do bairro Umuarama em Uberlândia, foi entregue à população em meados dos anos 2000. Todo o trabalho para inauguração do novo espaço foi possível, graças ao auxílio do Grupo Luta Pela Vida, ONG criada em 1996, com o objetivo de promover ações e oferecer melhores condições de tratamentos aos pacientes que tratavam do câncer em Uberlândia.

Para conhecermos mais sobre a história de um dos maiores hospitais do país, conversamos com a atual presidente do Grupo Luta Pela Vida, Thaísa Gapski Pereira Galicioli. Confira!

Revista Soberana: Como começou a história do Hospital do Câncer em Uberlândia?

Thaísa Gapski: A história do Hospital do Câncer em Uberlândia começa em 1996, quando um grupo de amigos que tinham parentes em tratamento contra o câncer em Uberlândia perceberam a necessidade de uma estrutura que melhor atendesse os pacientes oncológicos. Esses amigos se reuniram, começaram a juntar esforços e formaram a ONG Grupo Luta Pela Vida, que captando doações de empresas e membros da sociedade, com o apoio da UFU, realizaram em 2000 a entrega do primeiro piso do Hospital do Câncer em Uberlândia. Naquela época, o projeto já era ousado e inovador, mas o Grupo não se deu por satisfeito e continuou se estruturando e captando para fornecer para nossa região o melhor tratamento contra o câncer em nossa região. Hoje, o Hospital conta com 5 andares de atendimento fornecimento de serviço ao paciente, oferecendo para a população um tratamento de qualidade,

totalmente gratuito e humanizado, graças ao Grupo Luta Pela Vida que aplica as doações viabilizando a manutenção do Hospital e a ampliação nas frentes de atuação do combate ao câncer, como obras de melhoria, prevenção, pesquisas, entre outros.

R.S: Quem pode ter acesso ao tratamento no Hospital? E de que forma?

T.G: Toda a população de Uberlândia e das cidades da região pode ser atendida no Hospital. Atualmente, temos pacientes vindo de pelo menos 78 cidades. Para que essa população diagnosticada com câncer seja atendida no Hospital, ela precisa de um encaminhamento de um médico ao serviço do SUS. Depois dessa fase de documentação, o paciente vai ter sua consulta agendada para que o corpo médico do Hospital avalie qual a melhor forma de tratar esse paciente e enfim iniciar o tratamento.

R.S: Quantos pacientes são atendidos atualmente na instituição?

T.G: Atualmente, são atendidos mais de 8.200 pacientes por ano por uma equipe multidisciplinar que acompanha o paciente e seus familiares.

R.S: Qual o tipo mais comum de câncer atendido hoje pela Instituição?

T.G: De acordo com o INCA, o câncer mais frequente diagnosticado no Brasil é o de pele não melanoma. Ele correspondendo a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados atualmente. Mas é importante ressaltar que esse câncer, assim como outros, tem alto percentual de cura e tratamento eficaz principalmente quando é diagnosticado precocemente. Por isso a importância de prevenir e ficar atento aos sinais que nosso corpo dá.

R.S: Com a pandemia, as atividades no Hospital passaram por restrições. Quais foram? Quais os cuidados que vocês estão tomando por conta da Covid-19?

T.G: A pandemia pegou todos nós de surpresa e de cara, nós adotamos medidas que visam proteger tanto os pacientes quanto a equipe que continuou

trabalhando para fornecer o atendimento a todos eles. Além dos equipamentos de proteção de uso obrigatório e das medidas de biossegurança recomendadas pela OMS, nós paralisamos as atividades dos voluntários que estavam dentro do Hospital, evitando aglomerações e suspendemos a realização de eventos que colaboram com a captação em prol do Hospital. Foi um período bem complexo para todos nós e de cara, nós tivemos uma queda de cerca de 35% nas arrecadações que eram provenientes dos eventos. Nossos colaboradores foram se superando e inovando, criamos novas formas de captar e a sociedade que sempre nos apoiou entrou nessa corrente. Temos certeza de que, ainda respeitando todos os protocolos necessários já que a pandemia não acabou, estamos mais fortes do que antes e contando com mais pessoas na luta pela vida de cada paciente.

R.S: Quais as formas de ajudar o Hospital do Câncer hoje?

T.G: Recebemos doações de vários tipos. Hoje, o Grupo Luta Pela Vida conta com uma equipe de relacionamento com o doador pessoa física e pessoa jurídica. Eles podem fazer doações financeiras por boleto, cartão, PIX, débito automático, débito em conta da Algar Telecom, depósito e transferência, e também contamos com uma equipe de mensageiros que pode ir até a sua residência para receber doação. Você pode optar por doar através do site doehospitaldocancer.org, doações via imposto de renda, ações, eventos e também doando leite, porções individuais de chocolate, suco ou água de coco, itens de cesta básica, roupas, calçados, acessórios. Além disso, nós também recebemos doações de mechas de cabelo (a partir de 20cm), que são transformadas em perucas. Tudo isso é revertido em benefícios para os pacientes.

R.S: Vocês possuem o forte apoio de artistas, empresários e sociedade de modo geral que realizam várias campanhas em prol do hospital. Como vocês coordenam essas atividades?

T.G: Para nós é muito importante esse apoio pois é uma forma de certificar a seriedade do nosso trabalho. Nós somos muito gratos por quem já faz

parte dessa corrente. E falamos sobre corrente, pois isso é uma das formas que as nossas campanhas acontecem. Muitas vezes, uma pessoa que conhece o projeto ou que passou pelo Hospital entende nossas necessidades e tem o desejo de organizar uma campanha, um evento, leilões, fazer a doação de itens, entre outras coisas. Hoje nós contamos com uma equipe que dá suporte a quem deseja realizar esse tipo de ação e que também vai atrás de pessoas que tem essa influência para que ele utilize isso para apoiar o hospital que é referência em tratamento aqui na nossa região. Por isso tudo, esse apoio é muito importante para nós.

T.G: Infelizmente, ainda respeitando os cuidados da pandemia, nosso voluntariado está paralisado. Ainda não temos uma previsão de retorno para essas atividades, mas esperamos que seja em breve, pois esse apoio faz muita diferença em nossa missão.

Qualquer pessoa e empresa pode destinar doações para o Hospital. Toda ação é direcionada em benefício do paciente e faz total diferença na vida de cada um. Basta ligar 0800 340 2062 ou acessar doehospitaldocancer.org que nossa equipe irá atender e receber a sua doação.

Jadir Júnior | Redação Revista Soberana

R.S: Qualquer pessoa pode ajudar o Hospital do Câncer? Seja com doações ou como voluntário?



Tháisa Gapski Pereira Galicioli
Presidente da ONG Grupo Luta Pela Vida



Foto: Divulgação

Coleta seletiva tem aumento de 30% em 2021 em relação à 2020



'Ecocaminhão' percorre ruas e avenidas de mais de 60 bairros de Uberlândia

A Coleta Seletiva do Departamento Municipal de Água e Esgoto (DMAE) registrou um aumento de mais de 30% em 2021 comparado à 2020. Equipes da autarquia percorrem ruas e avenidas da cidade recolhendo os resíduos todos os dias.

Em 2020, o DMAE realizou a coleta de 2.699.823 kg de resíduos, enquanto em 2021 o total anual foi de 3.515.108 kg, resultando em um aumento de 815.285 kg. Já a coleta de lixo convencional teve uma queda de 4,6%, tendo 214.194,690 toneladas recolhidas em 2020 e 206.645,120 toneladas em 2021.

Segundo o supervisor de resíduos sólidos do Dmae, Arthur Rosa Públio, o aumento da Coleta Seletiva ocorreu pelas ampliações realizadas ao longo de 2020 e foram finalizadas em agosto de 2021. "O aumento da Coleta Seletiva em 2021 está totalmente relacionado à ampliação. Em janeiro de 2020, eram 29 bairros atendidos e em agosto do ano seguinte, ficou em 61 bairros", disse.

Para Públio, a expectativa é que os números da coleta aumentem ainda mais em 2022. "Neste ano, planejamos alcançar um aumento de 10% em relação ao ano passado na cobertura dos bairros. E os números do recolhimento da coleta seletiva devem crescer".

Coleta Convencional

Em relação à redução na quantidade da coleta de lixo convencional, o supervisor lembrou que o ano de 2020 foi atípico, por ter sido o começo da pandemia de Covid-19. "Nesse período inicial da pandemia, a maioria das pessoas passou a ficar em casa e trabalhar de home office, o que ocasionou um aumento do lixo comum. No ano passado, com a volta ao trabalho e redução do tempo de permanência em casa, registramos uma queda na produção do lixo convencional", disse o supervisor.

Funcionamento da Coleta Seletiva

O 'ecocaminhão' recolhe os materiais recicláveis (papel, plástico, vidro e metal), uma vez por semana nas ruas dos bairros atendidos e, na região central, o caminhão passa diariamente. O veículo tem a logomarca da coleta seletiva e emite uma sonorização peculiar, avisando os moradores que a coleta seletiva está passando próximo à residência, para que eles coloquem o saco com os materiais recicláveis na rua.

Por meio do site do DMAE é possível que o cidadão veja quais são os dias da semana em que o 'ecocaminhão' percorre as ruas do seu bairro.

Coleta Seletiva

- O que destinar à coleta seletiva
- Papel, vidro, plástico e metais
 - Óleo de cozinha usado (guardado em garrafas pet)

Cuidados na hora da separação do material reciclável

- **Plásticos:** lave-os bem para que não fiquem restos do produto dificultando a triagem e o aproveitamento do material
- **Vidros:** lave-os bem e retire as tampas
- Latinhadas de refrigerantes, cervejas e enlatados devem ser amassados ou prensados para facilitar o armazenamento
- **Tetrapak:** lave-as bem para evitar mau cheiro, a contaminação de outros itens recicláveis e surgimento de ratos e baratas
- Deixe todas as embalagens bem secas antes do descarte, seja qual for o material a ser reciclado

OBS: Não é necessária a separação do material reciclável por tipo, somente separar o material seco e úmido (orgânico - destinado à coleta convencional).

Redação | Revista Soberana
SECOM



Foto: Divulgação/PMU



Cidade

Projeto Procon Móvel finaliza primeiro mês com saldo positivo



Foram realizados mais de 300 atendimentos em Uberlândia

Lançado em novembro do ano passado, o projeto Procon Móvel, programa idealizado pela Prefeitura de Uberlândia realizou 329 atendimentos durante o primeiro mês de atuação em 2021.

Com o objetivo de levar informações sobre os direitos do consumidor, registrar reclamações e denúncias, o projeto contempla também uma fiscalização ostensiva com orientações à fornecedores e consumidores. Além disso, o Procon Móvel promove ações de educação ambiental relacionadas ao consumo consciente e distribuição de cartilhas educativas para comerciantes e consumidores.

Durante o primeiro mês, a van do projeto percorreu alguns pontos públicos da cidade. Os atendimentos foram realizados no Center Shopping, Uberlândia Shopping, Pratic Shopping e na praça Tubal Vilela.

A van do Procon Móvel é equipada com mesas, cadeiras, acesso à internet e computadores. O programa possibilita que o órgão municipal de proteção ao consumidor fique cada vez mais próximo do consumidor. O Procon de Uberlândia é o 2o de Minas Gerais a implementar esse tipo de iniciativa.

Segundo o superintendente do Procon, Egmar Ferraz, o primeiro mês de atividades serviu para verificar

como seria a demanda da população com o novo serviço e quais os ajustes necessários. “Ficamos bem satisfeitos com a quantidade de atendimentos presenciais gerados na van, além de centenas de informações repassadas ao contribuinte. A meta inicial era realizar, em seis meses, cerca de mil atendimentos. Já podemos ver que iremos ultrapassar os objetivos”.

Para este ano, a expectativa é que o serviço se torne uma referência descentralizada em atendimentos e continue percorrendo bairros mais afastados do Centro. O objetivo é continuar com o projeto em centros comerciais de bairros, terminais de ônibus, distritos e praças públicas.

A Superintendência de Proteção e Defesa do Consumidor (Procon) Uberlândia foi a segundo em número de atendimentos realizados em Minas Gerais em 2021, com 12.003 procedimentos abertos em favor do consumidor. A unidade está entre os cinco

Procons mais atuantes do Estado desde 2017. Com a função de defender os direitos do consumidor, o Procon atua nas relações de consumo, realizando atendimentos diários, além de consultas via e-mail, telefone, acompanhamentos de processos e fiscalizações em cumprimento à legislação.

De janeiro a dezembro de 2021, o órgão registrou 12.003 procedimentos abertos; 2.018 audiências realizadas (média de 46/dia) e solucionou 8.851 procedimentos, resultando 73% de resolutividade. Entre as empresas com mais queixas estão telefonia, instituições bancárias, faculdades particulares e lojas de eletrodomésticos, que não cumpriram com contratos, apresentaram problemas com serviços de atendimentos ao consumidor (SAC), demora na entrega de produtos, devolução de produtos com defeito e propaganda enganosa.

Secom
Jadir Júnior | Redação

Cultura X Pandemia: como ficaram as atividades culturais da cidade durante o período?



Secretária de Cultura, Mônica Debs conversou com a Revista Soberana sobre o assunto e deu um panorama das atividades e do apoio dado à classe artística

Um dos setores que sofreu e ainda sofre muito com os efeitos da pandemia do Coronavírus é o da Cultura. Impactado, o segmento foi um dos mais atingidos durante os últimos dois anos. Com teatros, arenas, casas de espetáculos fechadas, shows proibidos de serem realizados e espaços culturais sem receber público, muitas pessoas acabaram perdendo o emprego e buscando novas formas de sobreviver em meio ao caos gerado pela pandemia.

Em Uberlândia, muitos shows, inclusive internacionais, tiveram que ser adiados em função da situação. Além disso, eventos culturais tradicionais do calendário social, como feiras, exposições, manifestações artísticas e eventos em geral foram suspensos seguindo as orientações do Comitê de Enfrentamento à Covid-19.

Com o avanço da vacinação, queda no número de casos e internações, muitos serviços que antes estavam suspensos retomaram ou estão retomando de forma gradual. É o caso, de algumas atividades promovidas pela Secretaria de Cultura e Turismo de Uberlândia.

Mesmo na pandemia, com serviços interrompidos, a Secretaria não desamparou os artistas locais e regionais. Foram criadas formas para auxiliar aqueles que sobrevivem e respiram arte.

A Revista Soberana conversou com a Secretária de Cultura e Turismo, Mônica Debs. Durante o bate-papo, ela revelou os planos da Secretaria para este ano, como têm sido os cuidados na retomada gradual dos serviços culturais, entre outros assuntos. Confira!

Revista Soberana: Secretária, de que forma a cultura local foi impactada pela pandemia da Covid-19?

Mônica Debs: Da mesma forma que no Brasil e no mundo, a área de cultura em Uberlândia foi uma das mais afetadas. Foi a primeira a paralisar e será a última a voltar. Por depender essencialmente da mobilidade das pessoas, as atividades que englobam esta área tiveram grandes perdas, que em alguns casos, se aproximam de 100%. A classe artística ficou sem ter como gerar renda e apenas uma pequena parcela conseguiu contornar a situação através da internet.

R.S: Qual forma vocês encontraram para não paralisarem 100% as atividades relacionadas a Secretaria?

M.D: Na verdade, a prestação dos serviços públicos de nenhuma área foi interrompido. Os servidores continuaram desenvolvendo suas atividades, porém, durante certos períodos e quando possível, executando-as em home office. Na área da cultura, o que realmente alterou foi o tipo de serviços culturais prestados. Se antes um dos nossos principais serviços era a realização de atividades culturais diversas, apoio a eventos e projetos culturais, na pandemia o foco foi trabalhar para socorrer a classe artística uberlandense que ficou sem renda.

Assim, a SMCT (Secretaria Municipal de Cultura e Turismo) realizou diversas ações neste sentido, efetuando repasses financeiros diretos aos artistas e espaços culturais.

R.S: A Prefeitura e a Secretaria criaram um apoio de ajudarem artistas locais principalmente autônomos que sofreram com a pandemia. Como foi a aceitação do projeto pelos artistas?

M.D: Tanto os mecanismos de apoio criados, bem como as regras de repasse foram bem aceitos pela classe artística, principalmente porque foram construídos coletivamente com esta classe. Foram

realizadas diversas reuniões com os representantes do Conselho Municipal de Política Cultural e aberto à aos artistas de modo geral, em que a pauta foi a elaboração das normas em comum acordo. Um dos pontos mais positivos que gostaria de destacar é que através dessas ações conseguimos atingir um público que comumente não chegava até a SMCT.

R.S: Como funcionou este repasse? De que forma foi realizado?

M.D: Em 2020 lançamos o Edital Emergencial, pelo qual foram destinados R\$300.000,00 em auxílio financeiro, beneficiando mais de 200 agentes culturais. Executamos a Lei Aldir Blanc, por meio da qual foi repassado recurso financeiro do Fundo Nacional de Cultura, na ordem de R\$ 4.186.480,70 para mais de 100 espaços culturais de Uberlândia e mais de 400 agentes culturais.

Também repassamos por meio do Programa Municipal de Incentivo à Cultura – PMIC R\$5.600.000,00 para realização de projetos da comunidade aprovados em 2019 para execução em 2020.

No ano passado foram repassados R\$5.600.000,00 para os proponentes dos projetos do PMIC aprovados em 2020 para execução para 2021; R\$405.000,00, para 270 artistas de diversas áreas, através do Edital Emergencial SMCT nº 03/2021; e destinou mais de R\$142.000,00 para os artistas selecionados através dos 6 Editais do Festival de Culturas Populares (Apresentações de grupos ou coletivos culturais; Oficinas criativas; Mostra de Cinema; Círculo de Diálogos e Reflexões; Circuito de Artes Visuais; e Encontro Literário de Culturas Populares – Diásporas e Memórias).

Paralelamente aos Editais de fomento cultural realizamos a reforma e manutenção de vários equipamentos culturais, tais como: Teatro Municipal, Oficina Cultural, Museu Municipal, Reserva Técnica (Museu Anexo), Casa da Cultura, Mercado Municipal, CEU Shopping Park e Centro Municipal de Cultura.

R.S: Quais os planos em atividades culturais para a cidade para o ano de 2022? A pandemia ainda influencia nesta programação?

M.D: A SMCT continuará implementando a política cultural já consolidada de gestão da cultura,

especialmente através da execução de ações de fomento da produção cultural local, realização das atividades culturais, democratização do acesso aos bens, produtos, serviços e acervos culturais à comunidade, implantação de novos equipamentos culturais, revitalização e manutenção dos existentes, apoio e incentivo às manifestações culturais e tradicionais. Estão programadas as seguintes atividades:

- IV Conferência Municipal de Cultura
- Conferência Municipal de Promoção da Igualdade Racial
- Oficinas em diversas áreas culturais para a comunidade
- Programa Usinas Culturais
- Festival de Artes Integradas
- Atividades de Celebração dos 100 anos da Semana de Arte Moderna
- Atividades em Comemoração ao Aniversário de Uberlândia
- Projeto Bom dia Uberlândia, com a Banda Municipal nas praças
- Projeto Cultura em Casa
- Editais Programa Municipal de Incentivo à Cultura – PMIC
- Festa da Congada
- Exposições nas Galerias de Artes
- Feiras de Artes e Artesanato
- Circuito Culinário
- Circuito Cervejeiro (apoio)
- Festivais Culturais (apoio)
- Mercado de Pulgas
- Mapeamento das manifestações culturais e religiosas do Município
- Ações de Educação Patrimonial
- Exposições e vistas monitoradas no Museu Municipal
- Editais de utilização dos Teatros Municipal, Nininha Rocha, Teatro de Bolsos do Mercado e CEUs Shopping Park e Campo Alegre.

R.S: Hoje, quais os locais mais procurados pela população quando falamos no setor cultural?

M.D: Quando se trata de espaços públicos culturais os mais procurados são:

- Teatro Municipal
- Mercado Municipal
- Biblioteca Pública Municipal
- Museu Municipal e Coreto



- Centro Municipal de Cultura
- Oficina Cultural
- Casa da Cultura

R.S: Como você avalia a importância da cultura na vida da população?

M.D: A cultura é uma das mais importantes ferramentas no processo de desenvolvimento humano, que beneficia tanto o indivíduo como a coletividade. Por ser um elemento de coesão de grupo e afirmação de identidade, possui grande poder capaz de superar muitos problemas que enfrentamos.



R.S: Em termos de investimentos, quanto tem sido investido na área cultural de Uberlândia em 2021? E para os próximos anos?

M.D: Em 2021 o orçamento da SMCT foi concretizado no valor de R\$18.449.910,37. Para 2022 está previsto na Lei Orçamentária Anual o montante de R\$23.208.000,00.

Jadir Júnior | Redação



Crie momentos inesquecíveis com sua Família!

Decore sua Casa para a Páscoa!

Na Loja Doce você encontra de tudo:

Chocolates, Forminhas, Recheios, Embalagens, Decorações e muito mais!

VISITE NOSSAS LOJAS OU COMPRE EM:
www.lojadoce.com.br

UBERLÂNDIA
AV. JOÃO PESSOA, 357 – CENTRO
AV. IMBAÚBAS, 1676 – PLANALTO
UBERLÂNDIA SHOPPING – SETOR SUL

UBERABA
PRAÇA RUI BARBOSA, 50 – CENTRO

Teatro de arena ganha notoriedade com arte urbana em graffiti

A ação desenvolvida em Uberlândia contou com o apoio da Brasal Incorporações



renovando um espaço que passava despercebido pelo público.

Para Dninja – artista pioneira no graffiti em Minas Gerais e uma das primeiras mulheres a pintar também no Brasil, a ação visou, além de dar evidência ao graffiti, trazer o olhar da cidade,

uma forma de mostrar à população que a estética das letras é capaz de compor um ambiente muito bonito e fazer lago legal. Para a Praça pensei em algo que trouxesse energia boa, felicidade, louvor e contemplação. Também coloquei elementos que admiro, inspirados na arquitetura barroca mineira e dos portais das igrejas católicas. Casou muito colocar os pássaros, centralizados, em evidência. Eles abrem e acompanham o movimento do próprio lugar. O retorno do público foi muito legal!”, ressalta.

A ação, desenvolvida com o apoio da Brasal Incorporações, que patrocinou o traslado dos artistas, sprays e custeou todo suporte dos participantes no local da atividade, foi norteada sob o briefing “Movimento Urbano, Lazer e Bem-estar”.

A escritora e produtora Débora Costa, que também é membro titular do Conselho Municipal de Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Cultural, e intermediou a ação, disse que a intervenção foi um sucesso visto que o objetivo principal era reconectar as pessoas com o espaço. *“Foi mágico ver crianças ansiosas para correr na arena colorida, junto a um numeroso grupo de adultos brincando e redescobrimo a acústica proporcionada pela concha. Além disso, tem sido incrível ver pessoas dos mais distintos nichos se mobilizando para ir conhecer e fotografar o espaço. Por meio da intervenção com graffiti conseguimos estabelecer novos diálogos com o espaço urbano e, assim, permitir que novas cartografias afetivas sejam construídas nesse espaço que é de todos”,* avalia.

Segundo Sebastião Longuinho, diretor da Brasal Incorporações, a empresa participa de diversas intervenções de gentileza urbana. *“Temos esse tipo de ação em outras praças em que atuamos e essa primeira participação dessa natureza em Uberlândia. Estamos imbuídos em ajudar a cuidar da cidade, ou seja, adotar alguns espaços. Ficamos muito felizes de contribuir com esse projeto e ver uma verdadeira obra de arte. Ficou muito bonito o trabalho dos artistas. Realmente, o espaço ganhou notoriedade”,* conclui.

Redação | Revista Soberana
Serifa Comunicação



A arena da Praça Sérgio Pacheco, em Uberlândia, está completamente ressignificada. Recentemente, os artistas consagrados da arte de rua Does, Dninja, Ton, Dequete e Geleia deram ao espaço público um colorido em letras nos estilos 3D e Wildstyle, grafitando elementos abstratos e figurativos, e personagens na face interna da concha acústica do teatro. A iniciativa foi uma forma de presentear a

cidade com um mural de 56 m² em grafite e difundir a cultura da expressão artística. O concreto, além de ganhar alegria e a assinatura de artistas talentosos, também passa a ser um espaço instagramável, que pode ser apreciado pela população, despertando o desejo das pessoas em fazer fotos no local. Durante três dias, os artistas se apoderaram do espaço eternizando seus talentos e ao mesmo tempo

da população e dos gestores públicos e privados para um lugar que realmente merece atenção e ser devidamente utilizado. *“É um lugar espetacular para fazer lindas imagens de apresentações e até para a população aproveitar e fazer suas próprias fotos. A escrita é a origem do graffiti, por isso, nas lateais do mural e no centro temos letras. É*

Douglas Pena,
Diego, Mariana
Pena e Victor Hugo

Foto: Daniel Cavallari



Lançada mais uma edição da Revista Soberana



7ª edição tem como destaque na capa, os cantores sertanejos Diego & Victor Hugo

Aconteceu em dezembro, o lançamento da sétima edição da Revista Soberana. O destaque na capa, desta vez ficou para a dupla sertaneja Diego & Victor Hugo.

Os meninos que atualmente moram em Uberlândia, no Triângulo Mineiro são agenciados pelo Clube do Cowboy, escritório tradicional da cidade. Na matéria

especial, um pouco da história de luta e esforço de uma das duplas mais estouradas do Brasil.

Com milhões de visualizações no Youtube e nas plataformas digitais, Diego & Victor Hugo também acumulam o título de artistas mais tocados em 2021, com o hit 'Facas' em parceria com os sertanejos Bruno & Marrone.

Fotos: Hugo Mattos e Equipe

Alexandre Mello e Fabiana Maria Vital

Além da entrevista, os músicos participaram de um ensaio fotográfico exclusivo para a Revista Soberana pelas lentes do fotógrafo Daniel Cavallari. A nova edição conta também com matérias voltadas para áreas da Saúde, Negócios e Jurídico, Entretenimento, Culinária, Moda e o tradicional Social, com as principais coberturas dos eventos sociais que movimentam a sociedade uberlandense.

O lançamento reuniu sociedade, políticos, anunciantes e parceiros da sétima edição. Cerca

de 200 pessoas participaram da noite que contou com show da cantora Naessa Amaral e participação especial de Abadia Pires. Para o evento foi montada toda uma decoração exclusiva natalina desenvolvida especialmente para a noite pela decoradora Vivi Festas.

Confira uma galeria especial com fotos dos convidados presentes na noite!

Jadir Júnior | Redação



Abadia Pires e amiga



Ana Flávia Barbosa Goulart



Adriano Sicare e Viviane Sicare



Ana Flávia Baeta e Arnaldo Alves



Arcênio Corrêa e Jefferson Ferreira da Fonseca



Douglas Davi Pena e Mariana Pena



Débora e o marido



Elaine Clemente



Inez Naves



Maytha Oliveira e João Júnior



Marianna Villela



Marielle Vilela



Eliane Espíndola e Vicente Espíndola



Emília Motta e Cláudio Motta



Isabella Matias



Samira Khaled El Raim e
Valentina Guimarães



Tarcília Rodrigues



Carlos Henrique Mendes e Marcela Faustino
Brandão



Elizabeth Van Ass e
Antonius Van Ass



Eugênio Luigi e Clarissa Oliveira



Marco Abreu



Leonardo Tadeu



Aída Cruz e Hélio de Lima Cruz



Daniel Cavalari



Gabriel Guimarães e Cássia Lourenço



Leila Nasser



Marco Antônio Socreppa e Cinara Gomes



Cíntia Malaquias



Cleuber Freitas e Flávia Freitas



Danusa Biasi



Fernando Tai



Lilica



Priscilla Amâncio



Dinamércia Oliveira, Cleide Freitas e Mariângela Araújo



Alexandre Cattan



Ricardo Bagnete e Clara



Juliana Simão Curi e José Eduardo Batista



Júlio César Fagundes e Lidiane de Freitas Fagundes



Luciano de Salles Monteiro e Débora Rodrigues de Salles Monteiro



Maria Júlia Nogueira e Roza Nogueira de Almeida



Mayara Ferreira Pires e Marcelo Ferreira Pires



Neuber Antônio e Marina Lopes Ferreira



Vinícius Vieira de Moraes e Dinalva



Robson Arantes e Márcia Arantes



Naessa Amaral e Raquel de Queiroz



Nanderson de Lima de Castro e Lilian Vidal



Pedro Silveira e Rosângela Oliveira



Cristiana Franco



Thaís Sene e Poliana Miranda



Marcelo, Luiz Carlos







Delbert de Sousa e Elimacy

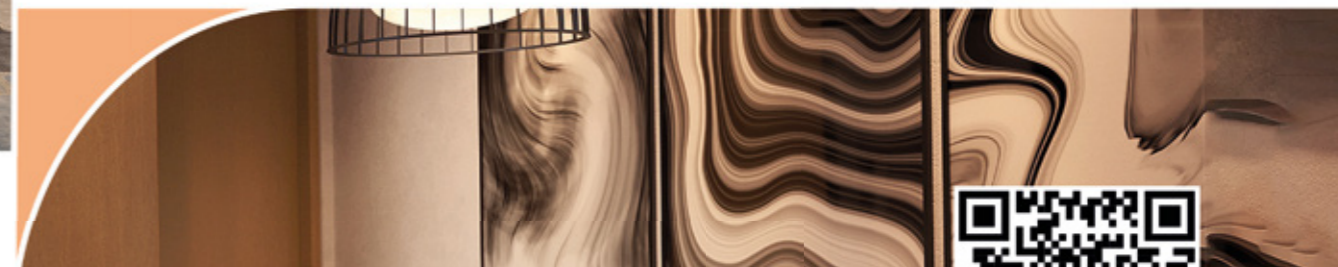


Naiane Feliciano e Diogo Camilo

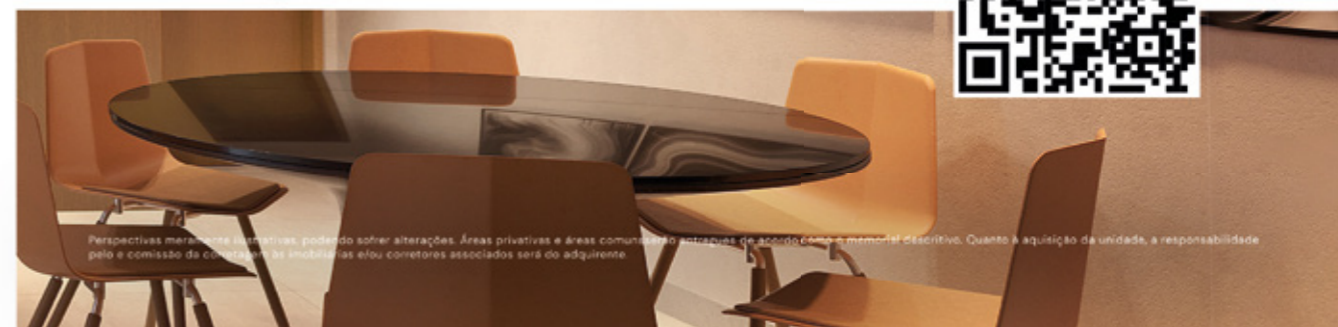


O movimento inteligente
para quem quer investir
em Uberlândia.

-  Zona sul
-  Aptos de 45m² a 208m²
-  De 1 a 3 suítes
-  Studios | Aptos Tipo | Coberturas Duplex



FAÇA SUA PRÉ-RESERVA:





APARATTO

PRAÇA TUBAL VILELA, 128A – CENTRO – UBERLÂNDIA/MG
☎ (34)3236-4722 / ☎ (34) 99695-9297 | 📱 @aparattojoias