

REVISTA

SOBERANA

O CASAMENTO DO ANO DA SOCIEDADE UBERLANDENSE

em entrevista exclusiva, Tamine Kehdi abre seu coração lembrando a infância, a escolha pela medicina e a realização do sonho de se casar!



“Venha comemorar em
Grande estilo...”



PALÁCIO DE CRISTAL
30 anos

AO LEITOR

Leia a revista on-line através do QR Code



A Revista Soberana em mais uma edição inovando e proporcionando conteúdo de qualidade e credibilidade para toda a sociedade. No mês das noivas, vocês vão conhecer detalhes do casamento que movimentou a sociedade uberlandense. Em entrevista exclusiva, Dra. Tamine Kehdi abriu seu coração lembrando a infância, a escolha pela medicina e a realização do sonho de se casar com o eleito, o empresário Ricardo Cerqueira. Que inspiração!

A edição possui conteúdos especiais de colunistas conhecidos em todo o país abordando temas como arquitetura, saúde, comportamento e negócios. Acompanhará tudo o que aconteceu no último bimestre tanto na movimentada sociedade uberlandense quanto no Brasil durante o carnaval deste ano no camarote mais badalado do país – Camarote Bar Brahma.

Você ainda poderá conferir nesta edição um caderno especial de negócios imobiliários em parceria com a AZM Incorporadora, uma marca forte da construção civil que cresce com seriedade e responsabilidade, criando mais oportunidades de trabalho, realizando projetos inovadores e fortalecendo o relacionamento com o mercado possibilitando muitas pessoas a adquirirem um imóvel.

Boa leitura!

Foto: Arquivo pessoal

EXPEDIENTE

Direção Executiva

Dr. Douglas Pena e Mariana Pena

Direção Administrativa

Mariana Pena

Capa

Tamine Kehdi

Foto

Arquivo Pessoal

Projeto Gráfico e Direção de arte

Isabella Matias

Redação e Revisão de textos

Vanessa Soares 53.168

Negócios Grupo Soberana

Douglas Pena

Colunistas e Colaboradores

Ademir Reis, Ariele Roberta, Alexandre Slivnik, Camila Salek, Cláudia Lisboa, Dani Oliveira, Daniel Toledo, Edi Carlos Andrade, Isabella Matias, Heloisa Capelas, Kátia Beal, Maytha Oliveira, Monique Lima, Patrícia Marques, Nando Medeiros, Natália Lisboa, Renata Barros, Thelma Miguel, Vinícius Vieira de Moraes

Fotógrafos

Nina Ramos e Luiz Crosara

Fotos Conceito

br.freepik

Impressão

São Francisco Gráfica e Editora

Anúncios

anuncios@revistasoberana.com.br

Site

www.revistasoberana.com.br

Instagram

@revistasoberana

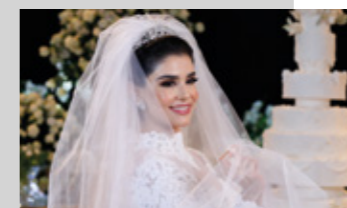
Holding Soberana

Av. Rondon Pacheco, 345, 2º Andar
Uberlândia – MG – CEP: 38.400-242

Telefone

(34) 9 9208-4677

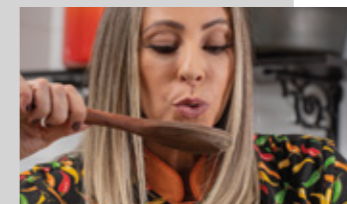
W E E D I N



18

Tamine Kehdi

Entrevista exclusiva: história, medicina e o casamento dos sonhos



72

Nossa Casa

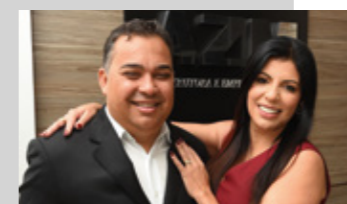
Dicas e receitas para o seu lar



82

Arquitetura

Harmonia entre casa e natureza, Casacor São Paulo



88

Segmento Imobiliário

AZM Incorporadora, uma marca forte da construção civil



110

Comportamento

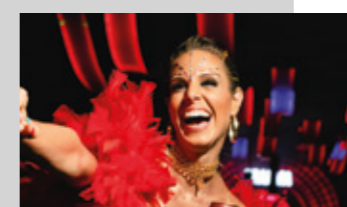
Maternidade, transição de carreira e felicidade real



122

Negócios

Lifestyle business, diferença de gerações e mercado consumidor



138

Entretenimento

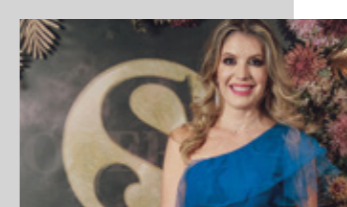
Sucesso da novela Pantanal e Camarote Bar Brahma 2022



192

Cidade

Entrevista com os superintendentes do Uberlândia Shopping e Center Shopping, edição comida di buteco



224

Social

Lançamento da 8ª Edição



#SUA MARCA

sempre em
evidência

Conteúdos
exclusivos

Colunistas
Renomados

Credibilidade

Reconhecimento

Seja um anunciante!

www.revistasoberana.com.br | (34) 9 9208-4677
anuncio@revistasoberana.com.br | [@revistasoberana](https://www.instagram.com/revistasoberana)

REVISTA
SOBERANA

Despedida de Solteira

Booking.com indica 6 destinos de praia para fazer uma despedida de solteira

A Booking.com realizou um levantamento* de dados na plataforma e descobriu os seis destinos de praia nacionais mais recomendados por brasileiras para viajar com as amigas, sendo a maioria no Nordeste. E, considerando que maio é o mês das noivas, também são ótimos destinos para visitar com as madrinhas de casamento e fazer uma despedida de solteira inesquecível. Afinal, quase dois terços das brasileiras (59%**) querem fazer uma viagem para a praia este ano, e uma em cada quatro (24%**) revelou que gostariam de fazer uma viagem com um grupo de amigos em 2022.

Pensando nisso, a Booking.com selecionou acomodações perfeitas nos destinos de praia mais recomendados para viajar com as amigas, para receber o grupo durante uma despedida de solteira.

Fortaleza, Ceará



Um dos destinos mais conhecidos do Nordeste, Fortaleza oferece belas paisagens, clima quente o ano todo, feiras de artesanato, o histórico Teatro José de Alencar e várias outras atrações para um itinerário cheio com as amigas, tanto durante o dia, quanto à noite, com seus bares, baladas e restaurantes. Há ainda um passeio privativo personalizado pela cidade, para uma visita aos principais pontos turísticos. E, para aproveitar ao máximo a viagem, o Crocobeach Hotel fica localizado na famosa Praia do Futuro, de frente para o mar. A propriedade oferece piscina ao ar livre e sauna, além de restaurante e bar no local.

Porto de Galinhas, Pernambuco



Fotos: Divulgação



O lindo litoral de Porto de Galinhas permite uma variedade de atividades aquáticas, como mergulho de cilindro e passeio de jangada às piscinas naturais, além de tours de buggy por várias praias. E se o grupo for mais aventureiro, é possível ainda fazer um voo de paramotor para ver as paisagens paradisíacas de Porto de Galinhas do alto. Uma ótima opção de hospedagem é a Pousada Quatro Estações, localizada a apenas 5 minutos a pé da praia, que conta com varanda com rede em todos os quartos, para relaxar durante uma atividade e outra, além de um delicioso café da manhã à beira da piscina.

Búzios, Rio de Janeiro



Durante o dia, em Búzios, o grupo pode aproveitar para fazer um passeio pelos destaques da cidade e conhecer alguns pontos turísticos, como o Mirante João Fernandes, a Praia do Canto e a Estátua de Brigitte Bardot, além da Praia de Geribá, a mais badalada do local. Búzios também é um dos destinos mais recomendados*** pelos brasileiros para curtir a vida noturna, então vale aproveitar seus bares com música ao vivo, baladas e beach clubs. Para a hospedagem, o destino conta com centenas de opções, como a casa de hóspedes Auberge de la Langouste, participante do programa Viagens Sustentáveis da Booking.com, que fica bem próxima à praia e à famosa e animada Rua das Pedras.

Natal, Rio Grande do Norte

De tours de buggy nas dunas a passeios em lagoas e até mesmo uma visita a um cajueiro gigante, Natal é

um destino no qual o tédio passa longe. A diversão é garantida para um grupo de amigas que quer combinar um itinerário cheio de lindas paisagens naturais. Uma boa pedida é se hospedar no Kristie Resort Natal Hotel, localizado na Praia de Ponta Negra, que conta com dois edifícios: um à beira-mar e outro com apartamentos com cozinha e área de estar, que acomodam até quatro pessoas. O local ainda oferece duas piscinas para adultos e um buffet de café da manhã com produtos caseiros.



Jericoacoara, Ceará

A charmosa vila de Jericoacoara é um destino perfeito para passar os últimos momentos de solteira e curtir com as amigas. Além das praias paradisíacas, é possível apreciar o entardecer na famosa Duna do Pôr do Sol, além de fazer passeios para as lindas lagoas da região. A noite também é



Salvador, Bahia



agitada, com festas, barracas de drinques e bares com música ao vivo, além da presença marcante do forró. A Casa Valentini Pousada é uma ótima opção de hospedagem, localizada próxima à Duna do Pôr do Sol e à Praia da Malhada.

A capital baiana é ideal para um grupo de amigas que gostem de viagens focadas em história e cultura. É possível, por exemplo, fazer um passeio pela cidade, que passa por diversos pontos turísticos e monumentos do destino. Vale a pena conhecer o Centro Histórico e o Pelourinho, considerado um Patrimônio da Humanidade pela Unesco, além do famoso Elevador Lacerda e as muitas igrejas históricas de Salvador. No Centro Histórico da cidade está o Hotel Villa Bahia, uma ótima opção para hospedagem. Situado em duas casas coloniais, fica próximo a diversos pontos de interesse, galerias de arte, bares e restaurantes.

**Dados de recomendação da Booking.com de acordo com os destinos mais relevantes e recomendados por viajantes para viagens de férias com amigas.*

***Pesquisa encomendada pela Booking.com e realizada de maneira independente com 48.413 entrevistados em 31 mercados. Para participar dessa pesquisa, as pessoas deveriam ter 18 anos ou mais, terem viajado pelo menos uma vez a trabalho ou lazer nos últimos 12 meses e estarem planejando uma viagem em 2022. Além disso, deveriam ser responsáveis pela decisão ou estarem envolvidas no processo de tomada de decisão da viagem. A pesquisa foi feita on-line e ocorreu em janeiro de 2022.*

****Dados de recomendação da Booking.com de acordo com os destinos mais relevantes e recomendados por viajantes brasileiros para curtir a noite.*

Edelman | Redação



Booking.com

Parte da Booking Holdings Inc. (NASDAQ: BKNG), a missão do Booking.com é tornar mais fácil a todos experimentar o mundo. Ao investir na tecnologia, que ajuda a facilitar o processo de viagem, a Booking.com conecta milhões de viajantes com experiências memoráveis, opções de transporte convenientes e lugares incríveis para se hospedar - de residências a hotéis e muito mais. Como um dos maiores mercados de viagens do mundo tanto para marcas estabelecidas e empreendedores de todos os tamanhos, a Booking.com permite que propriedades em todo o mundo alcancem uma audiência global e ampliem seus negócios.

A Booking.com está disponível em **44 idiomas** e oferece **mais de 28 milhões de anúncios**, incluindo **mais de 6,4 milhões** deles apenas em casas, apartamentos e outros locais exclusivos para hospedagem. Não importa onde você quer ir ou o que você quer fazer, a Booking.com facilita e faz tudo com suporte ao cliente 24/7.

booking.com



Eu disse sim... e agora?

Revista Soberana lista as principais dicas para iniciar os preparativos do tão sonhado dia!



O tão sonhado pedido de casamento foi feito, você disse sim e agora muitas dúvidas surgem na cabeça sobre a organização do casamento. Fique calma! Isso acontece com a maioria das noivas e é normal ficar um pouco perdida no começo. Por isso, nós da Revista Soberana conversamos com diversos especialistas no assunto e vamos te ajudar com dicas para dar início ao 'projeto noiva'.

Os preparativos devem iniciar pela lista de convidados, pois é por meio dela que você irá definir o local de cerimônia e a festa. É com base na quantidade de pessoas que a maioria dos orçamentos são feitos, a exemplo a gastronomia e bebida.

É importante a contratação de uma assessoria, pois ela poderá te ajudar a planejar o orçamento, até porque a lista de convidados muda ao longo da organização. Acertar neste profissional faz toda a diferença, então separamos quatro dicas para você encontrar o especialista certo para sua festa. Confira:

1 – Busque referências

Não deixe de realizar pesquisas sobre o profissional cotado. Converse com noivas que já se casaram, confira blogs de casamentos e indicações de outros especialistas.

2 – Procure por profissionais especializados no casamento dos seus sonhos

Campo, praia, uma cerimônia tradicional... Procure um profissional especializado no tipo de festa que você idealizou. Sempre verifique se a assessoria já realizou algo ao menos parecido com o que você quer.

3 – Contrate profissionais que você tenha a famosa 'química'

A assessoria é sua parceira nesta jornada e você está realizando um sonho. Contrate um profissional que você se sinta à vontade de estar por perto,

conversar e tirar qualquer dúvida, enfim, alguém que te transmita confiança!

4 – Não contrate pelo preço

Ao fazer a escolha deste profissional considere o profissionalismo e a qualidade, pois é ele que buscará transformar seu sonho em realidade e por meio dele que virá sugestões de outros serviços a serem contratados.

Redação | Revista Soberana



Foto: Br.Freepik

Demoiselles: Damas de honra adultas

Você não precisa de argumentos para chamar suas amigas para serem damas de honra. Veja porque elas estão sendo um sucesso em todos os casamentos.



Damas de honra, uma tradição de anos nos casamentos, eu mesma quando criança sempre era daminha, quem nunca? Hoje podemos perceber que essa tradição de garotinhas sendo damas já mudou, na verdade algumas noivas preferem dar essa função há alguma amiga ou pessoa da família. Mesmo sendo mais velha, ela será simbolizada da mesma forma como alguém que protege os noivos, seu "anjinho da guarda". Aqui no Brasil esse costume não é tão comum, mas no estrangeiro é bem recorrente a participação de uma demoiselle.

Em sua origem francesa, demoiselle significa "moça" ou "donzela", o nome é usado para designar as damas de honra, adolescentes ou adultas, que possuem a média de idade parecida com a da noiva.

Essa função não é apenas esperar para aparecer no dia da cerimônia, as convidadas de honra normalmente ajudam a noiva em todos os preparativos do casamento e têm um papel até maior do que o das madrinhas. Elas participam da prova do vestido, organizam os eventos pré-casório, como o chá de panela, chá de lingerie, despedida de solteira e mais. No grande dia, ela é o verdadeiro ombro amigo da noiva e fica de olho em cada detalhe.

Um filme que amo e que mostra muito bem o desempenho desse papel de demoiselle é o, "Vestida para casar", a personagem casamenteira vai a 27 casamentos como demoiselle e no grande dia dela todas as damas estão lá, cada uma com vestido escolhido no dia do casamento, e essa tendência veio para ficar.

Qual é o melhor look para a demoiselle?

As suas produções são impecáveis, sempre pautadas pelo mesmo design ou tonalidade. Há ainda, a opção de apostar em vestimentas que sejam diferentes, mas que apresentem detalhes capazes de combinar entre si, como uma forma de diferenciar as damas de honra e ainda assim mantê-las em perfeita harmonia.

Nessa composição existe um detalhe essencial e que não pode ficar de fora, o buquê. Tal arranjo pode surgir no seu formato tradicional, como também em modelo de "cesto", garantindo assim um visual diferente e bastante original.

Na escolha da cor você precisará escolher com atenção as tonalidades dos vestidos das suas demoiselles, aqui a recomendação é ter em mente que essa paleta de cores deverá ser diferente daquela utilizada pelas madrinhas, mas de uma maneira que as duas consigam conversar bem entre si. Escolha tonalidades que tenham a ver com o estilo de decoração da festa, caso as cores dos vestidos sejam muito chamativas, aposte em modelos mais simples e discretos, se possível esteja sempre ligada nas tendências do setor, é uma forma prática de se inspirar e alcançar um resultado único.

O que achou da tendência da demoiselle? Acredita que essa febre também poderá pintar no seu casamento?

Redação | Ariele Roberta



Foto: Arquivo pessoal

Madrinha de casamento: qual roupa usar?

Revista Soberana lista dicas para você escolher qual modelo para seu estilo



Foto: Br,Freeepik

Se “queixas sobre o vestido de madrinha de casamento” for uma questão de briga de família, hoje vou tentar de uma forma simples resolver todos os conflitos.

É seguro dizer que todos finalmente receberam o memorando de que vestidos de madrinha de casamento modelo único não precisam ser a norma e que nossos amigos simplesmente merecem mais.

Vou deixar algumas dicas para você mulher escolher qual melhor se encaixa com seu estilo.

Floraís

Para vestidos floraís, é divertido brincar com diferentes padrões e cores para dar às suas madrinhas de casamento um ar fresco. Um clássico são os modelos de cetim sem alças (com alças finas opcionais) e decote em coração e cinto. A bainha alta-baixa perenemente dá a este vestido floral um toque elegante. Outro detalhe que deixa o vestido um charme nesse modelo são os bolsos.

Mangas

Uma alternativa que existe hoje é o vestido de madrinha de casamento com mangas. Isso porque a maioria dos modelos acaba sendo sem manga, com

alcinhas, no formato tomara que caia, entre outros. Já a versão com mangas pode ser um diferencial para quem quer se destacar.

Babados

A inegável influência da cultura pop na moda se manifestou em babados românticos e estilos de inspiração vitoriana que estarão em toda parte este ano. A obsessão cultural do ano passado com Bridgerton (série sucesso da Netflix) como uma influência chave, acrescentando que esta tendência irá percorrer a gama do suave e romântico ao estruturado e arquitetônico, garante que suas madrinhas de casamento tenham um momento de moda próprio.

Veludo X Ombro Só

Os vestidos de madrinha de casamento de veludo de um ombro destacam as curvas da cintura e quadris, ao mesmo tempo em que é elegante e estiloso. Este design de vestido é perfeito para casamentos no outono já que as madrinhas podem usar um xale caso a brisa fique muito fria para alguns.

Agora só escolher qual melhor estilo lhe agrada e arrasar na cerimônia!



Nando Medeiros
Publicitário
Influencer Digital



Foto: Divulgação



PATBO CONCEPT UBERLÂNIDA

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



PATBO CONCEPT UBERLÂNIDA

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



O CASAMENTO
DOS SONHOS DE

*Tamine
Kehdi*



**Tamine abre seu
coração
relembrando a
infância, a escolha
pela medicina e a
realização do
sonho de se casar.**



Natural de Uberlândia, filha de Ibrahim Kehdi e Ana Rodovalho, Tamine Kehdi conta que desde criança desenvolveu o gosto pelos estudos, sendo sempre estimulada pelos pais.

Na escola, era uma criança que cuidava e protegia os colegas mais novos, gostava de ajudar ao próximo e o seu desejo de contribuir no meio em que vivia só aumentava. Ela lembra que nos finais de semana seu hobby era a leitura de livros e que seu pai sempre a presenteava com livros clássicos como *Reinações de Narizinho*, de Monteiro Lobato, dentre outros. Estudar e tirar boas notas já era uma rotina natural para Tamine.

Aos 11 anos de idade, Tamine passou por um momento muito difícil juntamente com a família, a morte súbita de seu pai, vítima de um infarto fulminante. *“A perda foi muito dolorosa, mas trouxe ensinamentos e crescimento. Tenho a percepção de que meu pai está sempre junto com a gente, independente do tempo e do lugar, temos uma ligação eterna. Tenho lembranças e ensinamentos de tudo o que vivemos juntos durante os meus primeiros 11 anos, que levarei por toda a vida”*, disse Tamine emocionada ao lembrar do pai.

Um ano após o falecimento de seu pai, Tamine passou por mais um desafio, foi internada no Hospital de Clínicas da UFU diagnosticada com um quadro de meningite. Durante aqueles dias no hospital, observou o quanto os médicos mudam a vida das pessoas e, considerou aquele momento o marco decisivo para a escolha da sua profissão, ser médica.

Por volta dos 14 anos de idade, voltou ao Hospital de Clínicas da UFU, mas agora para uma apresentação de piano no setor de pediatria. *“Vi uma médica atendendo e fiquei encantada com o jeito dela, depois me lembrei que era mãe de uma colega de escola, ela se tornou uma inspiração para mim”*, relembra Tamine com carinho da Dra. Maria Bernadete, quem mais tarde seria sua professora na faculdade.

A partir de então, as escolhas em sua vida passaram a ser direcionadas, ela sabia que somente com muito



estudo e dedicação conseguiria realizar o seu sonho de ingressar no curso de medicina na Universidade Federal de Uberlândia e orgulhar sua mãe e seu pai, aonde quer que ele estivesse. Ainda, revelou que o seu desejo era permanecer na cidade para continuar perto de sua mãe e do irmão, disse: *“Após a morte do meu pai ficamos ainda mais unidos”*.

Tamine acreditava que seria geriatra, sempre gostou muito da experiência dos mais velhos e acreditava que iria trazer-lhe muito conhecimento por estar perto de pacientes mais idosos.

Durante a faculdade, Tamine percebeu que todas as matérias que tinham algum contato com a pele ela gostava de estudar e tinha mais facilidade, mas acreditem, ela tinha um preconceito inicial com a dermatologia e a pergunta que não saía de sua mente era *“Vou fazer medicina para trabalhar com a estética?”*, lembra.

Quando iniciou a residência de Dermatologia seu principal foco era o estudo das doenças de pele, mas logo entendeu que o cuidado com a aparência e os procedimentos estéticos também são saúde. *“Hoje, com minha experiência de vida acredito que quem se cuida de verdade não tem o objetivo de se transformar, mas, sim, de se aproximar da própria essência. Quem se cuida e se sente bem com sua aparência se sente melhor e mais capaz de enfrentar os desafios do dia a dia. Enfim, se cuidar é um ato de amor”*, afirma Tamine.

“Devolver a autoestima para o paciente, cuidar da saúde da pele, do cabelo e da unha, faz parte da saúde. Além das doenças de pele, a parte da estética mudou a minha forma de ver a dermatologia”, finalizou a médica.

Após a formatura, Dra. Tamine Kehdi optou por trabalhar um ano no posto de saúde do bairro Jardim Europa onde lembra que foi muito feliz. Ela conta que era médica de família, atendia crianças, gestantes, idosos e o que a chamou atenção foi a quantidade de atendimentos a pacientes com doenças de pele. *“A dermatologia é desafiadora e brilhava aos olhos porque é a especialidade que tem o maior número de doenças catalogadas, não é fácil*

reconhecer uma doença de pele e precisamos estar sendo estudando e nos atualizando.”

No final do ano de 2015, decidiu especializar-se em dermatologia, apesar de buscar a residência em várias cidades, o seu sonho era continuar em Uberlândia, e realizou. Fez residência por três anos, e, confessa que foi um período maravilhoso em sua vida, apesar de ainda ter muitos sonhos a realizar em sua área.

Tamine Kehdi se define como uma pessoa dedicada. Coloca o coração e se entrega em tudo o que se propõe a fazer, inclusive para exercer todos os papéis de sua vida. O papel de filha tem algo especial porque ele vem acompanhado do sentimento de gratidão e retribuição à sua mãe por tudo o que representa em sua vida.


O PODER DO CUIDADO

Tamine acredita que quando uma pessoa se cuida, a exemplo, uma skincare bem feita para a pele, um procedimento para amenizar algum sinal que está incomodando, realçar algum ponto de beleza ou prevenir um envelhecimento, a pessoa ao olhar no espelho vai se sentir bem consigo mesma e isso a empodera para todas as áreas da vida. *“Você consegue se impor melhor em todas as situações da vida, consegue correr atrás dos seus sonhos com mais energia, esse é o poder do cuidado”*, afirma Tamine.

E ainda completa, *“Não é a busca por um padrão de beleza, ter outras pessoas como inspiração no sentido de imitar alguém, e sim a busca por identidade e autoconhecimento”*.

“Devolver a autoestima para o paciente, cuidar da saúde da pele, do cabelo e da unha, faz parte da saúde. Além das doenças de pele, a parte da estética mudou a minha forma de ver a dermatologia”,



A woman with long, dark, wavy hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a white, long-sleeved blouse with ruffled cuffs and a light-colored skirt with a gold chain belt. She is standing next to a medical ultrasound machine with a monitor. The background consists of vertical blinds.

“Tenho muita gratidão à cada paciente que confia em mim e pela oportunidade que tenho hoje como médica de oferecer um cuidado tão completo não só de rejuvenescimento, mas também de uma redescoberta deles mesmos.”

RELACIONAMENTO

Ricardo Cerqueira Salazar Júnior, é o eleito de Tamine Kehdi. Eles se conheceram em junho de 2017, quando ambos foram convidados para serem padrinhos de casamento de amigos em comum. Ela relembra que tiveram uma conversa bem marcante ali na porta da igreja no momento que iriam entrar juntos como padrinhos, a conversa se estendeu um pouco mais durante a festa de casamento e posteriormente em redes sociais, mas foi exatamente depois de 6 meses que marcaram de se reencontrar.

Tamine sempre teve o sonho de se casar e quando conheceu Ricardo, um ponto era indiscutível: aquele amor seria eterno. Com o tempo, a relação se intensificou e ficou mais aparente o quanto os gostos, os valores, os sonhos e as personalidades eram muito parecidos. Após um ano e um mês de namoro, Ricardo decidiu que era o momento de iniciar mais um capítulo desta história.

No dia 08 de janeiro de 2019 durante uma viagem de férias em um restaurante em Bali, ao som de Maravilha – música de Raça Negra em parceria com Bruno e Marrone – que foi feito o tão sonhado pedido de casamento. Tamine sentiu o desejo de oficializar o noivado com um jantar para familiares próximos e nessa organização já definiram a data do casamento que seria no dia 08 de agosto de 2020, pois os noivos queriam planejar com calma não só a festa, mas também o novo capítulo de suas histórias, a vida como casal.

A partir dali já iniciaram os preparativos para a festa de noivado e do tão sonhado dia, e a primeira escolha foi dos serviços do cerimonial, Elizeu Rocha. A noiva conta que tinha certeza que queria ser assessorada por Elizeu, pois já conhecia e admirava o trabalho deste profissional. Ela conta que na festa de noivado Elizeu foi muito solícito e realizou muito mais do que o combinado e lhe deu muitas dicas. Essa relação foi além e hoje já o considera um amigo.

Tamine conta que foi uma noiva que viveu intensamente a fase de organização e já tinha conseguido no ano de 2019 deixar 80% do casamento pronto. Mas, os noivos não contavam

com o surgimento da pandemia e não tinham noção de quanto tempo iria durar. No começo de 2020, ainda tinham a expectativa de que tudo daria certo para agosto daquele ano.

O tempo foi passando e os noivos perceberam a gravidade de tudo o que estavam acontecendo, mas decidiram se casarem no civil na data sonhada.

“Para nós o casamento é um ritual de passagem muito importante, cheio de significados, no entanto, diante da imprevisibilidade que a pandemia trouxe, percebemos que o casamento é muito mais que a cerimônia e a festa, o essencial nós já tínhamos que é o amor. Então, casamos no civil.” relembra Tamine.

O casamento civil foi realizado na casa da mãe da noiva com decoração de Rodrigo Carneiro. A noiva optou por um vestido da Martha Medeiros com um modelo clássico e romântico, são os estilos com que ela mais se identifica. A decoração acompanhou o perfil da noiva com sua cor favorita, o rosa.

Mesmo casados no civil, o sonho dos noivos era compartilhar este momento com amigos e familiares, queriam um casamento vivido com emoções e sentimentos, então postergaram o casamento que teve três datas remarcadas até o dia 02 de abril de 2022.

A preocupação dos noivos era trazer segurança para os amigos e familiares que vivessem a realização deste sonho, pois não queriam expor nenhum convidado ao risco de contaminação do Covid-19 e o ano de 2022 foi escolhido por a doença já estar estabilizada e as pessoas mais seguras e já vacinadas.

“Para nós o casamento é um ritual de passagem muito importante e cheio de significados”



A PREPARAÇÃO PARA O GRANDE DIA

Dra. Tamine, destaca os cuidados com a mãe que completou 70 anos uma semana antes do casamento. Dona Ana nunca tinha feito nenhum procedimento até a filha ingressar na dermatologia, momento que Tamine começou a realizar os procedimentos em sua mãe. *“Ela foi minha paciente modelo durante a residência, minha paciente número um e os cuidados sempre foram planejados sem exageros para cuidar da saúde da pele. E desde que marcamos a data do casamento, eu programava todos os procedimentos dela com o objetivo de que ela estivesse com os melhores efeitos no grande dia. Minha mãe conseguiu chegar no casamento como sempre sonhou.”*, conta a médica.

Tamine acredita que as rugas fazem parte da nossa história. *“Uma ruga ou outra em uma mulher de 70 anos pode ter e não há nada de mal nisso, tem a ver com a idade e com tudo o que ela viveu. As prioridades são uma pele saudável, bem cuidada, com viço, mais firme e um contorno bonito do rosto, minha mãe estava maravilhosa”*, completa.

“Minha mãe estava tão realizada, por tudo o que a gente já viveu e ela estar ali conseguindo concretizar um sonho tão meu que se tornou dela também, sonhamos muito juntas.”





Tamine conta o segredo da rotina de cuidados com a mãe. “Uma programação de botox a cada cinco meses, e para tratar algumas linhas de expressão complementa com algum outro cuidado como por exemplo estímulo de colágeno, uma hidratação profunda da pele e um ultrassom microfocado que trata e previne flacidez. Tudo foi programado para que ela chegasse um mês antes do casamento para fazer mais um botox e um detalhe de skinbooster. Tudo feito de forma gradativa para que não chegasse nada exagerado e mudasse nada do que ela é”, finaliza a médica que destaca que todo e qualquer procedimento deve-se respeitar o gosto e a personalidade de cada um.

Além de programar e realizar os procedimentos da mãe, também cuidou da sogra, avó do noivo, tias e dela mesma para que todas chegassem impecáveis no grande dia.

“Para sempre vou me lembrar da emoção do dia, do que eu senti, da presença do meu pai comigo e de ver minha mãe realizada.”





O DIA DA NOIVA

Tamine queria que o dia do seu casamento fosse leve e ao lado de sua mãe, portanto fez questão de profissionais que fossem até a residência de sua mãe para prepará-las.

Se arrumar em casa foi uma escolha assertiva. Tamine conta que aproveitou muito com a mãe, iniciou o seu dia com exercícios físicos, conseguiu descansar, fazer suas meditações, ioga, se alimentou com uma comida caseira, conseguiu relaxar com um bom banho de banheira.

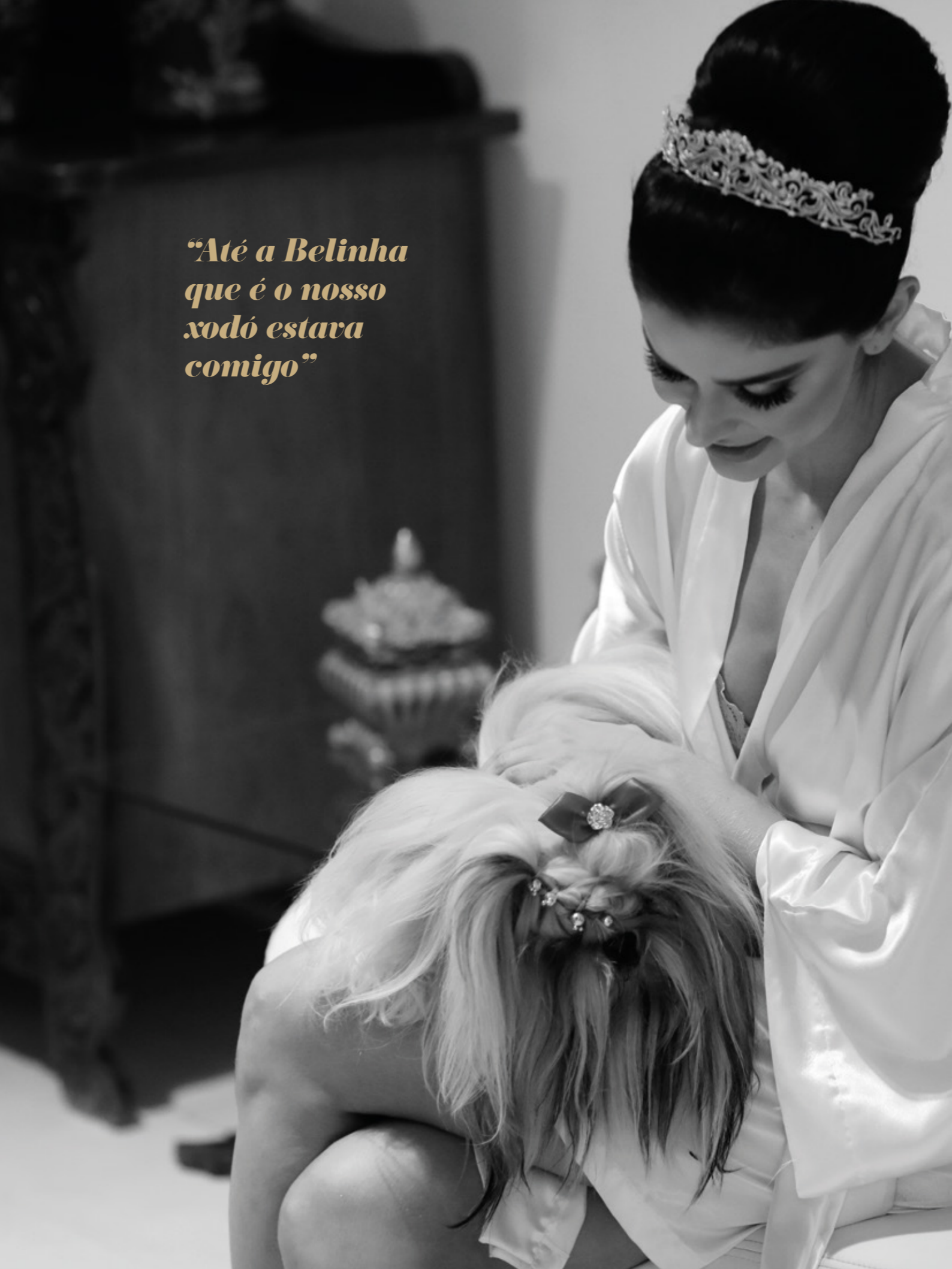
Já na parte da tarde, ficou por conta do penteado e maquiagem, os profissionais chegaram às 13:00 e a noiva ficou pronta às 17:30hrs com a mãe para um making off especial. Tamine relembra com muito carinho o quanto aproveitou 100% do seu dia, sem sentir cansaço ou ter algo que lhe incomodasse, estando plena e realizada.

O cabelo da noiva foi emoldurado pelas mãos de Jean Pierre, que fez um coque alto, clássico e elegante e sua maquiagem pelas mãos de Rosa, quem a maquia desde que ela tem 15 anos de idade.





*“Até a Belinha
que é o nosso
xodó estava
comigo”*





***“Elizeu Rocha foi
minha primeira
escolha. Eu tinha
certeza que queria
ser assessorada
por ele, já conhecia
e admirava seu
trabalho”***



O CASAMENTO

E foi no dia 02 de abril de 2022 que a médica disse o 'sim' ao empresário, em uma cerimônia dos sonhos, reservada e luxuosa que aconteceu no Palácio de Cristal.

A noiva destaca os cuidados que recebeu de Rodrigo Carneiro que superou as expectativas de tudo o que foi sonhado para o grande dia. Tamine

conta que na reunião em que visualizou o projeto em 3D teve a oportunidade de escolher todos os detalhes. Um pedido que foi atendido, foi o corredor mais alto e espelhado para que todos os convidados pudessem visualizar todos os detalhes, inclusive do teto com flores e cristais. "O Rodrigo é um artista que Uberlândia tem a sorte de ter!", elogiou ela.

“Eu sempre quis casar em Uberlândia, amo a cidade, sabia que aqui teria o casamento que sempre sonhei”, relata Tamine. Ao ser questionada sobre o estilo de casamento que escolheria, não teve dúvidas, por sua essência romântica e arraigada à valores, a opção por um casamento clássico foi algo natural, e ainda, foi enfática ao expressar que sempre prezou pela facilidade e comodidade de seus convidados. Até porque, a escolha dos convidados foi condicionada às pessoas que fazem parte da história do casal, que transmitissem aos noivos uma energia positiva e que estivessem vivendo aquele momento com eles. O intuito da cerimônia era celebrar o amor e conectar pessoas!



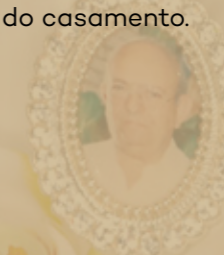


“O buquê dos meus sonhos e a materialização simbólica da presença do meu pai sempre comigo”

Apesar da entrada da noiva ser um dos momentos que ela sempre sonhou, também era o mais delicado devido a ausência física do pai.

“Eu sabia que meu pai estaria ali comigo, mesmo que não estivesse vendo, eu senti a presença dele, foi algo marcante que vou levar comigo para sempre”, cita Tamine emocionada.

Para homenagear ao pai, ela não deixou de fazer o trajeto até ao altar sem ele. Em seu buquê foi colocado a foto dele em uma pequena medalha. Ela conta que a ideia surgiu na semana do casamento.





Em meio a tanta emoção, Ibrahim, seu irmão foi escolhido para acompanhá-la até ao altar. Apesar de mais novo, ela cita que seu irmão tem uma postura firme e madura, com valores fortes e instinto protetor, não poderia ser outra pessoa a representar o seu pai naquele momento único de sua vida.

Um dos detalhes que não poderia faltar em seu casamento seria a abertura da porta no momento da entrada da noiva. *“Sempre sonhei com a porta abrindo, viver aquela expectativa de conectar meu*

olhar com o olhar do meu noivo, isso é mágico”, afirma Tamine.

A noiva entrou ao som de Ave Maria e a saída dos noivos foi embalada pela música - Daqui só se leva o amor, de Jota Quest, uma música que marcou o namoro do casal. A escolha do repertório foi realizada com muito cuidado, pois os noivos queriam músicas emocionantes, tradicionais e que a letra de alguma forma combinasse com cada entrada.

O desejo dos noivos era de uma cerimônia intimista que contasse a história do casal. A noiva, um mês antes da data marcada, teve a ideia de ter uma celebrante para o seu casamento e segundo ela, foi a melhor escolha que fizeram. A celebrante Fernanda, da empresa Nós em palavras, de São Paulo, foi a escolhida para celebrar o casamento e conseguiu transmitir em palavras para os presentes a história e os sentimentos do casal.

O número oito carrega uma representatividade

muito forte para o casal. É no dia oito que eles comemoram o aniversário de namoro e sempre dizem um para o outro TE AMO INFINITO, e o oito representa o infinito. O casamento no civil aconteceu no dia 08/08/2020 e a cerimônia no dia 02/04/2022 e se multiplicar o dia pelo mês temos como resultado o oito. Essas foram um pouco das palavras transmitidas pela celebrante. *"Ela conseguiu ler nossa alma, foi uma celebração linda e emocionou a todos"*, lembra a noiva.

Quanto aos pajens e damas, os noivos não tiveram dificuldades de escolher. Na família, o casal possui muitos primos crianças e quiseram contemplá-los. Em 1999, o irmão mais velho de Tamine faleceu em um acidente de carro e deixou duas sobrinhas, uma delas já tem um filho que se chama Lorenzo que entrou com as alianças juntamente com a filha de uma prima do noivo. Foram todos da família.

"Os vestidos das daminhas foram feitos especialmente para o casamento pelo Ateliê Lele Petit Damas e as roupas dos pajens também foram confeccionados conforme o pedido da noiva pelo Roupa de Gala."



Já a escolha dos padrinhos foi algo significativo para os noivos, como: irmãos, primos, tios, amigos de infância, de faculdade e de residência. A maioria dos convites foram entregues em uma festa Chá Bar um mês antes da pandemia se iniciar. Tamine conta que foi uma festa marcante para todos, porque além da energia positiva, foi

uma das últimas festas que a grande maioria dos convidados participaram, devido às restrições da pandemia. Os noivos escolheram presentear os padrinhos com uma caixa personalizada contendo um porta joias para as madrinhas, um pequeno livro com mensagens de sabedoria e a gravata dos padrinhos bordadas com as iniciais.






ROMÂNTICO, CLÁSSICO E ELEGANTE É O QUE DEFINE O VESTIDO DA NOIVA

A peça foi idealizada pela própria noiva, que sonhava imprimir sua personalidade em seu vestido. Ela ressalta que sua mãe esteve presente na construção do vestido e que ambas possuem um gosto muito parecido. O desenho começou a ser feito em Agosto de 2019, foram muitas provas, mas por conta da pandemia a produção foi suspensa e só voltou a ser confeccionado em janeiro deste ano, quando voltou ao ateliê Maria Devoz.

O vestido de noiva escolhido foi um clássico branco, com um brilho elegante, cintura bem marcada, uma saia rodada, com uma gola alta que mescla elegância e romantismo, tudo a ver com o modo em que a noiva se veste no dia a dia. Nas costas o decote era generoso, mas sem aparência da pele, com rendas em formato de flores e botões que foram escondidos por detrás do véu.





Em um momento da festa, teve uma música em que as amigas da noiva levantavam a barra do seu vestido durante a dança e muitas perguntaram como ela estaria aguentando o peso. Tamine conta que por ser o vestido dos sonhos, não se sentiu cansada em nenhum momento, apesar do glamour do vestido e o conforto que era possível, ela conseguiu comportar nele por mais de 12 horas, pois ela ficou pronta às 17:30 hrs, a cerimônia ocorreu às 20:00hrs e os noivos foram os últimos a irem embora da festa, às 07:40hrs do dia 03/04/2022.

“Eu sempre quis casar em Uberlândia, amo a cidade, sabia que aqui teria o casamento que sempre sonhei.”



O BOLO

Mesmo iniciando os preparativos em 2019, a noiva consegue vislumbrar a importância do período da pandemia para o amadurecimento pessoal, como casal e até em relação às escolhas do casamento.

Apesar de não ter mudado basicamente nada do planejado desde o início, como o estilo clássico do casamento, a decoração na cor branca ou o

desenho do vestido, Tamine confessa que alguns detalhes diferenciados foram surgindo, a exemplo o trabalho da chef Bárbara Farina, que logo tornou-se amiga e paciente.

“Se o casamento tivesse ocorrido na data antiga, talvez não a teria contratado por não conhecer. Ela me surpreendeu quando buscava um presente diferente para o dia das mães de 2021 e tudo o que ela faz me encantou”, afirma a noiva.



“A Bárbara usou pedaços da renda do meu vestido para desenhar no bolo. Tive o bolo dos sonhos!”



LUA DE MEL

Para Tamine, ter a lua de mel logo após o casamento é um detalhe que para ela faria toda a diferença, isso porque aproveita toda aquela energia mágica do casamento. A lua de mel é um momento do casal, algo íntimo e que com toda certeza fecha este ciclo com chave de ouro.

Os noivos sempre gostaram muito de viajar e


planejar com antecedência. Desde o início sonharam com Dubai e Maldivas e assim conseguiram realizar o sonho fazendo a junção de Dubai, uma cidade moderna e com muitas novidades para conhecer, com uma bagagem de história e inspirações somado à Maldivas que proporciona um momento do casal em curtir a natureza em um local paradisíaco. *“Foi a lua de mel dos sonhos”*, finaliza a noiva.





Ao ser questionada sobre os momentos mais marcantes do casamento, Tamine destaca:

- A entrada na cerimônia com seu irmão.
- A troca de votos e bênção das alianças.
- A festa em si, após as fotos oficiais os noivos conseguiram ficar na pista de dança o tempo todo com amigos queridos, a energia positiva foi marcante.



“Não mudaria nada. Se fosse para voltar ao passado, gostaria que tivesse sido tudo exatamente como foi”

Dica de ouro para as noivas: *“Organize o seu casamento conforme o seu sonho. Durante o planejamento, se imagine vivendo o seu dia com todos os detalhes que façam seu coração vibrar, ao invés de optar apenas pelo que está na moda ou não. Foi assim que eu fiz. Muitas coisas que eu ouvia assim: “Ah, hoje já não se usa isso”. Eu coloquei em primeiro lugar meu sonho. Queria que tudo fosse de uma forma que daqui 10, 20, 40 anos eu vou olhar pra trás e vou continuar amando cada detalhe. Coloque o seu gosto e o do seu noivo em cada detalhe. Por fim, escolha muito bem seu cerimonialista, seu decorador, seu fotógrafo e filmagem. No meu caso, Elizeu Rocha, Rodrigo Carneiro (Palácio de Cristal), Antônio e Raquel Rizza e Lucas Ionaldo foram impecáveis, como profissionais eles são excelentes, eles ganharam minha eterna gratidão e amizade. E eu acredito que ter priorizado o lado pessoal de cada fornecedor fez toda a diferença para que eu escolhesse (além dos melhores profissionais), pessoas do bem por quem tenho muito carinho.”*





17 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

Panquecas



Inove de forma prática seu café da manhã

INGREDIENTES

- 1 xíc chá de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 xíc chá de leite
- 1 col café de fermento em pó

PREPARO

Misture com o batedor de arame (fouet) os ingredientes até formar uma massa homogênea. Doure os discos de panqueca dos dois lados e pronto. Sirva do jeito que mais gostar. Eu usei granola, mel e cerejas.



Foto: Arquivo pessoal

Dani Oliveira
Dona da Cozinha Travessa
Cozinheira desde sempre
Comunicadora gastronômica
desde 2008

Animais X Piscina



Cuidados devem ser redobrados com os pets durante brincadeiras na água

Você sabia que o afogamento é a maior causa de mortes não intencionais de crianças no Brasil? Considerado um grande vilão da saúde pública, esses acidentes não atingem somente os pequenos, mas também os animais de estimação. Por não se dar a devida importância ao fato é até difícil encontrar dados de quantos pets se acidentam em piscinas no Brasil. Porém, há muitos tutores que buscam atendimento veterinário por esse motivo. Pensando nisso, a veterinária, Dra. Cecílie Papais, faz alguns alertas e dá dicas de como proteger nossos melhores amigos.

“O primeiro ponto é desmistificar essa história de que os pets sabem nadar. Alguns até podem fazê-lo logo que caem, mas a exaustão por não encontrar uma saída fácil é a principal causa de óbito. Além disso, algumas raças, como as de cães de focinhos curtos tendem a afundar com muito mais rapidez do que outras”, conta.

A especialista também alerta para outra causa de óbito em cães de raças grandes, que é a torção gástrica. O problema ocorre quando o animal se alimenta em um tempo muito próximo à atividade. *“O ideal é dar um espaço de duas ou três horas entre uma coisa e outra”,* conta.

Manter cercas em volta das piscinas ou telas sobre elas são iniciativas simples que podem evitar muitos acidentes. *“Acredite, alguns animais podem se jogar na água porque não têm a noção da gravidade que enfrentarão”,* acrescenta Cecílie.

Não pense que se a piscina possui escada ou rampa é mais segura para os pets. *“Os animais molhados pesam mais, o que dificulta bruscamente a saída da água. Há famílias que têm o hábito de aproveitar esses momentos com seus pets. Se o cachorro gosta da aventura não tem problema algum, mas lembrem-se de mantê-lo sempre seguro”,* explica.

Para os apreciadores da brincadeira, a indicação

é utilizar um colete salva-vidas próprio para cães. No entanto, o mais importante ainda é a supervisão integral do que seu pet faz dentro da piscina.

Outra dica fundamental para manter o cãozinho saudável é retirar todo o cloro do corpo do pet depois do banho na piscina. *“O cloro é prejudicial à pele do animal, bem como o sol em excesso. Há produtos específicos para evitar queimaduras específicas sendo vendidos em petshops, evite utilizar o protetor solar humano no seu melhor amigo”,* indica. Além disso, a Dra. Cecílie aconselha que a diversão ocorra em horários em que o calor é mais ameno.

“Tanto para crianças, como para nossos pets, a prevenção continua sendo o melhor remédio. Cuidar é um ato de amor com qualquer animal. Essa é a premissa essencial para que todos os tutores protejam e mantenham seus bichinhos saudáveis”, finaliza.

Redação | Revista Soberana

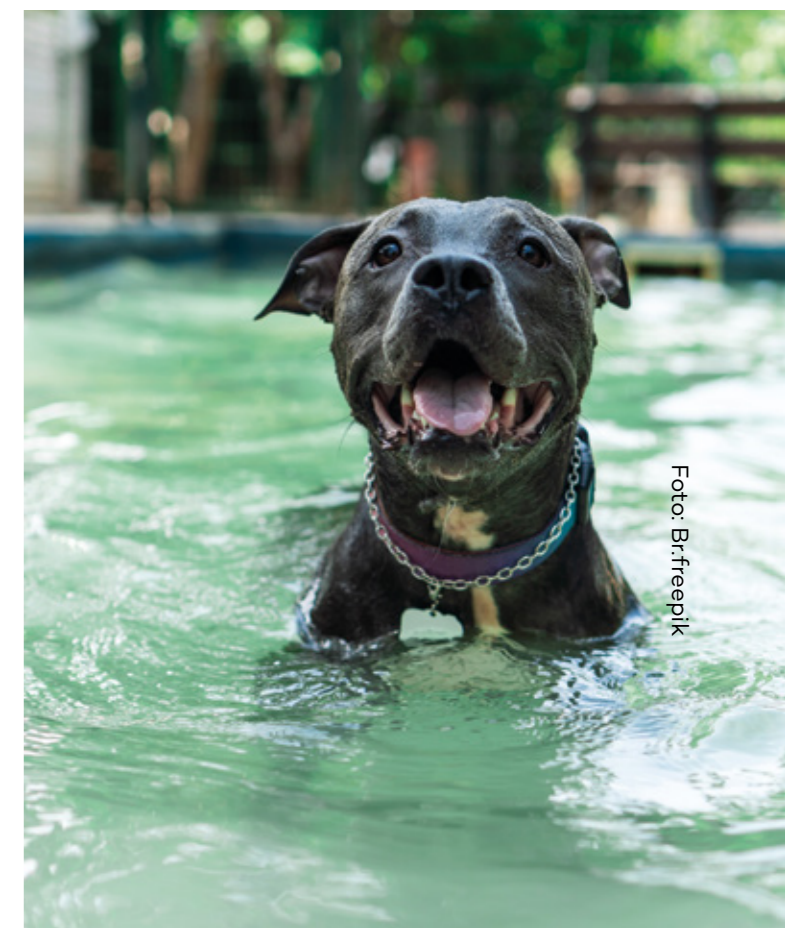


Foto: B:freepik

12 produtos de primeiros socorros que todo mundo tem que ter



Um kit com produtos básicos é necessário para evitar complicações em acidentes domésticos

Você tem um kit com produtos para primeiros socorros em casa? Se você não possui, monte já uma caixa com produtos que podem evitar complicações em acidentes domésticos e até mesmo em casos como resfriados e febres. Para quem já possui um kit de primeiros socorros, é preciso atenção se o que consta entre os medicamentos é realmente útil.

“Basicamente, é preciso ter produtos como algodão, cotonete, gaze, tesoura, esparadrapo, luvas e itens que atendem às necessidades em pequenos acidentes, como arranhões, cortes superficiais, queimaduras de primeiro grau”, conta Antônio Rangel, enfermeiro e consultor da farmacêutica Vuelo Pharma.

Alguns produtos não costumam estar nos kits que as pessoas têm em casa, mas valem o investimento. Um abaixador de língua, por exemplo, pode ajudar a ver algum objeto na garganta e até imobilizar um dedo da mão. Outra boa aquisição é uma bolsa térmica, que pode ser usada tanto fria quanto quente e serve para cólicas ou mesmo hematomas ou inchaço por pancada.

“Uma outra boa dica para ter em casa são produtos para queimaduras, super comuns em adultos e crianças. Existe no mercado uma membrana chamada Membracel, que auxilia em casos de queimaduras de segundo grau, escoriações e até mesmo feridas mais profundas. É uma membrana de celulose cristalina capaz de substituir temporariamente a pele, além de isolar as terminações nervosas e acelerar o processo cicatricial. É bem versátil e multiuso, fácil de aplicar e muito mais efetiva que qualquer pomada”, explica.

Um alerta importante do profissional está relacionado aos resfriados ou gripes com sintomas febris. “O uso de anti-inflamatório em febre acima de 37,5 graus, acompanhada de tosse e falta de ar, não é recomendado. Busque um médico imediatamente

neste caso”, avisa.

Alertas

O consultor da Vuelo Pharma chama atenção para o uso de algum produto do kit de primeiros socorros em pessoas que usam medicamentos de forma contínua. “É preciso atenção a interação entre o que a pessoa ingere normalmente e o que está no kit. Alguns produtos utilizados de forma combinada podem não ser eficientes ou até comprometer o tratamento que está em andamento”, enfatiza Rangel, lembrando que a automedicação deve ser evitada ao máximo.

Outro ponto de atenção é em relação a pessoas alérgicas e ao vencimento dos medicamentos, que não devem ser estocados ou armazenados por longos períodos. Ele alerta, ainda, que kits de primeiros socorros devem sempre ficar longe de crianças, observando regras de prevenção a acidentes domésticos, como guardar produtos de limpeza, higiene e álcool em local adequado, preferencialmente em lugares altos.

Confira a sugestão de kit de primeiros socorros para ter em casa:

- Algodão
- Antisséptico em spray
- Bolsa térmica
- Cotonetes
- Dipirona
- Esparadrapo ou micropore
- Gaze estéril
- Membracel
- Paracetamol
- Soro fisiológico 0.9%
- Termômetro
- Tesoura

Redação | Agência Souk

Os benefícios do uso do vinagre na sua lavanderia



Confira dicas de como utilizar este produto

Você já adicionou um pouco de vinagre branco à sua lavadora de roupas? Não? Então você pode querer começar agora! O vinagre é muito bom tanto para a sua roupa como para a sua máquina. Confira a lista de vantagens em adicionar vinagre à sua lavadora de roupas.

1. A máquina

Use vinagre branco e um pano limpo para limpar as bordas de plástico da lavadora. Ao fazer isto, você eliminará odores desagradáveis, sujeira e qualquer possível mofo. Despeje meia garrafa de vinagre na máquina e a deixe rodar no ciclo mais alto. Isto irá desinfetar a máquina e a livrar de qualquer cheiro desagradável persistente.

2. Roupas de bebê

A pele de um bebê é muito sensível e pode ter uma reação adversa ao perfume. Proteja a pele macia do seu bebê e coloque uma xícara de vinagre branco no compartimento de amaciante da máquina de lavar. Se houver muitas manchas nas roupas, você também pode mergulhá-las em uma bacia com partes iguais de água morna e vinagre e uma colher de chá de bicarbonato de sódio. O vinagre também elimina o cheiro da urina.

3. Pelo de animal

Ao adicionar vinagre à sua máquina de lavar roupa, os pelos dos animais não se prenderão às suas roupas tão facilmente. Isso é o ideal se você tem um amiguinho peludo de animal de estimação, como um cachorro ou um gato.

4. Cobertores macios e calças

O vinagre branco é o amaciante ideal de tecidos! Você tem um novo par de jeans que ainda parece um pouco rígido? Os lave na máquina e use vinagre como amaciante. Você notará que o jeans ficará muito mais confortável de usar. Os cobertores também se tornam agradáveis e macios.

Redação | Revista Soberana

5. Cheiros

Cheiros desagradáveis como o de suor, de urina ou o cheiro de mofo não permanecerão se você adicionar vinagre à sua máquina de lavar roupa. Além disso, é bom notar: o vinagre não deixa cheiro algum, mas deixa sua roupa com um cheiro fresco!

6. Lavar a mão

Lave sutiãs, calcinha de renda e meias delicadas com uma lavagem da mão. Misture um pouco de água e sabão com um detergente suave de lavar as mãos e duas colheres de chá de vinagre. O vinagre irá remover qualquer cheiro e garante que nenhum resíduo de sabão fique para trás no tecido.

7. Manchas

Trate roupas amareladas, ou manchas feitas com suco, café ou urina, com uma mistura de partes iguais de água e vinagre. Deixe isso mergulhado durante a noite e, em seguida, coloque a roupa na máquina de lavar roupa.



Foto: Br-freepik

Decoração prática: 8 dicas básicas para transformar sua casa



Uma boa decoração vai muito além da beleza



Hoje em dia não é tão necessário protelar aquela tão desejada mudança na sua casa ou no seu escritório. Nem gastar muito dinheiro. Confira as dicas para realizar o seu desejo.

Quem não quer viver em um ambiente charmoso, aconchegante e confortável? Acredite, não é preciso ter rios de dinheiro nem ideias mirabolantes. Com dicas simples e que cabem no bolso, é possível montar uma decoração prática e transformar sua casa no lugar acolhedor com que você sempre sonhou!

Antes de tudo, é importante esclarecer: uma boa

decoração vai muito além da beleza. Claro que pode ser bacana ter móveis de grife, peças com design de referência e uma coisa combinando com a outra. Mas esse encanto todo pode ir por água abaixo caso o ambiente não seja funcional.

Por isso, preste atenção aos seguintes aspectos: a estética, o conforto, a funcionalidade e, principalmente, o seu bem-estar. Afinal, não há nada melhor do que se sentir bem no seu espaço, não é mesmo?

1 – Cuide dos detalhes técnicos

Esqueça a expressão “acho que cabe”. Antes



A iluminação artificial serve para complementar a natural. Antes de escolher onde e como usar lustres, luminárias e abajures, avalie qual a função dos cômodos e observe qual é o efeito da luz natural em cada um deles.

Ao favorecer a ventilação natural e ajudar a renovar o ar, observe o estado das janelas e faça sua manutenção – ninguém merece aquele vidro ou persiana que emperra toda hora.

Lembre-se de considerar a circulação de ar também ao definir a posição de móveis e eletrodomésticos.

de qualquer mudança, grande ou pequena, é fundamental medir móveis e cômodos da casa. Esse cuidado serve não só para planejar os ambientes, mas também para garantir que um possível novo mobiliário passe pelas portas, corredores e elevador (se houver).

Verifique se existem pontos elétricos e hidráulicos nos lugares em que eles serão necessários. De que adianta planejar o layout de um pequeno escritório, por exemplo, se não há tomadas próximas de onde ficará a mesa de trabalho? É importante verificar os detalhes estruturais e buscar a orientação profissional de especialistas.

2 – Deixe espaço para a circulação

Móveis e outros objetos da casa devem ajudar, e não atrapalhar. Ao distribuir onde cada item vai ficar, mantenha distâncias confortáveis e que deixem as passagens o mais livre possível – tente criar uma circulação mínima de 60 centímetros. Ter acesso fácil aos ambientes evita estresses e facilita nosso dia a dia.

3 – Aproveite a luz natural e a circulação de ar

Essa é uma dica fundamental não só pela praticidade e economia de energia, mas também como forma de melhorar seu bem-estar físico e mental.

4 – Use as cores a seu favor

As cores são um complemento à iluminação e têm influência sobre nosso psicológico. Por exemplo: cores mais frias criam uma atmosfera relaxante e refrescante, enquanto tons quentes tornam o ambiente acolhedor e aconchegante. Entender como as cores funcionam ajuda a alcançar o efeito desejado para cada lugar.

5 – Pense verde!

O planeta também é nosso lar e merece ser cuidado. Além de preferir o uso de materiais renováveis, uma dica sustentável (e econômica) é reaproveitar o mobiliário que já tem. Se você se cansar daquela peça, pode dar a ela uma nova aparência ou uma utilidade diferente.

6 – Faça você mesmo

Por falar em reaproveitar, que tal seguir a tendência do DIY (do it yourself, ou faça você mesmo)? No caso de móveis, dá para pintar tudo de outra cor, encapar algumas partes (como gavetas) com tecido ou reformá-los por completo.

Hoje em dia, não há desculpa para não tentar fazer um projeto com suas próprias mãos. A internet está

cheia de sugestões e tutoriais ensinando o passo a passo para produções lindas e criativas.

Peças criadas por nós contam uma história, carregam a nossa energia e ajudam a deixar a decoração com a nossa cara.

7 – Personalize os ambientes

Coloque um pouco da identidade de quem vai morar no projeto de decoração. É bacana que os ambientes reflitam os gostos, os hábitos e as necessidades da pessoa que vive ali. Ninguém precisa se prender à cor da moda ou a um visual (muitas vezes irreal) retratado nas revistas e sites de decoração.

Lembre-se: não há regras! Pense na sua casa com o carinho que ela merece. Observe o que lhe faz feliz e decore tudo de um jeito que faça você contar os minutos para chegar ao seu lugar favorito do mundo: seu lar <3.

8 – Aposte em pequenas mudanças

Muitas vezes, mexer em detalhes simples e baratos é o suficiente para dar novos ares à decoração. Veja algumas ideias:

– Paredes ganham vida com uma pintura ou aplicação de papel de parede, quadros estilizados ou até objetos

personais compostos de maneira criativa – deixe que eles contem um pouco da sua história.

– Adesivos e pastilhas ajudam a mudar o visual de cozinhas e banheiros sem a necessidade de tirar o revestimento.

– Não subestime o poder de cortinas, tapetes e capas para sofás e cadeiras. Até almofadas bonitas e estilosas são capazes de dar uma nova cara ao ambiente.

– A natureza pode ser uma aliada na decoração prática. Plantas naturais embelezam a casa e ainda contribuem para purificar o ar e gerar mais qualidade de vida. Vale tudo: pequenos vasilhinhos, horta doméstica e até um pomar!

Se diante de tantas possibilidades você tem dúvidas de por onde começar, fica a dica: escolha um ponto focal (pode ser um objeto, um sofá, uma parede) para, a partir dele, decorar o resto do ambiente.

Já está imaginando como ficará sua casa ao colocar todas essas dicas em prática?

Então planeje, se inspire e mãos à obra!

Fonte: senacsp



@souzavidroseesquadrias

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



**Estrutura própria da
logística dos insumos.**

Frota nova!

www.tokforteconcretagem.com.br

TOK FORTE
CONCRETAGEM

**Concreto Forte,
Entrega Pontual!**

Concreto Convencional

Dosado visando a obtenção de concreto compatível com as necessidades das obras correntes. Este concreto alcança resistência de até 40,0 MPa e pode ser lançado da forma convencional ou através de bombeamento.

Aplicações
Obras residenciais
Obras industriais
Obras comerciais
Estruturas premoldadas

Concreto Autoadensável

Composto por aditivos hiperplastificantes, à base de polycarboxilatos, esse concreto super-fluido tem como característica alta trabalhabilidade, medida através de seu fluxo ou espalhamento, também chamado flow. Em outras palavras, o concreto autoadensável não necessita do nivelamento de sua superfície, por ser muito mais fluido que o concreto convencional, ele se acomoda nivelado, facilitando o trabalho na construção civil.

O concreto autoadensável preenche a superfície das formas de lajes e vigas com extrema facilidade, sem provocar segregação dos insumos. Essa característica elimina o uso de vibradores que poderiam prejudicar formas e armações e também diminui o ruído na aplicação do concreto na obra – uma vez que dispensa os vibradores – trazendo ganho considerável para a mão de obra e o ambiente, principalmente nas obras em centros urbanos.

**Bombas próprias para
melhor atender o cliente.**

 **(34) 3231-3877**

Rua Will Cargill, 100, Bairro Industrial, CEP 38.402-350

Auto de vistoria do Corpo de Bombeiros

Engenheira esclarece a importância de estar em dia com o AVCB garantindo a segurança do imóvel e de seus usuários



Foto: Br.Freepik

PSCIP, ou projeto de segurança contra incêndio e pânico, é a documentação que contém os elementos formais previstos em normas exigidos pelo Corpo de Bombeiros na apresentação das medidas de segurança de uma edificação, visando sempre a segurança do imóvel e de seus usuários e que será validado em vistoria posterior com a emissão do AVCB (Auto de vistoria do Corpo de Bombeiros) e, este deve ser renovado a cada 05 anos caso a edificação não tenha sofrido alterações.

O projeto de incêndio se faz obrigatório para todas as edificações que possuam áreas superiores a 200 m² mediante a contratação de profissional habilitado, que pode ser engenheiro ou arquiteto, porém para edificações com áreas inferiores a 200 m² e que atendam outros critérios, estarão dispensadas da apresentação do projeto, mas nunca de ter meios preventivos instalados e válidos.

- Nos casos citados acima, mantê-lo sempre válido com a emissão do AVCB é uma garantia de que a sua edificação estará sempre segura e

isenta de notificações, vistorias de fiscalização e posterior emissão de multas podendo inclusive que a edificação seja interditada por não ter condições mínimas de segurança aos seus usuários, lembrando que o AVCB é exigido também pela prefeitura e demais órgãos fiscalizadores podendo sua edificação ficar impossibilitada de funcionar por não ter o alvará de funcionamento.

- Não se esqueça de que nenhuma empresa está livre de ter problemas e possíveis incêndios, mas ter meios preventivos instalados e AVCB válido vai te permitir efetuar o primeiro combate e até mesmo garantir a evacuação da população de forma segura e rápida até que o Bombeiro chegue a sua edificação.

Com incêndio não se brinca e não se brinca com a segurança da sua empresa, esteja em dia com o AVCB da sua empresa pois ele visa garantir a segurança do seu imóvel e usuários.



Foto: Luiz Crosara

Natália Lisboa Valory Naves
Engenheira Civil
Engenheira de Segurança do trabalho
Perita Justiça Federal
Sócia proprietária da Empresa Grandelli Projetos e Serviços
Especialista na Elaboração de Projetos de Combate à Incendio

Conheça o elenco completo da CASACOR São Paulo



Mostra paulistana abre as portas no coração da Avenida Paulista, no Conjunto Nacional, em julho, com nomes consagrados e jovens talentos da arquitetura e do design de interiores

A CASACOR São Paulo, a mais completa mostra de Design de interiores, arquitetura e paisagismo das Américas, estreia no dia 5 de julho (terça-feira) com um superelenco, para celebrar a edição comemorativa de 35 anos da marca. A edição 2022 ficará em cartaz até 11 de setembro, no Conjunto Nacional, na Avenida Paulista, um dos mais importantes marcos arquitetônicos da cidade.

São 60 escritórios de jovens talentos e nomes consagrados na arquitetura e no design brasileiros, escolhidos pelo olhar multidisciplinar da curadoria da mostra, que busca sempre revelar variados estilos, olhares e vivências.

Os projetos vão ocupar mais de 10.000m², entre estúdios, lofts, ilhas de bem-estar, praças e operações de restaurante, bar e café, que fazem parte desta edição da CASACOR.

O masterplan do evento é de autoria da FGMF - de Fernando Forte, Lourenço Gimenes e Rodrigo Marcondes Ferraz - que apresenta um projeto desafiador de ocupação do espaço.

Os visitantes vão conhecer os projetos de Ana Weege, Anete Weber e Rafaella Marques, da Architects + CO (Caio Bandeira e Thiago Martins), Bárbara Dundes, Beatriz Quinelato, Brunete Fraccaroli, Carlos Navero, Carolina Scarpelli, Catê Poli e João Jadão, Clay Rodrigues, Consuelo Jorge, Daniel Nunes, Edgar Rochell, Elaine Vilela, Fernanda Rubatino, Flávia Burin, Francisco Cálío, Frederico Cançado, Gabriel Fernandes, Gabriela Mendes, Gregory Copello, Gustavo Martins, Gustavo Paschoalim, Guto Andrade, Helô Marques, InTown Arquitetura (Alexandre Gedeon e Hugo Schwartz), João Daniel Arquitetura, Joe Filho, Juarez Cruz, Karol Suguikawa, Larissa Abreu, Leo Shehtman, Lidia Maciel, Lucas Takaoka, Luciano Zanardo, Marina

Linhares, Marcelo Salum, Mauro Contesini, Metro Arquitetos (Martin Corullon e Gustavo Cedroni), Monica Costa, Murilo Lomas, Nildo José, Otto Felix, Pedro Franco, Patrícia Hagobian, Pedro Luiz de Marqui, Plantar Ideias (Felipe Stracci e Luciana Pitombo), Priscila Cox, Quintino Facci, Ricardo Abreu, Roberto Migotto, Rosa May, Sabrina Salles, Samuel Angelo, Sig Bergamin, Todos Arquitetura (Maurício Arruda, Fábio Mota e Lais Delbianco), Tufi Mousse, Vilaville Arquitetura (Gabriela Vilarrubia e Fabiana Villegas), Weiss Arquitetura (Barbara Garcia de Carvalho e Tide Junqueira) e Wesley Lemos.

O tema deste ano é “Infinito Particular” e faz referência às casas biográficas que vão além dos estilos, convidando a refletir sobre a necessidade de projetar ambientes que priorizem o bem-estar físico, mental e espiritual, a harmonia, o equilíbrio e o conforto.

A CASACOR 2021 tem patrocínio Master Deca. Coral é a Tinta Oficial e LG a parceira oficial de tecnologia, com patrocínio local Duratex e apoio local Portinari. Casa Riachuelo e Ketel One Vodka são os fornecedores oficiais desta edição, tendo ainda a Pottencial como seguradora oficial e Nescafé como café oficial.

Sobre a CASACOR

Empresa do Grupo Abril, a CASACOR é reconhecida como a maior experiência do viver das Américas. O evento reúne, anualmente, renomados arquitetos, decoradores e paisagistas e em 2020 chega à sua 35ª edição em São Paulo, com 17 praças nacionais (Bahia, Brasília, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraná, Paraíba, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe, Ribeirão Preto e Tocantins), e mais quatro internacionais (Miami, Bolívia, Paraguai e Peru).



Ana Weege - Living Galeria Perspectiva (Foto: Evelyn Muller)

Harmonia entre casa e natureza cria cartões-postais



Arquitetura orgânica traz beleza à paisagem urbana. Na capital goiana, arquiteto ressalta os diferenciais desse estilo

Originada no início do século XX, entre os anos 1910 e 1939, a arquitetura orgânica é um dos estilos da chamada “escola futurista”, dentro da arquitetura modernista, e foi criada pelo arquiteto americano Frank Lloyd Wright. Esse estilo se expressa com o movimento, causado por suas formas arredondadas, como espirais, círculos e curvas. Seus projetos têm como referências os elementos da natureza e buscam criar estruturas fluidas, com dinamismo na composição dos espaços. Em Goiânia é possível observar vários exemplos desse estilo, como um residencial inspirado no Rio Araguaia, e chegam a virar verdadeiros cartões-postais.

“Uma das razões desse nome, arquitetura orgânica, é por sua estética, com linhas sinuosas e sem simetria. É parecido com o que se vê na natureza, árvores, folhas, rios, ondas, montanhas, todas essas formas servem de inspiração”, exemplifica o arquiteto Frederico Bretones. Por meio de projetos exclusivos, ele aplica constantemente esse estilo de arquitetura nas fachadas dos residenciais que desenha.

Em um de seus mais recentes projetos lançados em parceria com a Opus Incorporadora, na capital goiana, o Selenia também contempla a arquitetura orgânica. “Nele, foram utilizados terraços, que são espaços de usos diversificados, já que os espaços fechados estão integrados. Assim, na área aberta, foi utilizado um paisagismo que se encaixou perfeitamente bem ao desenho do prédio e que cada unidade pudesse ter o seu terraço”, detalha Frederico Bretones sobre o empreendimento de alto padrão, que terá um apartamento por andar.

O Selenia é o segundo residencial da Opus lançado em frente à Praça do Sol, no setor Oeste. O primeiro é o Sunna, que segue a mesma linha arquitetônica, e ambos conversam entre si. “As linhas de um não são iguais às do outro, mas é possível perceber a

semelhança. Dentro da mesma linguagem, existe a exclusividade de um para o outro. O Sunna possui algo como o balanço da água, que vai variando com os andares. No Selenia isso é entrelaçado, a curva de um pavimento é diferente do outro e quando se olha de baixo para cima é possível ver que elas se entrelaçam”, salienta o arquiteto.

Redação | Comunicação Sem Fronteiras



Foto: Divulgação



Todeschini

UBERLÂNDIA



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

@todeschiniuberlandia

A MARCA DO MELHOR IMÓVEL: O SEU!



A AZM Incorporadora

Na construção das melhores histórias da sua vida, a conquista do imóvel é muito especial para as famílias brasileiras. **A AZM Incorporadora é uma marca forte da construção civil no Brasil Central**, crescendo, com seriedade e responsabilidade, para que seus clientes desfrutem do conforto de projetos inteligentes, pensados para o seu bem estar.

Para isso, a AZM Incorporadora tem qualidade certificada pelo Programa Brasileiro de Qualidade e Produtividade Habitacional (PBQP-H) e na NBR ABNT ISO 9001:2015. Assim, cria mais oportunidades de trabalho, realiza projetos inovadores, aplica boas práticas de gestão, fortalece relacionamentos com o mercado e torna realidade o sonho de muitos...ter um imóvel para chamar de seu.



14
anos

A MARCA DO
MELHOR
IMÓVEL, O SEU!

AZM tem história

A AZM Incorporadora é uma empresa sólida, pautada na superação e no empreendedorismo. Fundada em 01 de julho de 2008, em Uberlândia, Minas Gerais, no coração do cerrado brasileiro, pelos empreendedores Alaides Azevedo Mendes e Rosângela Tavares Mendes.

A empresa conta com uma equipe multidisciplinar de profissionais habilitados e preparados para entregar empreendimentos com a marca AZM, planejados e executados para ser a maior CONQUISTA de seus clientes.



Qualidade Certificada

A AZM tem a qualidade dos seus imóveis certificada pelo BUREAU CERTIFICATION no PBQP-H – VERITAS Programa Brasileiro da Qualidade e Produtividade do Habitat, no nível “A”, certificado número BR035647 e na ABNT NBR ISO 9001:2015.

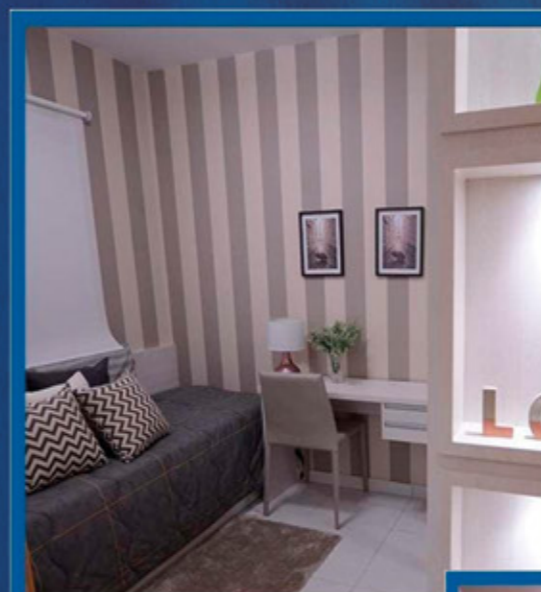


Programa Brasileiro da Qualidade e produtividade do Habitat

PBQP-H SIAC 2018 Nível A
REGIMENTO SIAC 2018
ESPECIALIDADE TÉCNICA: EXECUÇÃO DE OBRAS
SUBSETOR: EXECUÇÃO DE OBRAS DE EDIFICAÇÕES

Projetos Inteligentes

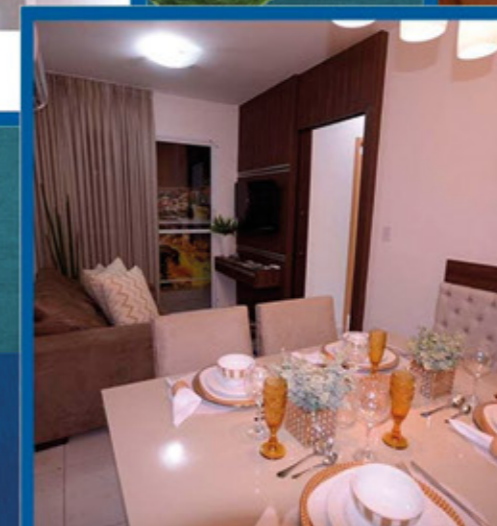
Pensados no bem-estar e qualidade de vida de seus clientes.



Apartamento Planejado



Banheiro Sofisticado



Sala ampla e conjugada



+ de **1.000**
empregos

+ de **75.000 m²**
de área construída

+ de **2.000**
unidades
habitacionais entregues

+ de **1.500**
unidades
habitacionais em fase
de lançamento



Presença de mercado



Com a experiência de sua forte atuação no mercado de Uberlândia, a segunda maior cidade e um dos maiores mercados consumidores de Minas Gerais, a AZM iniciou em 2018 o seu plano de expansão regional, com unidades nas cidades de Jataí e Rio Verde, em Goiás. Além dessas praças, o plano de expansão prevê a implantação de mais polos de negócios, com lançamentos de novos empreendimentos nas cidades de Uberaba, Patos de Minas, Araguari, em Minas Gerais e na capital de Goiás, Goiânia, em Campo Grande capital do Mato Grosso do Sul, Chapadão do Sul e na capital do Mato Grosso, Cuiabá.

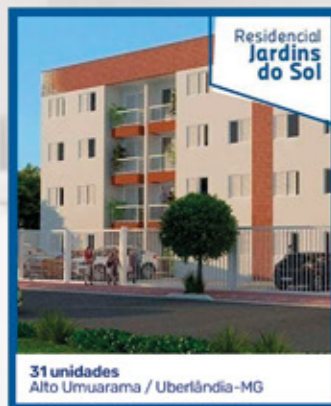
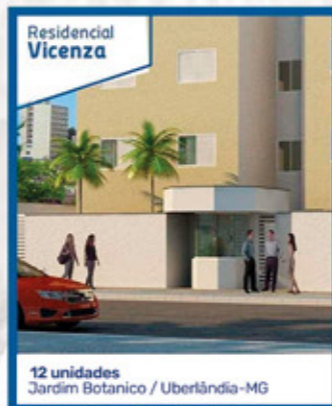
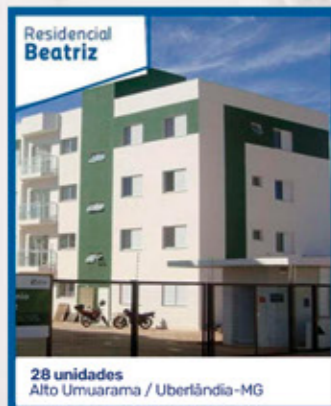


A veia
empreendedora
de **Alaides
Azevedo
Mendes**

Conquistas

A AZM Incorporadora é reconhecida pela simplicidade e tradição, determinada em crescer com responsabilidade para que as famílias brasileiras tenham o seu lar para onde voltar depois de um dia de trabalho e viver momentos únicos, desfrutando do conforto de projetos inteligentes, pensados para o seu bem estar.

Entregas e realizações



Obras em ritmo acelerado



Novidades o tempo todo!

Novos empreendimentos serão lançados para atender cada vez mais famílias brasileiras na conquista da sua casa própria. Além de localizações selecionadas, de fácil acesso e ampla estrutura na vizinhança para dar mais conforto aos moradores, que encontram tudo o que precisa bem pertinho de casa!



RESIDENCIAL
NASCENTE DOS BURITIS



Área m²
48,7- 54,2

Quartos
2

Suítes
0 - 1

Garagem
1

A MARCA DO MELHOR
IMÓVEL, O SEU!

VISITE O SITE WWW.AZMCONSTRUTORA.COM.BR E SAIBA MAIS

RESIDENCIAL VALLE DE PRATA



Área m²
44,1 - 58,2

Quartos
2

Suítes
0 - 1

Garagem
1

RESIDENCIAL PARQUE DAS SIBIPIRUNAS



Área m²
48,30 - 64,6

Quartos
2

Suítes
0 - 1

Garagem
1

RESIDENCIAL VIVENDAS DO SUL



RESIDENCIAL SOLAR DE BIASI RIO VERDE-GO



 **Área m²**
43,83 - 45,60  **Quartos**
2  **Garagem**
1

 **Área m²**
52 - 71  **Quartos**
2 ou 3  **Suítes**
1  **Garagem**
1 ou mais



Central de Relacionamento

A AZM tem o **Centro de Relacionamento** para atender bem a seus clientes e corretores de imóveis, com equipe treinada, correspondente bancário e assistência jurídica, informando sobre as melhores condições para a compra do melhor imóvel: o seu! Assim, tem imobiliárias credenciadas em todas as praças onde atua e uma equipe preparada para prestar orientações ao mercado.



a marca do melhor imóvel: o seu!

Conheça um pouco mais em
www.azmconstrutora.com.br

Fale com a equipe pelos fones:
(34) 99290-0024 / (34) 3235-6005

Uberlândia - MG - Av. Paulo Firmino, 850 - Bairro Jardim das Palmeiras

Jataí - GO - Rua Engenheiro Bonfim, 201- Vila Progresso
(64) 98121-7605

Campo Grande - MS - Rua Drº Paulo Machado, 579- Bairro Santa Fé (34) 99103-1963

Rio Verde - GO - Avenida José Walter, 90 - Bairro Vitória Régia
(64) 98121-7605

Asseptgel Prevenir é proteger.



#1 A MARCA LÍDER
EM ASSEPSIA



Quem ama, cuida.
Manter os riscos de contaminações
longe de sua família, é antes de
tudo é uma forma de amar.



**NOVO
ASSEPTGEL SPRAY
ÁLCOOL 70+CLOREXIDINA**

**MÃOS LIVRES DE GERMES
E SUAVE PERFUME**



“Felicidade Real” é possível a qualquer tempo!



Heloisa Capelas, especialista no tema, dá dicas de como acessá-la!

Você já ouviu falar em Felicidade Real? Não aquela utópica, das propagandas ou das mídias sociais, mas aquela do cotidiano, das pessoas comuns?? Pois bem, sim, ela existe!

Heloisa Capelas, referência em Felicidade, autora do best seller, O Mapa da Felicidade, e um dos maiores nomes em autoconhecimento, desenvolvimento humano e sustentabilidade emocional do Brasil, revela que é sim possível construir a felicidade real no cotidiano.

A especialista explica que é preciso buscá-la dentro de nós e exercitá-la diariamente, pois quando colocamos no outro ou em alguma coisa fora de nós mesmos, condicionando-a ao se tiver aquilo..., se conseguir aquela vaga..., se encontrar aquele amor... a Felicidade Real pode escapar pelas mãos e se tornar inatingível.

Heloisa revela ainda que em uma sociedade mergulhada pela falta de empatia, demonstrações de intolerância de todas naturezas e frente ao volume de contrariedades que nos é imposta, falar de Felicidade parece uma utopia, mas não é, pois é necessário saber ser Feliz dentro das possibilidades do hoje, é uma questão de bem-estar, de ter certeza de que você é naquele momento a sua melhor versão! Olhe pra dentro e você vai encontrar tudo que você precisa para seguir rumo à sua felicidade!

Veja abaixo dicas valiosas elaboradas por Heloisa Capelas e as pratique já!

- Liberte-se das Fantasias

Não fique esperando algo acontecer fora de você para ser feliz! Ter mais dinheiro, um amor, uma viagem, uma casa... Se a Felicidade fica do lado de fora, você não tem controle sobre ela. Não vá para este caminho, pois você não tem controle das circunstâncias. Seja feliz com o hoje, com o agora e

construa o amanhã sem colocar sua felicidade no futuro ou condicionada seja lá ao que for!

- Acesse Dentro

Ser feliz é a sensação de bem-estar consigo mesmo. É reconhecer quem você é, e ter certeza de estar fazendo o seu melhor hoje. Encontre-se, invista no autoconhecimento para não depender de aplausos ou de uma vida perfeita, sem problemas, para conseguir ser feliz.

- Viva neste momento

Lembre-se que não há como voltar atrás e nem prever ou ter controle sobre o futuro, portanto, viva o presente, o momento é agora. O momento do hoje é o que te oferece novas possibilidades, portanto, agarre-se a ele e não coloque sua plenitude em algo que já foi ou que ainda virá!

- Perdoe e Perdoe-se

Não duvide de si e do seu valor. Não fique preso à negatividade, perdoe-se e perdoe aos outros. É libertador abrir espaços dentro de você e fora de você, portanto, novas atitudes geram novas conquistas e não dá para fazer isso culpando-se ou culpando o outro.

- Contribua e Inove

Seja empático, ajude os outros. Contribua com tudo que tiver melhor, não só financeiramente, mas também com o que você tem de melhor: seu talento, seu acolhimento, seu amor, sua gentileza, seu sorriso. Isto tudo é transformador!

Inove! O que você realmente está fazendo de novo para ser feliz? Como é uma construção, mexa-se, é preciso de movimento, de autoconhecimento para ir todos os dias mais adiante rumo a mudanças e descobertas incríveis sobre você. Acredite, este é o caminho da felicidade.

Foto: Divulgação

Heloisa Capelas
CEO do Centro Hoffman





Foto: Br.Freepik

- Decida Ser Feliz

Só você pode tomar esta decisão, portanto, decida e aja para conquistá-la. Lembre-se que você tem o privilégio de acordar todos os dias e tem posse de tudo que precisa para viver, se reconhecer, se abraçar, se acolher e dizer para si mesmo que sua decisão é a Felicidade. Trata-se de uma escolha que nada tem a ver com 'brincar de ser contente'. Tem a ver com ser positivo, viver as emoções, reconhecer os problemas e encontrar meios de seguir adiante!

Sobre Heloisa Capelas

Heloísa Capelas é CEO do Centro Hoffman e, há quase três décadas, está à frente do Processo Hoffman no Brasil – treinamento de autoconhecimento aplicado em 15 países e que já teve seus resultados cientificamente atestados. Por sua sala de aula já passaram mais de 12 mil

alunos, entre os quais algumas das principais lideranças e gestores do mercado nacional. Criadora do “Universo do Autoconhecimento”, primeira plataforma de treinamentos e conteúdo online sobre o tema, e autora dos best-sellers “O Mapa da Felicidade” e “Perdão, a Revolução que Falta”, Heloísa é reconhecida como uma das principais especialistas do país em autoconhecimento, inteligência emocional e inovação pessoal. Heloísa Capelas é Coordenadora da Câmara Feminina do Instituto Êxito de Empreendedorismo.

Heloísa Capelas acaba de completar sua trilogia com o lançamento do livro Inovação Emocional. Na obra, ela propõe uma mudança de paradigmas ainda mais profunda acerca do comportamento e da reciclagem emocional.

Comportamento

Maternidade e trabalho, como conciliar?

É preciso estabelecer prioridades

Estão aí duas coisas que amo. Amo ser mãe, amo meus filhos e amo meu trabalho. E como conciliá-las? É preciso estabelecer prioridades. E é claro prioridade são os filhos. Mas muito do sustento deles depende também do meu trabalho, então como fazer?

Bem eu tenho o privilégio de poder na maioria do tempo determinar os meus horários de serviço, uma vez que sou profissional liberal. Algo que agradeço a Deus todos os dias, pois Ele preparou um trabalho que amo, que me proporciona recursos financeiros para minhas necessidades e no qual como disse em maior parte dele eu organizo meu tempo.

Para mim é extremamente importante poder acompanhar o crescimento dos meus filhos, levá-los à escola, atividades extras, consultas etc. Estar próxima na hora dos deveres, mas confesso que quando começam a enrolar perco a paciência (risos), mas faz parte. E não renuncio a isso, por mais que seja por um salário maior, estabilidade etc. Se não puder estar próxima deles esquece não é para mim. Mas como disse é um privilégio que tenho não só pelo trabalho que exerço hoje, mas também porque no meu caso meu esposo e o pai do meu filho mais velho são provedores de muito da necessidade deles. Ao contrário sei que muitas mães têm uma rotina diária de trabalho pesada e não podem renunciar a seu trabalho, neste caso, acho importante uma conversa sincera com os filhos mesmo que pequenos, da importância do seu trabalho bem como que este trabalho te faz feliz e assim você retorna para casa mais realizada e completa para se dedicar a eles. Neste caso, não desista de ter um tempo diário com eles, saber como foi seu dia na escola, acompanhar as tarefas, isso fará como que as crianças se sintam valorizadas e que tudo o que se relaciona a elas tem importância.

Mas se você pode se dedicar mais a eles se dedique, este é meu conselho, mesmo que isto importante em menos recursos financeiros por um período, porque

eles crescem rápido e a sensação de que deixamos de aproveitar cada minuto com eles não deve ser boa (porque de fato não sei, como disse eles vão crescer e nesse momento preciso aproveitar cada segundo e por isso não abro mão de sempre que possível estar próximo e participando de cada momento).

Outro fator importante é que não importa a estrutura financeira que é proporcionada primeiramente, mas é nossa presença, a afirmação de nosso amor por eles, de que são importantes é que farão com que se tornem adultos emocionalmente saudáveis, com identidade firmada, capazes de dizer não aquilo que vai contra os valores e princípios que você plantou na vida deles. Valores e princípios que passamos com uma convivência próxima na maior parte do tempo possível.

Mas como disse, se você não pode como eu estar em boa parte do tempo com eles não se culpe, procure no tempo em que pode dedicar a eles ressaltar seu amor por eles, relaxe um pouco e não deixe que as tarefas do lar consumam todo seu tempo.

Há e o melhor conselho que posso dar peça ao Senhor sabedoria para cuidar dos seus filhos, pois precisamos de muita, e muitas vezes no impulso do dia a dia agimos sem sabedoria e de forma que podemos magoar muito nossos filhos.

Redação | Cláudia Lisboa



Foto: Br.Freepik

Ser avó não nos envelhece, pelo contrário!

Ser avó muda nossa perspectiva de mundo e de nós mesmas

Passamos a visualizar o tempo com mais atenção torcendo para ele não se apressar. Queremos aproveitar todos os segundos. Ser avó, ao contrário do que muitos pensam, não nos envelhece, pelo contrário, rejuvenesce!

O sentimento de acolhimento e a ternura presente nos olhares das crianças nos faz sentir uma força esquecida em meio ao cotidiano. Este estado mágico é algo que nunca havia vivido até ser avó e hoje sei que apenas as vovós sabem do que estou falando. Ser avó, nem sempre é fácil, há de se ter sabedoria e cautela. Nossos netos não são nossos filhos. As responsabilidades e todas as decisões sobre as crianças são dos pais. Este precisa ser um exercício diário das avós.

Aconselho, às vovós mais ansiosas, não sufocarem a nova família com conselhos exagerados na tentativa de suprir todas as necessidades. Não é isso que as novas mães e papais precisam. Menos ainda os netos.

Algumas dicas são sempre válidas. Algumas já sabia, outras aprendi na prática. O momento do nascimento da criança é deles, esteja presente se solicitada. A vontade é de ficar grudadinha, mas tente se segurar.

A família necessita de uma rede de apoio, isto é certo, mas cuidado com as invasões. Não tire da mãe ou do pai o prazer de dar o primeiro banho, por exemplo. Caso eles estejam inseguros, apoie e transmita segurança, mas não os substitua.

Uma mãozinha na organização da casa e na alimentação pode ser bem-vinda quando solicitada. Nada de sair invadindo o espaço alheio. Ofereça ajuda para cuidar do bebê entre as mamadas permitindo que a nova mamãe possa dormir.

Pergunte sempre como proceder com as crianças. Quase tudo que você aprendeu e fez quando foi mãe

está ultrapassado. As condutas médicas e relativas à introdução alimentar mudaram totalmente.

Nunca dê chupeta, mamadeira, chuquinha ou qualquer outra coisa escondida da mãe. Importante frisar também que NÃO EXISTE LEITE FRACO, não atormente a nova mamãe com crendices.

Não tenha vergonha de nada. Sente-se no chão, cante cantigas, bata palmas, sorria e gargalhe com todas as forças. Compre livros, leia ou invente histórias para os pequenos. Dê cambalhotas se conseguir. Seja criança outra vez!

Entre amadurecer e virar avó, descobri uma nova mulher dentro de mim, cheia de energia e planos. Renasci e fiz da escrita uma nova profissão. Sonho com o dia em que, adultos, meus netos conhecerão a mulher que fui. Estarei eternizada nos versos e textos que escrevi.

Ah, uma última dica... Deixe a mulher que existe em você fluir com todas as suas nuances. Não é porque você se tornou avó que virou um ser assexuado e sem vida pessoal. Empodere-se e viva com plenitude e alegria!



Foto: Divulgação

Dra. Thelma Miguel
Médica, escritora e poetisa carioca e acaba de lançar a coletânea de poemas *O Silêncio e o Grito*.



Menino gênio: conheça a criança mais nova a entrar para a sociedade de alto QI mais famosa do mundo

Theo Costa Ribeiro passou por testes que revelaram que ele tem capacidade intelectual de uma pessoa de 15 anos



Uma criança genial? A maioria dos pais considera seus filhos com capacidades além da média. O que não foi diferente com os pais do menino paulistano Theo Costa Ribeiro, que tem apenas 5 anos de idade. A diferença é que o garoto foi submetido a 6 dias de testes de QI - dos mais completos que existem - e configurou 146 pontos, o que equivale a 99,8 de percentil, passando a ser o brasileiro mais novo a entrar para Mensa Internacional, sociedade de pessoas de alto QI mais famosa do mundo.

Os testes realizados com Theo comprovaram que ele, com apenas cinco anos, tem a capacidade intelectual de uma pessoa de quinze anos.

O Brasil já havia conhecido Gustavo Saldanha, o menino de São Paulo que com 8 anos de idade obteve 140 pontos de QI desvio padrão 15, o que equivale a 99,6 de percentil e foi aprovado na Mensa

Internacional. Na época, Gustavo foi considerado o brasileiro mais novo a ser aceito pela sociedade.

Em conversa com o PhD neurocientista e mestre em psicologia, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, que assessora o menino Theo e também Gustavo Saldanha, Laura Büchele e Romeu Gutvilen, todos membros da Mensa, o profissional revelou que o teste feito por Theo é o melhor e mais completo que se pode fazer.

“Dra. Natalie Helene van Cleef Banaskiwitz foi a responsável pelo teste. Eu não a conheço, mas ao analisar o teste, posso afirmar que foi um dos testes mais conclusivos de QI e da maneira que penso ser a mais correta. O comitê da Mensa Internacional, sede da associação, com profissionais especializados e altamente qualificados aprovou o ingresso deste gênio. Theo foi submetido a 6 dias de testes, completos, podendo analisar todas as nuances cognitivas. Um dos testes que fiz foi do mesmo padrão e me baseio nestes testes para algumas conclusões de estudos, entre eles, a inteligência DRWI. Posso afirmar que temos um promissor gênio brasileiro.”

A Mensa demorou cerca de seis meses para responder a solicitação dos pais do garoto e aprovar o seu ingresso.

Muitos devem se perguntar: como será o comportamento do menino-gênio? Os pais respondem: “inteligente, sorridente e simpático”.

A mãe de Theo, Jessica Ribeiro, define o filho como uma criança comunicativa e alegre, “apaixonada por dinossauros, que gosta de jogar videogame, ler livros e correr”, assim como a maioria das crianças.



Foi no retorno à escola, após o período de agravamento da pandemia da Covid-19, que deixou o menino afastado da escola por cerca de dois anos, que os professores perceberem a capacidade intelectual de Theo, informando que ele tinha um desempenho muito acima das demais crianças.

Após os testes, o menino também teve mudanças no seu dia a dia. Theo adiantou uma série e agora já estuda o segundo ano, devido ao seu desenvolvimento cognitivo.

“Existia a possibilidade de adiantar mais que um ano, mas optamos por ir aos poucos, pois o emocional é importante também. O Theo foi muito bem e não nos surpreendeu em ter feito amizade rapidamente com os novos colegas”, disse Ygor Ribeiro, pai do Theo.

O mini gênio agora segue estudando, com desenvolvimento sempre acima da média, mas vivendo uma vida de criança com o incentivo à aprendizagem, mas sem esquecer de brincar e fazer novos amiguinhos.

Dr. Fabiano de Abreu Agrela, que também é membro da Mensa Internacional, Intertel e Triple Nine Society, esta última a mais restrita sociedade de alto QI do mundo, acredita que o menino um dia pode fazer parte desta sociedade.

“Eu acredito que com o trabalho e educação que estamos fazendo com o menino, ele possa, quando tiver mais idade, alcançar esta pontuação. Não estou dizendo que QI se aumenta, mas ele tem sim

uma variável que se pode alcançar.” disse o doutor que tem 155 a 188 pontos de QI e faz parte de 4 sociedades.

Segue tabela que o configura como gênio

Classificações da tabela do QI- Gênio - acima de 144 pontos

Superdotado - de 130 a 144 pontos

Acima da média - de 115 a 129 pontos

Média alta - de 100 a 114 pontos

Média baixa - de 85 a 99 pontos

Abaixo da média - de 70 a 84 pontos

Baixo - de 55 a 69 pontos

Muito baixo - menos de 55 pontos



Fotos: Divulgação

O que você entende por transição de carreira?



Todos os profissionais viverão ao longo de sua trajetória, em diferentes níveis e de diferentes formas.

Quando falamos em transição, logo pensamos em transição de carreira. Mas antes de estender o assunto é preciso entender a diferença de transição de carreira ou de emprego. A primeira é todo o percurso que você faz até chegar ao lugar pretendido e o segundo é apenas uma relocação. Você está diante de qual delas?

Ao longo da vida passamos também por transições internas: sentimental, estado de espírito, busca pela felicidade verdadeira e realizações. O certo é que em toda TRANSIÇÃO, você terá que investir em você, ter uma bela porção de coragem, resiliência para conseguir chegar a sua essência. Tem pessoas que passam pela vida e não conseguem viver a sua essência e nem sabem qual o seu propósito.

O que lhe motiva? O que lhe impede de chegar lá? Qual a sua necessidade? Qual o preço para que você seja verdadeiramente feliz? Todas estas indagações possuem respostas e caminhos para serem atingidos.

Estudo recente mostra que a palavra “transição” vem causando uma revolução na mente das pessoas. Conforme pesquisa realizada pelo Instituto Locomotiva, 56% da população está insatisfeita com o próprio trabalho e em 2020, 55% das mulheres brasileiras decidiram abrir seus próprios negócios. Uma grande porcentagem, não acha? Se a pesquisa estendesse para outras áreas de nossas vidas, tenho convicção que o resultado seria ainda mais surpreendente.

Enfim, nossa sociedade está ficando cada vez mais infeliz diante dos desafios, e pior, grande parcela destas pessoas ainda não perceberam que estão vivendo este estágio e permanecem ali, lhes faltando coragem e energia para enfrentar novos

desafios, sem falar da estabilidade financeira que é algo visado pela maioria.

São diversos os motivos que nos levam a pensar em uma transição de carreira, que se justificam por questões pessoais, desenvolvimento de novos interesses, melhores oportunidades, restrição ou mudanças no mercado ou vontade de atuar em novas atividades. Na prática, são processos naturais e que todos os profissionais viverão ao longo de sua trajetória, em diferentes níveis e de diferentes formas.

No entanto, devemos entender que os sentimentos negativos recorrentes deste processo devem ser reconhecidos e transformados diante ao novo desafio. É o verdadeiro “sair da zona de conforto” e adiante é um momento de descoberta em muitos aspectos, principalmente o pessoal, que nos habilita a vários progressos os quais muitas vezes desconhecíamos.

É importante não temer o processo, entender como lidar de forma mais natural, mas também de forma planejada quando possível.

E com muito carinho a vocês leitores, parece clichê, mas de fato possuímos somente esta vida, logo, devemos vivê-la de forma intensa e o que não podemos é nos arrepender por não ter tentado e arriscado a novos desafios.

Sou grande exemplo de transição de vida e de carreira, e confesso, sou muito mais feliz, realizada, segura e determinada na busca pelo meu propósito de vida.

Invista em você e encontrará a sua essência e motivos para a vitória e realização!

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

Foto: Débora Fotografias





Colégio
Batista
Mineiro

Educação com *Propósito* de *Vida*

- ★ **Ensino bilíngue**
- ★ **Bicampeão brasileiro de Robótica**
- ★ **Tecnologia Educacional**
- ★ **Virtudes e valores para a vida**

MATRÍCULAS ABERTAS

colegiobatistamineiro.com.br

34 3236.2524

Lifestyle Business: Tempo NÃO é Dinheiro!



Qual é o real papel que o tempo tem em nossa vida?



Fotos: Br.Freepik

“Tempo é dinheiro” é mais uma expressão daquelas que escutamos sem fazer uma reflexão e que, se pararmos para pensar, explica muito sobre como estamos vivendo. O termo cunhado por Benjamin Franklin no século 18 assume que para ganhar dinheiro, precisamos de tempo e por isso, quando não estamos trabalhando, estamos deixando de ganhar. Sem dúvidas, o raciocínio está correto. Agora te convido a refletir sobre uma outra ótica: quando o trabalho por si só consome a maior parte do seu tempo.

É inegável que dinheiro é importante e traz conforto para nossa vida, mas simplesmente não posso concordar que tempo é dinheiro. É muito mais que isso. Recentemente tive uma mentoria com um

empresário que já foi um dos homens mais ricos do mundo e ouvi que um dos arrependimentos da sua vida foi não estar perto do seu filho, vê-lo crescer. Quase todos nós já ouvimos ou vivemos situações como essa, de perder um momento ou data importante de alguém querido por estar ocupado trabalhando. No entanto, ouvir de alguém que conquistou bilhões de dólares, certamente é um alerta.

Conheço muitas pessoas que se orgulham em dizer que são workaholics. Vivemos uma onda muito forte na internet que vende o “sonho da liberdade financeira”. Que você pode e deve ganhar muito dinheiro, trabalhar muito, ter muito foco e resiliência e por aí vai. O que não se fala é que poucos

vão realmente conseguir atingir esse “sucesso”. E pouquíssimos vão conseguir fazer isso com qualidade de vida. A grande maioria vai um dia tirar os olhos da tela e, olhando no espelho, começar a enxergar rugas que não existiam e fios de cabelo brancos que já estão grandes. Isso se tiver a sorte de não ter algum problema de saúde físico ou mental mais grave.

Não estou de forma alguma menosprezando a importância do trabalho. A reflexão que trago é sobre o papel dele na nossa vida. Para mim, sucesso é a arte de equilibrar a balança de forma que a satisfação de viver uma vida plena (física, mental e espiritual) se sobreponha aos efeitos negativos dos meios utilizados para se conseguir isso. O trabalho tem que servir a esse propósito, mas se os efeitos colaterais forem maiores que os benefícios, é hora de repensar. Recentemente o Money Times noticiou que nos Estados Unidos, está acontecendo “*uma onda de demissões de colaboradores qualificados, em busca de uma nova carreira, melhores condições de trabalho e qualidade de vida. Traduzindo: uma espécie de fuga da já conhecida, e agora listada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), Síndrome de Burnout.*”

Acredito que para crescer e evoluir, precisamos sair da zona de conforto. Nesse sentido, o desequilíbrio é importante. Mas aqui entra o perigo do longo prazo. Não vejo problema nenhum em se dedicar a um projeto profissional muitas horas por dia, passar um

período de maior intensidade. O problema é quando se torna constante. Vi um vídeo de um professor de psicologia que pergunta para os alunos qual o peso de um copo de água, e várias respostas são dadas. No final, ele diz que não importa qual o peso do copo, e sim o tempo que você permanecerá segurando esse copo. Ele pode ser leve, mas se você o segurar por muito tempo, certamente causará incômodo e dor. E a mensagem é: coloque o seu copo na mesa com frequência, não fique segurando por muito tempo. Excelente analogia para o trabalho.

1. Lifestyle Business é sobre aproveitar a jornada. É entender que o trabalho tem uma função específica de trazer conforto para sua vida. O tempo é nosso bem mais precioso e não podemos pensar nele apenas como dinheiro. Essa equação tem outras variáveis fundamentais e certamente mais importantes. Cuidado com as atividades profissionais que você odeia e é “obrigado” a fazer constantemente. Cuidado com a carga excessiva de trabalho que tem dedicado. Saiba que existem alternativas!

Fábio Torquato

Empreendedor nas áreas de eventos, viagens, consultorias e educação. Formado em Relações Internacionais e Economia, já fez mais de 60 viagens a 25 países nos 15 anos de experiência organizando e participando de Missões Empresariais Internacionais em 9 países. Empreende no sistema de franquias e construiu três empresas do zero.



Como conquistar o consumidor consciente



Validity lista cinco maneiras para as empresas mostrarem empatia nas suas campanhas de 'e-mail marketing'

O mundo tem enfrentado uma série de desafios desde o início da Covid-19. Agora, mais de dois anos depois, a pandemia persiste, as preocupações ambientais são grandes, o aumento da inflação afeta diariamente a nossa vida e há ainda a guerra na Ucrânia.

Essas crises causam grandes incertezas às marcas e aos profissionais de marketing. Elas revelam lições importantes sobre como alcançar o equilíbrio entre a promoção de produtos ou serviços e a empatia nas comunicações de marketing.

Não é surpreendente que acontecimentos locais ou globais resultem em mudanças significativas de como os consumidores veem as marcas, de que forma e onde eles gastam o dinheiro. Um número crescente de consumidores está adotando causas sociais e mudando os padrões de compra para empresas alinhadas aos seus valores pessoais.

Esse conceito não é novo. É conhecido como consumismo consciente. A Validity, fornecedora líder de soluções de inteligência de e-mail marketing e gestão de dados de CRM, lista abaixo as principais táticas que os profissionais de e-mail marketing podem usar para conquistar esse consumidor consciente.

O que é consumismo consciente?

O consumismo consciente refere-se às maneiras como os indivíduos usam o seu poder de compra para o bem social, ambiental ou econômico.

Grande número de consumidores de hoje (especialmente os Millennials e a Geração Z) espera que as marcas se posicionem sobre questões sociais. Por isso, é essencial que as empresas incorporem estratégias de comunicação de “propósito acima de compras” nos seus programas de e-mail.

da moda e impulsionar as vendas não é mais suficiente. É vital que as marcas identifiquem seus valores fundamentais e se comuniquem de maneira autêntica, relevante e empática. Se as marcas falharem nesse esforço, elas não apenas correm o risco de prejudicar sua reputação e ROI, mas também sua entregabilidade”, enfatiza Cecília Belele, vice-presidente de Vendas LATAM da Validity.

Pesquisa realizada pela empresa – Relatório de E-mail 2022: Domine o Novo Cenário do E-mail – mostra que os remetentes que não adotaram o tom apropriado nas comunicações por e-mail tiveram taxas mais altas de reclamações de spam e cancelamentos de assinatura em 2021.

Essas métricas de engajamento negativo são medidas pelos provedores de e-mail e fazem que os remetentes não consigam chegar às caixas de entrada dos assinantes. Talvez mais importante, se os assinantes acharem que as mensagens de e-mail são desrespeitosas ou irrelevantes, os danos causados aos negócios podem ser irreparáveis a longo prazo.

Principais táticas de marketing empático

A Validity lista abaixo como os remetentes podem adaptar suas estratégias e adotar um marketing mais empático e orientado para soluções:

1. Seja transparente sobre os seus valores

Em nosso cenário de e-mail atual, a transparência é fundamental. Diante de uma quantidade imensurável de informações das mídias sociais e redes de notícias, é difícil para os consumidores distinguir um fato de uma ficção. Por isso, é fundamental que os remetentes comuniquem proativamente seu ponto de vista sobre questões-chave e permitam que o seu público forme opiniões com base na comunicação direta.

2. Priorize a autenticidade

Foto: Divulgação

Cecília Belele
Vice-presidente de Vendas
LATAM da Validity





Adotar uma abordagem autêntica as comunicações de e-mail marketing ajuda as empresas a criar confiança e fidelidade em sua base de assinantes. Em meio a uma infinidade de crises recentes, as marcas têm se esforçado para compartilhar conteúdo que seja A: fiel aos seus valores fundamentais e B: escrito no tom apropriado. Para conseguir encontrar esse equilíbrio, é importante lembrar que o objetivo principal de uma campanha de e-mail nem sempre é vender ou promover, mas conectar seus assinantes a bens ou serviços que sejam realmente valiosos.

3. Una-se aos parceiros e comunidade

A união tem sido um tema comum para as comunicações por e-mail nos últimos anos. Hoje, continuamos a ver mensagens baseadas nas comunidades focadas na guerra na Ucrânia. As marcas estão trabalhando para criar um senso de comunidade entre elas e seus consumidores, alavancando parcerias que reiteram seus valores. Assim, as marcas também podem levar esse conceito de união com outras empresas para suas campanhas, buscando sinergia em causas comuns que façam sentido.

4. Personalize suas comunicações

Atualmente, a personalização é muito mais do que

inserir o nome de um assinante em um modelo. As marcas devem oferecer experiências orientadas por dados, relevantes e individualizadas. Programas efetivamente personalizados colhem os benefícios de maior satisfação do assinante e podem ter um aumento de até 5,2 vezes na retenção.

5. Fique à vontade com a mudança

Se aprendemos alguma coisa desde março de 2020, é que as empresas devem estar prontas para mudar. Para os remetentes, qualquer mudança nos negócios precisa ser claramente comunicada ao público de maneira oportuna e compassiva. Durante a pandemia, as marcas inteligentes aproveitaram para lembrar os assinantes de seu valor e prepará-los para cenários incomuns.

“Entendemos que os consumidores de hoje são informados, inteligentes e optam por se alinhar com marcas que valorizam a autenticidade ao invés de palavras de ordem: empatia ao invés de um discurso de vendas. Para conquistá-los, certifique-se de incorporar essas táticas-chave em sua estratégia de e-mail marketing”, reforça a executiva.

Redação | RPMA Comunicação

Negócios

Cleusa Maria da Silva: de boia-fria a empresária de sucesso



Conheça a história da fundadora da Sodiê Doces, maior franquia especializada em bolos artesanais do país

Cleusa Maria da Silva é um exemplo de superação e empoderamento feminino.

Desde criança teve que enfrentar o mundo com força e coragem, passando por diversos desafios, até realizar todos os seus objetivos.

Tudo começou em um imóvel de 20 m² em Salto, interior de São Paulo; era o ano de 1997, e Cleusa estava, então, tendo a oportunidade de abrir seu negócio, ainda que muito tímido, mas, até chegar esse dia, as coisas foram bem difíceis para ela.

De família pobre, Cleusa trabalhou como boia-fria – foi cortadora de cana – e depois empregada doméstica. Mas foi como funcionária de uma empresa que veio a oportunidade. A mulher do patrão fazia bolos para fora e, quando teve um problema de saúde, pediu para Cleusa ajudá-la, até que acabou por parar com a venda de bolos e deixou que Cleusa continuasse o negócio.

E foi fazendo bolo, que levava aos clientes a pé, e aprimorando a receita, com a ajuda de sua mãe, que Cleusa conseguiu abrir o pequeno espaço em Salto. Ali, logo colocaram à venda, também, as balas de coco cuja receita foi aprendida assistindo o programa de Ana Maria Braga.

Juntou o sucesso das balas com o dos bolos, que foram ficando cada vez mais aprimorados, e o negócio foi crescendo. Quatro anos depois, mudou o empreendimento para um espaço de 80 m², quatro vezes maior do que o primeiro.

Tendo como sócios irmãos e ex-funcionários, foi abrindo outras lojas, em cidades próximas como, Sorocaba, Americana, Itu e Indaiatuba. Dez anos e muito trabalho depois, a Sodiê Doces virou franquia,

em 2007, termo que Cleusa nem sabia o que era quando um cliente a questionou sobre o assunto. Mas foi atrás para saber do que se tratava, fez cursos e pesquisas durante cinco anos e abriu a primeira, em São Paulo, pelas mãos justamente desse cliente.

A marca possui atualmente mais de 340 lojas abertas no Brasil e duas unidades na cidade de Orlando, nos EUA. Em seu cardápio há mais de 100 variedades de sabores e uma linha Zero Açúcar especial.

“Minha história é a da luta pela sobrevivência, por uma vida melhor para a minha mãe, para minha família. Não foi sorte, foi trabalho dia após dia. Toda mulher que persistir e batalhar pelo que quer pode chegar lá”, afirma Cleusa.

Cleusa Maria
Empresária



70% dos brasileiros não voltam a comprar de uma marca depois de uma experiência ruim



O brasileiro está aberto a novos canais de compra, mas não abre mão da loja física



Fotos: Br.Freepik

A Adyen, plataforma de tecnologia financeira preferida de empresas líderes, acaba de lançar o Relatório Varejo 2022. O estudo entrevistou 2 mil consumidores brasileiros de diferentes regiões do país e entrevistou varejistas para identificar as tendências que estão transformando compras online e físicas, métodos de pagamento e o futuro do setor. O relatório deixa claro que as expectativas dos consumidores estão mais altas do que nunca - assim como a intolerância a experiências ruins de compra. Para se ter uma noção, 70% dos entrevistados afirmaram que não voltam a comprar de uma marca depois de frustrações com o serviço, seja no e-commerce ou na loja. Em outras palavras,

empresas só têm uma chance e não podem decepcionar.

Outro destaque do documento foi o crescimento do consumo por aplicativo. No Brasil, 83% dos entrevistados disseram ter passado a usar mais apps de compras durante a pandemia, 9% a mais que em 2021. Em comparação à média global, a taxa brasileira foi 30% maior. A transição para o online também ajudou varejistas a sobreviver aos períodos incertos de quarentena: o levantamento mostra que 51% das empresas compensaram as perdas de lojas físicas com online durante a pandemia. Segundo Davi Strazza, presidente da Adyen para América

Latina, os eventos dos dois últimos anos fizeram com que compras antes feitas no ambiente físico passassem a ser realizadas por apps. “O aumento das compras por aplicativo é reflexo da confiança no serviço e dos novos hábitos de consumo”, diz o executivo.

O estudo também ressalta que o consumidor brasileiro ainda gosta de ir até a loja, seja para provar os produtos ou apenas olhar as vitrines. Porém, o estabelecimento físico ganhou um novo papel: ser um lugar de experiência. Entre os respondentes, 77% querem lojas atraentes, e esperam que os lugares sejam espaço de boas vivências e experimentação. No ano passado, 68% dos consumidores tinham essa exigência. Outros 72% dizem que as lojas físicas ainda são um ponto de contato importante com a marca, mesmo que concluam a compra de forma online, e 39% preferem adquirir os produtos na loja física.

Segundo a pesquisa, a diversidade nas formas de pagamento oferecidas pelos varejistas influencia na decisão final dos clientes brasileiros. 52% declararam que já desistiram de uma compra por não poderem pagar como queriam. “Estamos no tempo dos pagamentos invisíveis, quando não precisamos pegar em carteira, cartão ou dinheiro para fazer uma transação. O ideal é que tudo aconteça automaticamente de forma quase imperceptível”, comenta Strazza.

A transformação digital é outro ponto trazido pelo estudo. Conseguir aprimorar o atendimento ao consumidor e a experiência do cliente, se valendo de dados comportamentais, é o principal elemento dessa evolução. Segundo o relatório, 43% das empresas usam os dados de pagamento para entender o comportamento dos usuários a fim de promover uma experiência qualificada e personalizada. Isso vai de encontro a outro dado que mostra que 72% dos consumidores dizem gostar quando os varejistas enviam anúncios ou sugestões feitas e pensadas para ele.

Para realizar este estudo, a Adyen e a KPMG ouviram mais de 40 mil consumidores em 26 países e 11 mil varejistas de 23 países. Também foram pesquisadas empresas nos segmentos de hospitalidade e alimentos e bebidas.

Sobre a Adyen

Adyen (AMS: ADYEN) é a plataforma de tecnologia financeira preferida de empresas líderes. Ao fornecer recursos de pagamentos de ponta a ponta, insights orientados por dados e produtos financeiros em uma única solução global, a Adyen ajuda as empresas a alcançar suas ambições mais rapidamente. Com escritórios em todo o mundo, a Adyen atende clientes como Uber, 99, Magazine Luiza, Dr. Consulta, Dafiti, Amaro e MadeiraMadeira, impactando mais de 50 milhões de consumidores somente no mercado brasileiro.



Como gerenciar os conflitos de gerações nas empresas



Os líderes devem desenvolver maneiras diferentes de se comunicarem

Com o avanço das tecnologias ficou ainda mais evidente as diferenças entre as gerações de profissionais no mercado de trabalho. A mais recente, a geração Z, nasceu em um mundo digitalizado, praticamente conectado graças à Internet e aos inúmeros aplicativos de comunicação, algo que não existia em um passado não tão distante, na época em que os Baby Boomers nasceram.

Mas quando esses diferentes perfis de pessoas - Baby Boomers, gerações X, Y, Millennials e geração Z - se encontram no mercado de trabalho é quando acontecem os já conhecidos "conflitos de gerações". Isso se dá principalmente pelas visões de vida distintas dos indivíduos que nasceram em determinada época. Estamos falando de relacionamentos, trabalho, valores, realização pessoal.

Cabe aos líderes de suas áreas desenvolver maneiras de se comunicar com cada público de forma clara, identificando as particularidades de cada um e usando-as como ferramentas para motivá-los e extrair o melhor de cada talento.

Mas quem são as pessoas de cada geração?

Os Baby Boomers são aqueles indivíduos nascidos entre 1940 (época da Segunda Guerra Mundial) e 1960. São mais conservadores e buscam estabilidade no emprego e um bom plano de carreira. Podem apresentar alguma dificuldade de adaptação às novas tecnologias, mas possuem a experiência a seu favor. Estão acostumados a uma liderança de comando e controle de atividades.

A geração X é composta pelos nascidos entre 1960 e 1980. São pessoas que nasceram no início da revolução tecnológica. Almejam estabilidade no emprego, mas são adaptáveis aos novos modelos de trabalho. São comprometidos com a carreira mas possuem um senso de independência e

empreendedorismo e apreciam feedbacks de seus superiores.

Os nascidos entre 1980 e os anos 2000 compõem a geração Y, ou "Millennials". Eles vivenciaram a maioria dos avanços tecnológicos e quebra de paradigmas que conhecemos atualmente. Por terem acompanhado o processo de globalização, tendem a ser mais pessoas mais flexíveis, menos tradicionalistas e buscam objetivos profissionais maiores. Viram o início da Internet e o desenvolvimento das tecnologias de comunicação, estão mais acostumados com a tecnologia do que as gerações anteriores. Buscam ocupar cargos de liderança desde cedo, são multidisciplinares, inovadores e não se prendem apenas a bons salários quando buscam por uma oportunidade no mercado de trabalho.

Os indivíduos nascidos a partir do ano 2000 fazem parte da geração Z. Nasceram junto com a ascensão da tecnologia e estão bastante familiarizados com ela, não tendo problemas em trabalhar de forma virtual e remota. São mais imediatistas e individualistas, reflexo da tecnologia atual, e levam o seu mundo na palma da mão, graças a recursos como smartphones e tablets. Vivem em ritmo acelerado, são questionadores e impacientes. Não se apegam a construir uma carreira em uma empresa como um Baby Boomer, e se houver uma oportunidade mais interessante não exitam em mudar de emprego. Preferem ambientes de trabalhos horizontalmente hierárquicos, motivadores e participativos. São talentos mais difíceis de reter em uma organização.

Uma estratégia adotada por algumas empresas para promover a boa convivência entre as diferentes gerações de profissionais e reforçar o engajamento, é a de storytellings que promovam o encantamento desses colaboradores. Mais do que se sentirem contratados, para os mais jovens é necessária a sensação de pertencimento.



Edi Carlos Andrade
Diretor de Talentos Humanos
da Ninecon

Os desafios de empreender durante a maternidade no Brasil



Sobrecarga, falta de tempo e preconceito

Empreender em um mercado de trabalho onde as mães são discriminadas é um desafio para as mulheres que sonham com abrir seus negócios. No Brasil, apesar delas trabalharem, em média, três horas a mais por dia que os homens, recebem apenas 80% dos rendimentos deles, segundo dados do IBGE. A carga horária mais pesada se deve ao fato de que, por aqui, elas sofrem com a tripla jornada, tendo que realizar atividades profissionais, afazeres domésticos e cuidados com os filhos e demais familiares.

Por isso, empreender em um cenário como esse é especialmente desafiador. Não à toa, apesar das mulheres representarem mais da metade da população, no Brasil, elas comandam apenas 34% de todos os donos de negócios do país, de acordo com dados do Sebrae. A pandemia, no entanto, se mostrou um grande impulsionador para as mulheres que sonhavam com seus próprios negócios, conforme aponta a pesquisa “O voo delas”, realizada em parceria pelo Movimento Aladas e o Sebrae São Paulo.

Durante o período, das 1,1 mil mulheres entrevistadas por terem aberto seus próprios negócios durante a pandemia, 46% afirmaram terem tomado essa iniciativa com objetivo ter mais autonomia e flexibilidade para ficar com a família. A maternidade, nestes casos, figura no topo das motivações.

“Fato é que ser mãe não diminui a nossa energia. A maternidade nos torna mais produtivas, focadas e jamais incapazes de dar conta do recado”, analisa Daniela Graicar, fundadora do Aladas.

A análise também teve como objetivo explorar o dia a dia e os desafios do público feminino ao empreender e gerir seus negócios. Entre as barreiras enfrentadas por elas, o acesso ao crédito para

empreender se revela como um abismo que separa o desejo da realização. Mesmo sendo consideradas mais adimplentes que os homens, o financiamento bancário parece ainda uma realidade distante para as empreendedoras: 78% das mulheres entrevistadas abriram seus negócios com recursos próprios e apenas 6% contaram com a ajuda do banco.

“Se conseguem, acabam aceitando juros mais elevados - segundo o BMI, 3,5% a mais que os homens - pela dificuldade de negociar a condição oferecida”, afirma Daniela.

Para superar esses tabus e incentivar que mais mulheres sigam o plano de empreender, reunimos depoimentos de duas empreendedoras que contam suas experiências antes, durante e depois de terem seus filhos. Nos relatos, a superação da tripla jornada e a constante busca pelo equilíbrio se mostram presentes como uma realidade comum entre aquelas que figuram no cenário empresarial nacional.

Monique Lima, diretora da MIMO

“Quando eu pensei em fundar a Mimo Live Sales era começo da onda da Covid-19 e, pouca gente sabe, mas eu estava grávida de seis meses. Sempre li várias histórias de empreendedores no começo e, quando chegou minha vez, não tive dúvida. Como meu empreendimento foi todo on-line e durante a pandemia, procurei não expor minha gravidez, muitas pessoas nem souberam não só que eu não estava grávida, mas também já tinha parido. Isso porque sabemos que a maternidade, por conta da nossa cultura, que já vem de gerações anteriores, oferece essas barreiras para a mulher mãe, pois há muito questionamento se conseguiremos dar conta.

Eu sei que tem muita mãe que fica ressabiada de empreender por conta dos filhos, mas eu sempre penso no exemplo bacana que eu dou para eles



Fotos: Arquivo Pessoal

quando eu realmente corro atrás das coisas que eu quero. Acordo, às vezes, cansada e falo: vamos! Esse ‘vamos’, claro, tem uma força muito maior por conta deles, porque eu sei do exemplo que eu quero dar. E eu quero deixar esse legado para os meus filhos. Então é preciso ter muito mais força e eu canalizo muito essa força também dos meus filhos.

Eu diria que o principal desafio da mãe empreendedora é encontrar tempo para a própria mãe empreendedora. Porque temos que se desdobrar entre trabalho e os filhos e acaba esquecendo também da gente. É preciso ter um tempo pra ler ou até mesmo não fazer nada, um período para meditar e cuidar da gente”.

Camila Salek, CEO da Vimer

A Vimer acabou se tornando a minha primeira filha. E, dentro desse processo de planejamento da Vimer, quando eu decidi empreender, eu tracei algumas metas pra que eu pudesse engravidar por volta dos meus 30 anos, que também era um grande objetivo da minha vida.

A maternidade e o empreendedorismo sempre

andaram juntos e eram indissociáveis para mim: a Vimer tem 15 anos e minhas filhas têm 13. Mas ao longo desse período nem todos viam que essa junção não só era possível como também fundamental. As cobranças e comentários de pessoas perguntando como é que eu iria dar conta das minhas filhas sendo que trabalho muito, enfim. Foi, de certa forma, um preconceito velado.

Todo mundo acha que tem uma formulazinha pronta, apesar dessa fórmula não existir. Qualquer mulher que empreende com certeza se sente muito sobrecarregada por mais que ela tenha a melhor rede de apoio possível. A partir do momento que a mulher trabalha efetivamente no seu negócio e que é dedicada como mãe, como muitas de nós somos, a gente se sente assim sobrecarregada.

O tempo é cada vez mais escasso e escolher como a gente vai usar é um desafio. Muitas vezes a mulher acaba tendo que abdicar de outros aspectos importantes da vida dela por estar vivendo essa sobrecarga. O autocuidado com saúde, por exemplo, e de uma série de outras coisas que não envolvem ser mãe ou ser empreendedora, mas os teus outros inúmeros papéis, que vão muito além de cuidar de uma casa ou cuidar de crianças ou de uma empresa.



Autoconfiança impulsiona profissionais para uma carreira de sucesso

Mas como desenvolver essa qualidade sem se exceder?

Confiança é um dos fatores que pode impulsionar o profissional a desenvolver melhor o próprio trabalho. No entanto, é fundamental ter cuidado para que não ocorra excesso de confiança, que pode causar cegueira. Portanto, é necessário ter pé no chão e bastante preparo para ter autoconfiança na medida certa.

Mas como desenvolver essa qualidade sem se exceder? O primeiro passo é entender que somos seres únicos, incomparáveis e insubstituíveis. A partir desse pressuposto é essencial entender que nós sempre temos algo a acrescentar. Essa é a confiança necessária para que outros tenham confiança em você. Se você não confiar si mesmo, pode ter certeza de que ninguém vai confiar.

A melhor forma de buscar a autoconfiança é através do autoconhecimento, entender como você reage às situações, as suas forças e suas fraquezas. A autoconfiança leva ao sucesso, mas é a preparação que leva até ela e por isso é fundamental buscar aprendizado que ajude nesse processo, mas também na profissionalização constante.

Pessoalmente, acredito que também é papel das organizações e principalmente dos líderes fazerem com que os seus colaboradores sejam autoconfiantes. Nos meus últimos estudos percebi que as empresas precisam trabalhar mais com amor e eu fiz um acrônimo da palavra amor pra tentar fazer um paralelo com a autoconfiança.

O A de adaptar, porque para ser mais confiante eu preciso me adaptar às novas realidades. O M de mover, e quem trouxe primeiro essa reflexão foi o filósofo Cortella, onde ele cita os Rolling Stones e explica que pedras rolantes não criam musgo. O é de ousar, uma vez que pessoas autoconfiantes fazem isso e hoje, no mundo corporativo, se você não ousar, você não cresce. E por último o R de ressignificar.

Hoje estamos em uma pandemia e por mais que venham vacinas é uma realidade que nós já vivemos há quase dois anos e vamos continuar vivendo. Então é preciso ressignificar as relações de trabalho e o modo de aprender.

Outra questão que pode impactar na autoconfiança atualmente são as redes sociais, considerando que a comparação é algo constante quando se tem acesso a Instagram, face book e até mesmo LinkedIn. Com a enxurrada de informações sobre o que as pessoas estão vivendo, ganhando e desenvolvendo, todo o processo pode se tornar uma competição. Mas é importante se lembrar de que nem tudo está presente nas telas, e apesar das paisagens e promoções vistas nesse ambiente, também existem problemas por trás da tela.

A empatia e a humildade também devem fazer parte deste caminho. Ajudar outras pessoas é uma forma de desenvolver as próprias habilidades e colocar as forças em prática. Além disso, também é importante identificar algumas fraquezas para saber quais podem ser trabalhadas e quais não fazem parte do seu escopo de trabalho. Dessa maneira é possível usar o próprio tempo com mais inteligência.

Lembre-se que todos possuem fraquezas e forças, é importante assumi-las e colocar o foco sobre as suas forças. Ter confiança nas coisas em que se faz bem é fundamental para crescer e ter sucesso no campo de trabalho.

Alexandre Slivnik é reconhecido oficialmente pelo governo norte americano como um profissional com habilidades extraordinárias (EB1). Diretor executivo do IBEX – Institute for Business Excellence, sediado em Orlando / FL (EUA). Vice-Presidente da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD) e Diretor Geral do Congresso Brasileiro de Treinamento e Desenvolvimento (CBTD).



Foto: Arquivo Pessoal



EXAME DE BOLSAS

2022.2

**INVISTA NO SEU FUTURO,
VENHA PARA UNITRI.**

ESTUDE COM ATÉ

100%

DURANTE TODO O CURSO

PROVA ON-LINE

INSCRIÇÕES ABERTAS

Acesse: www.unitri.edu.br

CURSOS OFERECIDOS

ADMINISTRAÇÃO
(NOTURNO)

**ARQUITETURA E
URBANISMO**
(NOTURNO)

BIOMEDICINA
(NOTURNO)

**CIÊNCIA DA
COMPUTAÇÃO**
(NOTURNO)

DIREITO
(MATUTINO E NOTURNO)

**EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO**
(NOTURNO)

ENFERMAGEM
(NOTURNO)

**ENGENHARIA
AGRONÔMICA**
(NOTURNO)

ESTÉTICA E COSMÉTICA
(NOTURNO)

FISIOTERAPIA
(MATUTINO E NOTURNO)

**MEDICINA
VETERINÁRIA**
(NOTURNO)

NUTRIÇÃO
(NOTURNO)

ODONTOLOGIA
(DIURNO E NOTURNO)

PSICOLOGIA
(MATUTINO E NOTURNO)



Camarote Bar Brahma 2022



21ª edição do Camarote do coração de São Paulo!

O mês de abril foi de alívio para quem esperava uma folga prolongada, e foram duas e com direito a cair na folia no carnaval fora de época que neste ano seria no final de fevereiro sendo adiado por conta da pandemia do novo coronavírus e o avanço da variante ômicron.

Bebidas de vários tipos são servidas à vontade, há buffet de comidas refinadas e shows de cantores e grupos famosos atraem celebridades e subcelebridades, que circulam para lá e para cá revezando suas atenções entre a música que vem do palco e atrações não propriamente artísticas, como serviço de massagem e cabeleireiro.

Os feriados foram a Páscoa, que começou na sexta-feira (15/04) até o domingo (17/04) e Tiradentes, que ocorreu na quinta-feira (21/04). Para quem pôde 'enforçar' a sexta-feira, foram quatro dias de 'descanso'.

Para os foliões, foi no feriado de Tiradentes que ocorreu os desfiles das escolas de samba nos sambódromos do Rio de Janeiro e de São Paulo. Já na sexta-feira seguinte (29/04) ocorreu o Desfile das campeãs que fechou o carnaval 2022.

Confira:

22 de abril- São Paulo, Acadêmicos do Tucuruvi, Colorado do Brás, Mancha Verde, Tom Maior, Unidos de Vila Maria, Acadêmicos do Tatuapé, Dragões da Real, Rio de Janeiro, Imperatriz Leopoldinense, Mangueira, Salgueiro, São Clemente, Viradouro e Beija-Flor.

23 de abril - São Paulo, Vai-Vai, Gaviões da Fiel, Mocidade Alegre, Águia de Ouro, Barroca Zona Sul, Rosas de Ouro, Império de Casa Verde, Rio de Janeiro Paraíso do Tuiuti, Portela, Mocidade Independente, Unidos da Tijuca, Grande Rio e Vila Isabel.

Já na sexta-feira seguinte (29/04) ocorreu o Desfile das campeãs que fechou o carnaval 2022. E a Revista Soberana esteve presente no desfile das campeãs de São Paulo no lugar mais desejado, o camarote Bar Brahma 2022, em sua 21ª edição. O camarote tem capacidade para 6 mil pessoas e é dos mais disputados da folia paulistana. Os desfiles de comunidades tradicionais do samba, com suas plumas, paetês e carros alegóricos, são apenas parte da diversão.



Confira os shows:

21/04 Desfile das escolas de acesso Zeca Pagodinho e Diogo Nogueira

22/04 Desfile das escolas do grupo especial – Raça Negra e Belo

23/04 Desfile das escolas do grupo especial – Zeca Pagodinho e Péricles

29/04 Desfile das campeãs – Barões da Pisadinha e Pedro Sampaio



Conheça os setores do camarote dos camarotes:

*** Setor CBB**

O desejo de muitos foliões que se realiza no carnaval do Camarote Bar Brahma. Som alto, centenas de pessoas dançando juntas, e paredões de autosserviço enormes para servir chopp e destilados.



infraestrutura para atender a executivos e suas famílias, o espaço fica distante do "fervo" da área de shows.



Embaixador CBB

Ivo Meirelles

O ícone do carnaval, Ivo Meirelles, vai comandar todas as noites de folia no camarote dos camarotes. Reconhecido por suas fusões musicais, misturando samba com funk, pop e soul, nosso embaixador é a certeza de muita alegria para quem vai passar o carnaval no CBB.



*** Varanda Platinum**

Um ambiente VIP dentro do camarote mais VIP do sambódromo. Espaço premium dedicado aos foliões que querem viver um carnaval inesquecível e cheio de exclusividades. Acesso a toda a experiência do camarote, além de pista exclusiva com DJ, buffet servido durante toda a noite, open bar premium, toaletes, seguranças e recepcionistas. o espaço fica bem ao lado da avenida e tem massagistas e toaletes exclusivos.

*** Camarotes Corporativos**

Neste espaço exclusivo, perfeito para ações de relacionamento com serviços diferenciados e visibilidades de marca. É uma área reservada a diretores e presidentes de empresas, tem todos os privilégios da Platinum, mas pode ser customizada com as marcas que oferecem os mimos. Com

ORGULHO: Chef de Uberlândia é responsável pelo buffet de um dos camarotes mais badalados do Brasil

Não é à toa que a chef Marly Araújo foi escolhida como uma das homenageadas às 10 mais mulheres soberanas de 2021, um projeto da Revista Soberana que homenageia mulheres da cidade por sua influência e representatividade. Além de levar o nome de Uberlândia para todo o país, ela cumpre um papel fundamental para o sucesso do Camarote Bar Brahma, sendo a responsável pelo buffet do evento. Marly garante que cozinha por amor, o que torna o

trabalho prazeroso e a motiva sempre a melhorar. Questionada sobre como conseguiu a façanha de ser a responsável pelo buffet de um camarote de nível nacional, a chef relembra sua história, a superação das dificuldades e a consolidação do seu nome:

“As maiores dificuldades foram financeiras e a concorrência desleal. Eu superei isso fazendo um trabalho bem feito. Dessa forma você ganha o cliente e eles vão trazendo outros. Quando vi, minha situação financeira foi melhorando e aquela concorrência desleal foi ficando para trás porque o cliente queria a Marly”, afirma.



Foto: Mauro Marquez

**“Eu tenho paixão pelo que eu faço. Cozinhar me faz sentir bem, traz uma energia boa e me dá forças”
Marly Araújo**

Camarote Bar Brahma

Social



Raquel Garini - Bailarina



Sabrina Sato - Apresentadora



Lidi Lisboa - Atriz



Gui Napolitano
Ex - BBB20



Marina Ferrari
Ex - A Fazenda



Flávia Viana e Marcelo Zangrandi
Ex - A Fazenda



Tato
Cantor



Tata Estaniecki - Youtuber



Sarah Andrade - BBB21



Lucas Selfie - Youtuber



Arthur Picoli - BBB21



Leão Lobo
Jornalista



Caio
Ex - BBB21



Vyni
Ex - BBB22



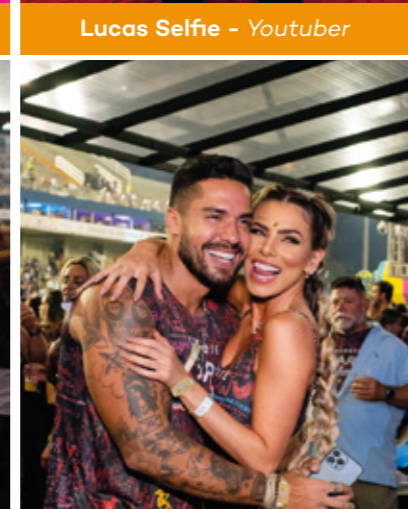
Li Martins e JP Mantovani
Ex - A Fazenda



Fernanda Terra e Mock
Ex - Casamento às Cegas



Thelma Assis
Campeã BBB20



Bil Araújo e Erika Schneider
Ex - A Fazenda



Amaral
Ex-jogador de futebol



Ana Paula Renault
Jornalista



Gabi Martins
Cantora



Carlos Bertolazzi
Apresentador



Paloma Bernardi
Atriz

O sucesso de Pantanal

Deixando a década de 1990 para trás e chegando a épocas mais contemporâneas



natureza pode mais que o homem. Em uma viagem ao Rio de Janeiro, José Leôncio se apaixona e casa-se com Madeleine. Os dois se mudam para o Pantanal onde nasce Jove (Jesuíta Barbosa). Insatisfeita com a vida no local, a carioca foge levando o bebê. O menino cresce longe das vistas do pai, que foi impedido de brigar pela guarda do filho.

Duas décadas se passaram e Jove descobre que seu pai está vivo e vai a sua procura. No cenário pantaneiro, conhece Juma Marruá (Alanis Guillen), filha de Maria Marruá e Gil, uma mulher forte, que aprendeu com a mãe a se defender do “bicho homem”, a espécie mais perigosa que pode vir a rondar a tapera onde mora.

Quase igual, mas diferente.

Nudez

A primeira versão foi marcada por apelo à nudez, o que era recorrente em produções da Rede nos anos 90. Pensando com mais delicadeza e de forma sutil a nova versão traz um cuidado maior com corpos femininos e masculinos.

Tecnologia

Com recursos tecnológicos utilizados na versão atual, reproduzir fenômenos naturais digitalmente com transmissão em 8k e animais em 3D trouxe uma realidade atípica.

Debates

Nas duas versões, a chegada de Jove levanta comentários homofóbicos por ser um rapaz criado em uma metrópole e tem sua sexualidade questionada por repudiar comportamento agressivo comum aos homens da região. Na versão atual, apesar de ainda existir piadas, as falas são enfrentadas com um pouco mais de firmeza.

Para a sequência dos conflitos, avançaremos 20 anos na história, deixando a década de 1990 para trás e chegando à épocas mais contemporâneas.

“Pantanal”, remake produzido pela TV Globo exibida em 1990 é uma saga familiar que tem o amor e a natureza como protagonista. A trama, escrita por Benedito Ruy Barbosa, foi eleita a quarta melhor novela da televisão brasileira pela revista *Veja* e, mesmo considerada uma das telenovelas mais marcantes, “Pantanal” precisou ser adaptada aos tempos modernos. A nova versão feita por Bruno Luperi, neto do autor, teve sua primeira parte carregada de críticas e um grande público, atingindo números de audiência e chegando a casa de 30 pontos, segundo o Ibope.

Mas qual seria o motivo de tanto sucesso na primeira fase?

Além de modificar boa parte do texto, a escolha do elenco atual foi um grande acerto. Bruna Linzmeyer fez Madeleine ganhar fã-clube. Juliana Paes entregou tudo como Maria Marruá, ao lado de Enrique Diaz. E Renato Goes fez José Leoncio virar crush de um país inteiro.

Pantanal acessou a memória afetiva daqueles que viram a versão original e despertou a curiosidade de quem só tinha ouvido falar da teledramaturgia brasileira. O enredo traz a história de Juventino, maior peão do Pantanal, que ensina seu filho José Leôncio, desde criança, a ser um grande peão. A vida como peão os levou para o Pantanal, onde Juventino aprendeu a lição mais importante de sua vida: que a



Foto: Nina Fotografias

Isabella Matias
Publicitária
Diretora de Arte
Sócia Agência Jacarandá



Foto: Gabriel Rangel

Doença do Silicose, você já ouviu falar?



Cirurgiã plástica Patricia Marques esclarece dúvidas sobre a relação do diagnóstico com as próteses mamárias

O Brasil é o país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo de acordo com um levantamento de 2021 realizado com base em informações da ISAPS (Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética) e da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

A mamoplastia de aumento, procedimento de implante de próteses mamárias e aumento dos seios é uma das cirurgias que coloca o país no topo desse ranking. Segundo o estudo, são realizados por aqui mais de 210 mil procedimentos desse tipo por ano. Com a alta demanda na procura por seios maiores e mais volumosos, aparecem também queixas de pacientes que relatam a apresentação de alguns sintomas clínicos após a cirurgia acreditando que estariam relacionados às próteses.

Conhecida popularmente como Doença do Silicose e ainda não reconhecida pela comunidade médica, as especulações sobre o problema têm levado cada vez mais mulheres para os consultórios médicos em busca do explante, procedimento de retirada dessas próteses.

A Doença do Silicose ou ASIA (Síndrome Autoimune Induzida por Adjuvantes) tem causado muito receio nas pacientes. É uma doença autoimune e inflamatória caracterizada pelo surgimento de sintomas inespecíficos como dor articular e no corpo, cansaço, distúrbios no sono e perda de cabelo, entre outros, após a colocação dos implantes.

Por se tratar de uma condição ainda rara e pouco conhecida, não existe total compreensão sobre mecanismos envolvidos e nem a certeza de que o implante está relacionado ao surgimento do quadro, mas os conhecimentos atuais indicam que mulheres com diagnóstico prévio de doenças reumatológicas e autoimunes parecem ser mais suscetíveis a desenvolver os sintomas.

É importante frisar que esses sintomas estão presentes em muitas outras doenças e vale ressaltar

que os implantes de silicose são considerados seguros e continuam a ser utilizados em todo o mundo.

Além disso, é comprovado que as próteses de silicose não provocam rejeição do organismo após colocadas. Na cirurgia plástica não existe rejeição. Seria impreciso dizer algo assim. Rejeição é passível de ocorrer com órgãos transplantados, como o rim, o fígado, o coração. Já nas cirurgias plásticas, como as mamárias, podem ocorrer complicações cirúrgicas que resultem na necessidade da retirada das próteses, mas são complicações decorrentes do processo cirúrgico e organismo da paciente e não configuram rejeição.

Outra questão que vale ressaltar é que a prótese de silicose não é definitiva, mas não existe um tempo pré-determinado para a troca. Em alguns casos após algum tempo a substituição é necessária por questões de saúde, por motivos como contratura capsular, ruptura das próteses, infecção e acúmulo de líquido de forma tardia e flacidez tardia por mudanças corporais ao longo do tempo. É fundamental que haja supervisão médica ao longo dos anos, com realização de exames específicos para garantir a qualidade dos implantes e a saúde de cada paciente. O implante também não impede a realização dos exames de rastreamento de câncer de mama, que devem ser realizados periodicamente, inclusive após a cirurgia de aumento mamário.

Patricia Marques é graduada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, com especialização em reconstrução de mama e cirurgia linfática no Hospital Santa Creu i Sant Pau em Barcelona, e complementação em cirurgia reparadora de mama, cabeça e pescoço no Hospital Memorial Sloan-Katering Cancer Center, em NY, EUA. É pioneira na técnica de frontoplastia de avanço no Brasil com Pós-Graduação em Tricologia.



Foto: Divulgação

Patricia Marques

CRM-SP:146410

www.drapatriciamarques.com.br

@dra_patricia_marques

É normal menstruar na gravidez?

Especialista explica que alguns sangramentos podem acontecer



Foto: Br.Freepik

Mulheres grávidas não menstruam. Entretanto, alguns sangramentos podem acontecer. O que pode ser frustrante e confuso.

Pois, a mulher que está esperando a gravidez, ver o sangramento pode ser algo devastador. Já para a mulher que não quer uma gravidez no momento pode ser um momento confuso ou de alívio.

Contudo, esse sangramento pode ser da fecundação do óvulo e não o encerramento da gravidez.

Por que as grávidas não menstruam?

Bom, é comum a mulher ter sangramentos na gestação que são confundidos com a menstruação. E, isso é chamado de gravidez silenciosa e ela

acontece nos primeiros meses da gestação.

Para você entender melhor, vamos te explicar como funciona o processo de menstruação. A menstruação normal acontece quando uma mulher em idade fértil inicia um ciclo ovulatório. Onde um hormônio chamado estrogênio faz com que a camada mais interna do útero, chamada endométrio, fique mais espessa. Desse modo, quando o ciclo acaba, o endométrio descama e assim ocorre a menstruação. Agora, quando ocorre a fecundação durante o ciclo, o trofoblasto, uma das camadas do embrião em formação, produz a progesterona. Ou seja, as células do trofoblasto que irão formar a placenta serão responsáveis por manter os níveis de progesterona altos. Assim, como não ocorre a redução nos níveis

de progesterona no corpo da mulher, o endométrio não descama e conseqüentemente a menstruação não ocorre.

Então, grávidas não menstruam! Elas podem ter sangramentos nos primeiros meses, mas isso também deve ser avaliado por um médico especialista, como vamos te explicar abaixo!

Quais são as causas do sangramento na gravidez? Existem diversas causas de sangramento na gravidez, como ameaça de aborto, implantação do embrião no endométrio, gravidez ectópica e a doença trofoblástica gestacional, conhecida como mola hidatiforme.

Assim, a causa mais comum de sangramento nos primeiros meses ou primeiras semanas é a implantação no embrião que pode gerar esse escape. Mas ele não é parecido ou tem características de menstruação.

Outra causa, pode ser uma ameaça de aborto, provocada por um descolamento do saco gestacional. Já na segunda metade da gravidez, se houver algum sangramento pode ser descolamento da placenta, que deve ser estudado pelo obstetra o mais rápido possível.

E, tem também os sangramentos que ocorrem na gravidez que não tem origem obstétrica, como miomas, lesões do colo uterino ou da vagina, pólipos e outros que devem ser examinados pelo médico especialista.

Como diferenciar os sangramentos?

A diferenciação entre menstruação, sangramento, ameaça de aborto e escape pode ser feita através da cor do sangue. Mas, existem outros fatores, como:

- Menstruação: a principal característica do sangramento menstrual é a quantidade e o volume do sangramento. Com um coloração vermelha, esse tipo de sangramento contém coágulos e tem duração entre 4 a 6 dias. Vale lembrar que no final da menstruação, a coloração do sangue vai escurecendo;
- Sangramento de escape: esse tipo de

sangramento acontece com mulheres que tomam a pílula anticoncepcional. O escape, ou "spotting", acontece no meio do ciclo, com cor escura e em pouca quantidade. Dura entre 2 e 3 dias e não tem uma periodicidade;

- Sangramento de implantação do embrião (gravidez): quando o embrião se implanta no endométrio (nidação), pode acontecer um pequeno sangramento, vermelho claro ou amarronzado (diferente do vermelho da menstruação) que dura de 2 a 3 dias;
- Ameaça de aborto: nesse caso, o sangramento pode ter variação de cor e quantidade. Para saber diferenciar, a mulher deve saber que está grávida e se isso acontecer, precisa ir ao médico com urgência.

Portanto, grávidas não menstruam. Esse é um mito que os antigos falam, mas que não tem comprovações científicas como explicamos.

Dessa forma, se você estiver grávida ou não, e perceber um sangramento diferente, procure ajuda médica para entender o que levou esse escape.

Dra. Geisa Mara da Silva, ginecologista e obstetra do Hospital Santa Clara



Foto: Divulgação

5 dicas de alimentação no pós-parto

Após o parto, o corpo da mulher volta a mudar



Foto: B.Freepik

Tudo aquilo que foi alterado por causa da gravidez tende a retornar ao seu estado original como era antes da gestação. Desse modo, é muito importante cuidar da alimentação no pós-parto, principalmente se a mulher estiver amamentando.

Por isso, para ajudar as mães que estão no puerpério, conversamos com a Dra. Adriana Martins Boareto Carvalho, ginecologista e obstetra do Hospital Santa Clara, que elencou 5 dicas de alimentação no pós-parto.

“A principal preocupação da mulher durante o puerpério deve ser a sua alimentação, pois ela vai influenciar diretamente na sua recuperação e ainda colabora para o fortalecimento do bebê. Por isso, é bom evitar alguns alimentos para não atrapalhar o soninho da criança e nem trazer cólicas”, explica Dra.

Adriana Boareto.

1 – Evite comidas processadas

Neste período é importante que a mulher evite alimentos processados, gordurosos e com muitos açúcares. Ou seja, nada de alimentos congelados e fast food. O consumo frequente desses alimentos pode criar um efeito inflamatório no corpo, que luta para combater os efeitos negativos dos processados no organismo.

Desse modo, evite: pizza, bacon, salgadinhos, doces, refrigerantes, sucos prontos, sorvete, chocolate, biscoitos, salame, linguiça, salsicha, presunto ou lombo, por exemplo.

Vale lembrar que as bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho ou espumante devem ser evitados pelo

alto teor calórico e pelo álcool pode ser detectado no leite materno até três horas após o consumo.

2 – Tenha uma alimentação baseada em alimentos frescos

Os alimentos frescos, preparados na hora são os mais recomendados para a mulher após o parto. Pois, a absorção de nutrientes é maior e os benefícios para o corpo também.

Dessa forma, quando for preparar as refeições, opte por alimentos que tenham:

- Vitamina A: presente em vegetais amarelos e alaranjados, essa vitamina é importante para a saúde dos olhos;
- Vitamina C: encontrada principalmente nas frutas cítricas e também no morango, caju e acerola. Essa vitamina tem função antioxidante e auxilia na recuperação do corpo;
- Cálcio: encontrado no leite e derivados ou em sementes como chia e nozes, o cálcio é essencial para a saúde dos ossos e dentes. O recomendado é incluir na alimentação de três a quatro porções por dia;
- Vitamina E: presente no fígado, na gema de ovo e no azeite de oliva, a vitamina E também tem efeito antioxidante e ainda atua na recuperação do sistema hormonal da mulher;
- Ferro: presente na carne vermelha, leguminosas (como ervilha e lentilha) e também nos vegetais verde-escuros, o ferro é fundamental para ajudar a repor a perda de sangue durante o parto;
- Ômega 3: encontrado em peixes (como sardinha e atum), além das oleaginosas, o ômega 3 serve para evitar a inflamação do corpo.

3 – Alimentos que ajudam na cicatrização

Ingerir alimentos que auxiliem no processo de cicatrização do corpo é importante tanto para as mulheres que passaram pela cesárea, quanto pelo parto normal.

É preciso ingerir alimentos ricos em vitamina K, que atua na fixação do cálcio e no sistema de coagulação sanguínea, e vitamina E, além dos minerais selênio e zinco.

A vitamina K pode ser encontrada no brócolis, couve, alface e outros. A vitamina E no fígado, na gema de ovo e no azeite de oliva. O selênio na castanha-do-pará, no arroz, no frango e outros. E, o zinco no amendoim, carne vermelha e chocolate meio amargo, por exemplo.

4 – Beba bastante água

Manter-se hidratado é fundamental em qualquer etapa da vida, mas principalmente para as mulheres que estão amamentando ou se recuperando de uma gestação. Pois, a água ajuda no funcionamento do intestino e também na produção do leite materno.

Desse modo, é importante que a mulher beba em torno de 30 a 50 ml de água por quilo. Ou seja, se ela pesar 80 kg, o consumo ideal fica entre 2,4 litros a 4 litros. O que pode parecer muito, mas é essencial. Uma dica é: sempre que for amamentar, deixe uma garrafinha de água por perto para ir tomando ao longo da mamada.

5 – Cuidado com as dietas para emagrecer

Um desejo comum entre as mulheres no pós-parto é a perda de peso que elas ganharam durante a gestação. Porém, isso deve ser feito com cautela, pois esse é um momento de recuperação e também de amamentação.

Por isso, não acredite em dietas mirabolantes e nem em alimentos milagrosos. O que você deve se importar é seguir a alimentação balanceada e após o puerpério, começar a prática de um exercício físico.

Se seu médico liberar, faça uma caminhada leve de 30 minutos apenas para exercitar o corpo. Mas antes de decidir qual exercício físico fazer, fale com seu obstetra e siga as recomendações médicas.

“Não é o momento para focar em dietas, converse com seu médico e ele te ajudará nessa fase em que é preciso balancear todos os nutrientes para produzir bastante leite para seu bebê”, diz Dra. Adriana.

Dra. Adriana Martins Boareto Carvalho
Redação | Kompleta Comunicação

Testes no bebê: conheça os mais importantes



É muito importante que eles sejam feitos nos primeiros dias



Foto: Br.Freepik

Assim que o momento mágico do nascimento acontece, os pais já ficam ansiosos para levar o pequeno para casa. Contudo, antes disso tem algo essencial: os testes de triagem de algumas doenças no bebê.

É muito importante que eles sejam feitos nos primeiros dias. Assim, é possível descobrir mais cedo alguns problemas que podem demorar para apresentar sintomas.

Quais são os testes no bebê obrigatórios?

“Durante os primeiros dias de vida do bebê é fundamental fazer alguns testes de triagem de doenças para diagnosticar problemas que podem atrapalhar no seu desenvolvimento. Além disso, o

tratamento precoce ajuda a salvar vidas e a garantir um crescimento saudável e evitar possíveis sequelas para recém-nascido”, explica a neonatologista.

Os testes de triagem obrigatórios são: teste do pezinho, da orelhinha, do coraçãozinho, teste do olhinho e da linguinha.

Eles devem ser feitos nas primeiras semanas de vida. Melhor ainda se forem realizados na maternidade. Afinal, se houver algum problema já pode começar o tratamento imediatamente. Isso aumenta a qualidade de vida do bebê e as chances de um desenvolvimento normal.

1- Teste do pezinho

Também conhecido como triagem neonatal, é feito entre o 3º e o 5º dia de vida do bebê.

O exame é simples: gotas de sangue são tiradas do calcanhar do bebê. A princípio, são feitos testes para identificar doenças genéticas e metabólicas. Antes, o teste rastreava seis doenças: biotinidase, fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, anemia falciforme, hiperplasia adrenal congênita, fibrose cística e hiperplasia adrenal congênita.

No entanto, agora foi expandido e, gradualmente, passará a abranger mais 14 grupos de doenças. Normalmente esse teste é realizado após a alta da maternidade.

2- Teste da orelhinha

A triagem neonatal auditiva nos primeiros dias de vida do bebê e avalia a funcionalidade do aparelho auditivo do recém-nascido. Esse teste pode ser realizado já na maternidade.

O exame funciona assim: o fonoaudiólogo usa um aparelho que solta estímulos sonoros leves.

Dessa maneira, o profissional avalia as estruturas do ouvido interno. Não causa dor e, na maioria das vezes, é feita com o bebê dormindo.

3- Teste do coraçãozinho

A triagem neonatal para cardiopatia congênita cianogênica é feita após 24 horas de vida após o nascimento.

É bem simples: o profissional usa um aparelho para medir a oxigenação no sangue e os batimentos cardíacos do bebê.

A realização desse teste tem o objetivo de descobrir alguma alteração congênita.

Quanto mais cedo o diagnóstico é feito, maiores são as chances de intervenções e tratamentos precoces para que o bebê se desenvolva bem.

4- Teste do olhinho

Também conhecido como teste do reflexo vermelho, ele detecta problemas de visão. Algumas são: glaucoma, toxoplasmose congênita, alguns tipos de cânceres oculares ou catarata.

O pediatra projeta uma luz nos olhos do bebê. Caso a luz que refletir no fundo do olho seja avermelhada, alaranjada ou amarelada, significa que os olhinhos estão saudáveis. Por outro lado, a luz esbranquiçada ou com um formato diferente é um sinal de alerta. Nesse último caso, o recém-nascido é encaminhado para o oftalmologista.

5- Teste da linguinha

A avaliação do frênulo lingual é feita de preferência na maternidade.

O fonoaudiólogo ou o pediatra irá avaliar e diagnosticar possíveis alterações no frênulo lingual. É avaliada a possibilidade de realização de uma intervenção cirúrgica ou acompanhamento. Isso é importante porque alterações no frênulo lingual podem acarretar alterações na amamentação. E, mais tarde, comprometer o ato de engolir, de falar e de mastigar.

Por isso é tão importante fazer os testes e ir certinho a todas as consultas com o pediatra, principalmente no primeiro ano de vida!

Dra. Raíssa Ferreira Lelis, pediatra neonatologista do Hospital Santa Clara
Redação | Kompleta Comunicação



Foto: Divulgação

Crianças e adolescentes também correm o risco de ter varizes



Estudos populacionais têm demonstrado um aumento na incidência de varizes que acometem aproximadamente de 10 a 15% dos jovens que cursam o ensino médio

O cuidado com a saúde, em geral, é um fator importante para prevenir várias doenças, incluindo as varizes, que são veias dilatadas e tortuosas, que perderam sua capacidade de fazer o retorno venoso. Apesar de serem mais comuns em adultos e idosos, e apresentarem relação direta com o envelhecimento, não é uma condição exclusiva dessas pessoas, e podem também se manifestar em crianças e adolescentes. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 30% da população mundial apresentam problemas com varizes. Em 70% dos casos, surgem antes dos 30 anos.

A cirurgiã vascular e membro da Comissão de Varizes da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo (SBACV-SP), Prof^a. Dra. Camila Baumann Beteli, informa que alguns estudos populacionais têm demonstrado um aumento na incidência de varizes em crianças e adolescentes, que acometem aproximadamente de 10 a 15% dos jovens que cursam o ensino médio. “As varizes já podem estar presentes ao nascimento, porém é mais comum que apareçam conforme a criança cresça e entre na puberdade. Frequentemente, a manifestação em pessoas mais jovens é mais branda, não sendo necessário um tratamento invasivo na maioria dos casos”, explica a médica.

No entanto, a Dra. Camila esclarece que alguns fatores podem provocar o desenvolvimento de varizes em crianças. “No caso dos pequenos, a Doença Venosa Crônica (que tem varizes como uma manifestação) é rara e pode ser resultado de uma malformação venosa congênita (falta das veias profundas), incompetência venosa valvar primária, ou trombose venosa profunda, o que causa insuficiência ou obstrução secundárias. “A ocorrência do tromboembolismo venoso aumentou nas últimas décadas devido ao uso mais frequente de cateteres venosos centrais em pacientes pediátricos graves.

Além disso, estudos recentes têm investigado alterações genômicas também como responsáveis por um aumento da incidência de varizes em crianças e adolescentes”, pontua a cirurgiã vascular.

Apesar de o fator genético ser extremamente importante, existem outros motivos, como obesidade, sedentarismo, tabagismo e longos períodos em pé que podem atuar nas veias das pernas e levar à dilatação antes do tempo, e ocasionar o surgimento das varizes em pessoas ainda novas. No caso dos adolescentes, podem aparecer também devido à oscilação hormonal da puberdade. A especialista ressalta ainda que o uso diário de salto alto por um tempo prolongado pode dificultar o bombeamento do sangue nas pernas e facilitar o surgimento de sintomas como dor e queimação na região.

Para evitar problemas futuros, Dra. Camila recomenda manter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física regularmente. “Também é importante que a criança ou o adolescente que têm um histórico familiar para varizes receba uma atenção especial e que os pais busquem a orientação de um cirurgião vascular para auxiliá-los no diagnóstico e tratamento”, conclui.

O presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo, Dr. Fabio H. Rossi, enfatiza a importância do estímulo à alimentação e hábitos saudáveis também para as crianças e adolescentes. “Temos visto um verdadeiro aumento de obesidade infantil, que foi ainda mais estimulada pela mudança dos hábitos e fortalecida durante a pandemia, o que fez intensificar o sedentarismo, a imobilidade, o uso excessivo de computadores, tanto para o homeschooling, como o aumento de número de horas em jogos de videogame”.

Redação | Dra. Camila Baumann Beteli

Pacientes oncológicos têm maiores chances de desenvolver trombose



Durante o tratamento é fundamental a avaliação e o diagnóstico de um médico vascular



O Tromboembolismo Venoso (TEV) é muito frequente em pacientes com câncer e pode acometer pessoas de qualquer idade, sendo menos habitual nas crianças. Mesmo assim, ainda é uma complicação pouco discutida. A incidência de casos é de cinco a sete vezes maior do que em pessoas saudáveis, e estima-se que de 4 a 20% das pessoas com câncer irão desenvolvê-lo, sobretudo nas fases iniciais do diagnóstico, no pós-operatório de cirurgias de grande porte, quando o paciente necessitar de internação ou precisar ficar acamado. Apesar disso, e dos inúmeros estudos já realizados, não se sabe bem ao certo porque isso ocorre, provavelmente existe uma origem multifatorial.

Segundo o presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo (SBACV-SP), Dr. Fabio H. Rossi, os pacientes oncológicos apresentam um estado de hipercoagulabilidade e pró-trombose. As células cancerígenas aparentemente são capazes de ativar

a cascata de coagulação e provocar lesão no endotélio (camada celular que reveste interiormente os vasos sanguíneos).

Dr. Fabio explica que os tipos de trombose que a pessoa pode ter são: a Trombose Venosa Profunda (TVP) e a Embolia Pulmonar. A TVP, na maioria das vezes, ocorre no sistema venoso profundo das pernas, que são os vasos responsáveis pelo retorno do sangue para o coração e o pulmão. Quanto maior o volume do coágulo, ou trombo, e mais proximal, em direção a pelve e abdômen, maior a gravidade dos sintomas e o risco de que ele se desprenda, se desloque pela corrente sanguínea e atinja os pulmões. Esse processo é chamado de embolia pulmonar. Outra categoria de trombose é aquela que ocorre nas veias do sistema venoso superficial, e é muito frequente

em pacientes que recebem medicamentos por infusão endovenosa nos braços. Em geral, apesar de provocar dor e inflamação no local, ela é menos grave.

Ainda de acordo com o especialista, existem alguns fatores que ampliam ainda mais as chances de a pessoa apresentar trombose, entre eles o tipo do câncer. “Os cânceres de pâncreas, útero, estômago, rins, e tumores cerebrais primários são os que apresentam maior risco. Mas o avanço da idade e algumas comorbidades, como insuficiência renal, doenças respiratórias e cardíacas, obesidade, imobilidade, TEV prévia e infecções, intensificam ainda mais a possibilidade de haver uma trombose”, revela o cirurgião vascular.

Redação | Revista Soberana
Way Comunicações

MUITAS
POSSIBILIDADES.
UM SÓ LUGAR.



30 anos

center
shopping
Uberlândia

Aponte o seu celular para o QR Code ao lado e conheça mais sobre os 30 anos do Center Shopping. Você também pode compartilhar um depoimento, contando como seu shopping favorito fez parte da sua história. **Participe!**



Férias de Inverno: sono e atividades físicas potencializam o descanso



O período de temperaturas amenas exige também atividades físicas, alimentação saudável e boas noites de sono para limpar o cérebro



Por conta do clima mais frio, as férias de julho costumam ser um momento de descanso e relaxamento para o corpo. Ou seja, um ótimo momento para se refletir sobre os hábitos que podem estar impedindo a saúde física e mental. Estudos e pesquisas apontam que negligenciar as rotinas de sono e continuar com maus hábitos na hora de dormir podem ser prejudiciais à saúde. Com a chegada da estação com baixas temperaturas,

vale repensar sobre dieta, exercícios, sono e melhora no bem-estar do corpo.

A atividade física regular nessa temporada e a atenção redobrada à ingestão de alimentos gordurosos e calóricos para manter a temperatura corporal precisam ser avaliadas. Para manter-se saudável, os especialistas recomendam dar pelo menos dez mil passos por dia, o equivalente a 8

km, considerando que um passo médio tem 80 cm. No caso dos sedentários, a dica é ir devagar, aumentando dois mil passos por semana.

A Dra. Verena Senn, neurobióloga e Chefe de Pesquisa do Sono da Emma – The Sleep Company, reforça: “O sono é um impulsionador do humor natural. Quando você dorme adequadamente todas as noites, você acorda mais disposto, dando à sua mente e corpo o tempo necessário para recarregar e acordar se sentindo revigorado. Pense em dormir (pelo menos 7-9 horas por noite) como recarregar uma bateria. Quando a bateria está totalmente carregada, ela tem a energia positiva e motivação que precisa para ter um bom desempenho em todas as áreas da vida.” Limpando o cérebro

O ser humano passa quase um terço da vida dormindo, e isso é uma coisa boa porque o bem-estar físico e mental depende disso. As razões pelas quais precisamos dormir são para restabelecer a saúde do cérebro, fortalecer a capacidade de memória e sistema imunológico, para regular os processos metabólicos e hormonais do corpo e para participar de uma terapia noturna que ajuda a equilibrar nossas emoções.

“O sono desempenha um papel vital para nos manter em forma e saudáveis. Quando se tem um sono de boa qualidade a cada noite, a pessoa tende a acordar sendo a melhor versão de si mesma, tendo dado à sua mente e corpo o tempo necessário para recarregar e, então, acordar se sentindo revigorada”, explica a neurobióloga.

Ao conseguir isso, estamos preparando o corpo e a mente para um aumento positivo no desempenho no dia seguinte, notadamente também em esportes e exercícios, algo que as pessoas fazem cada vez menos com a chegada do inverno.

Sono e exercício

O exercício físico estimula o corpo a segregar o cortisol, hormônio do estresse, que ativa o mecanismo de alerta no cérebro, de modo que se exercitar regularmente melhora a qualidade do sono. O exercício durante o dia queima e esgota as reservas de energia, então é preciso um sono de

qualidade para recuperá-la e restaurar tecidos.

De acordo com a equipe de pesquisadores da Emma, alguns estudos sugerem que o exercício deve durar mais de uma hora para realmente beneficiar o indivíduo do aumento do tempo total de sono e do sono mais profundo, embora isso dependa do nível de aptidão da pessoa. Pessoas atléticas tendem a precisar de maior duração do exercício para estimular o benefício do sono. Por isso, dormir bastante após o exercício é importante – para os atletas e para quem tem o esporte como hobby. É como o corpo se recupera, combate inflamação, repara a força muscular, reabastece a energia celular e muito mais. Dormir antes do exercício é importante.

A falta de sono adequado traz desvantagens. Dormir menos de 8 horas por noite, ou pior ainda, dormir apenas 6 horas, tem consequências como: o corpo se cansa 10-30% mais rápido do que o normal, a força muscular diminui, os níveis de oxigênio são reduzidos, e podemos nos machucar mais facilmente. Os especialistas e pesquisadores da Emma recomendam um mínimo de 30 minutos de exercício, mas apenas 2-3 horas antes de dormir. Exercícios regulares podem ajudar muito a melhorar a qualidade do sono, especialmente para pessoas que sofrem de dificuldades na hora de descansar.

Além de seus benefícios fisiológicos, o exercício também pode proporcionar aos indivíduos uma sensação de controle e autoeficácia sobre seus próprios padrões de sono, o que pode ser tão eficaz no enfrentamento de distúrbios do sono e insônia.

Horas ideais de descanso

A Fundação Nacional do Sono geralmente recomenda que o sono tenha as seguintes durações, de acordo com a faixa etária: 14-17 horas para recém-nascidos, 12-15 horas para bebês, 11-14 horas para crianças, 10-13 horas para pré-escolares, 9-11 horas para crianças em idade escolar, 8-10 para adolescentes, 7-9 horas para adultos jovens e adultos, 7-8 horas para adultos mais velhos.

Por isso é tão importante investir em um colchão que não seja nem muito mole e nem muito duro e mantenha a coluna ortopedicamente alinhada.



Foto: Br.Freepik

Colchões de espuma, como o Emma Original, além de contar com uma tecnologia exclusiva que aumenta o fluxo de ar garantindo uma temperatura agradável para dormir, ainda suaviza a contrapressão para a cabeça, ombro, lombar e pélvis, impedindo que o corpo afunde no colchão, garantindo uma coluna saudável e ajudando no alívio de dores.

Dicas da Emma para dormir bem e acordar melhor ainda

- Tenha uma rotina regular de dormir;
- Adote práticas de higiene do sono;
- Não vá para a cama sem ter sono;
- Exercite-se pelo menos 30 min/dia ou uma hora, mas não mais do que 2-3 horas antes de dormir;
- Não tire cochilos depois das 15h;
- Evite cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas, pelo menos 2-3 horas antes de dormir;
- Evite refeições pesadas e bebidas no final da noite;
- Tenha um tempo para relaxar antes de ir para a cama, de preferência sem assistir TV;
- Mantenha o quarto escuro, fresco e livre de qualquer dispositivo eletrônico, como telefones, tablets, laptops, TVs, etc;
- Tome um banho quente e sinta-se confortável

com um cobertor antes de dormir;

- Por último, mas não menos importante: invista em um colchão confortável e de alta qualidade, um bom travesseiro e roupas de cama macias e confortáveis.

Sobre a Emma – The Sleep Company (Emma Sleep GmbH):

Emma – The Sleep Company é a marca líder mundial de sono D2C (direct to consumer). Fundada em 2013 pelo Dr. Dennis Schmoltzi e Manuel Mueller na Alemanha, a empresa está presente em mais de 30 países e alcançou um faturamento de 645 milhões de euros (733 milhões de dólares) em 2021, uma taxa de crescimento de 59% em relação ao ano anterior. Os produtos Emma® são vendidos por meio de uma abordagem omnichannel, incluindo D2C/online, marketplaces e mais de 3.500 lojas físicas. Emma colabora com sucesso com mais de 200 varejistas. Os mais de 850 colaboradores da Emma atuam em diferentes países pelo mundo, com escritórios em Frankfurt (Alemanha), Manila (Filipinas), Lisboa (Portugal), Cidade do México (México) e Xangai (China).

Redação | Néctar Comunicação Corporativa

Saúde

Transtorno de Personalidade Borderline



Mês de maio é dedicado à conscientização

O mês de maio é o mês dedicado à conscientização do Transtorno de Personalidade Borderline (TPB). O mês de maio, portanto, traz essa perspectiva de falarmos sobre esse transtorno, na concepção de desmistificar essa doença mental e fazer com que as pessoas normalizem o fato de buscar ajuda psicológica.

Uma primeira consideração a fazer é que a pessoa não é o diagnóstico. Isso porque, muitas pessoas, quando recebem o diagnóstico de uma doença mental, no caso, aqui falando especificamente do transtorno borderline, na maior parte das vezes elas falam “eu sou border”. Primeira coisa é entendermos que essa pessoa “não é border”, mas ela “tem um transtorno de personalidade borderline”. Essa, portanto, é a forma correta de falar.

O que é o TPB?

Segundo o DSM-5, o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (APA, 2013), o TPB é um padrão constante de instabilidade em diversas áreas da vida (relacionamentos, autoimagem, afeto) e impulsividade, em que a pessoa apresenta alguns destes sintomas:

- Esforços para evitar o abandono (real ou imaginário);
- Instabilidade nos relacionamentos interpessoais;
- Distúrbio acentuado e constante na autoimagem e de senso de identidade;
- Impulsividade acentuada, que deve estar presente em pelo menos duas áreas potencialmente autodestrutivas (álcool, drogas, compras, sexo, dirigir perigosamente).
- Comportamentos autolesivos e ideação suicida;
- Instabilidade afetiva (irritabilidade, disforia, mudanças bruscas de humor);
- Sentimento crônico de vazio;
- Raiva inapropriada ou intensa (desregulação emocional, atos raivosos e impulsivos, sarcasmo, rancor, explosões ou ataques verbais);
- Durante períodos de estresse intenso, podem ocorrer ideias paranoicas transitórias ou sintomas dissociativos (despersonalização e desrealização).



Foto: Br.Freepik

É um transtorno que acontece tanto com homens, quanto com mulheres, mas em sua maioria, são mulheres, (75%) e que atinge de 1,6 a 5,9% da população. Entre as principais causas estão os eventos traumáticos ao longo da vida (abuso emocional e físico), vulnerabilidade biológica e temperamental e os chamados ambientes invalidantes (famílias em que as necessidades emocionais do indivíduo não foram supridas ou foram negligenciadas).

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) atualmente é a abordagem de escolha para tratamento de casos complexos, com desregulação emocional intensa, e é considerada como a única abordagem psicoterápica eficaz para o TPB, pela Divisão 12 da Associação Americana de Psiquiatria (APA), 1998.

Redação | Katia Beal



o poder dos chakras

É muito comum ver pessoas que acabam somatizando, ou seja, transformando energias negativas, depressão, raiva, solidão, em doenças físicas, como cânceres e outras mais graves. Nosso corpo físico tem pontos, que quando ativados, fazem fluir a energia vital, nos trazendo alegria e, principalmente, saúde. São os chakras.



Aromaterapia

Óleos Essenciais 100% puros

equilíbrio para
uma vida saudável

Energizante
Para o dia

Composição: alecrim, bergamota, menta e erva doce.

+ Energia
+ Equilíbrio

+ Autoconfiança
+ Alto astral

Regenerador
Para a noite

Composição: patchouli, lavanda, laranja doce e palmarosa

Relaxamento
Calmante

Alívio do estresse e estímulo do humor
Controle da ansiedade

Chakras

Nosso corpo físico tem uma ligação sutil com o mundo espiritual. E o desequilíbrio desta energia vital faz com que as pessoas adoçam física e emocionalmente.

1. CHAKRA 1 - RAIZ
100ML
2. CHAKRA 2 - ÓRGÃO GENITAL OU BASE DA BARRIGA - 100ML
3. CHAKRA 3 - UMBIGO
100ML
4. CHAKRA 4 - CARDÍACO
100ML
5. CHAKRA 5 - LARÍNGEO
100ML
6. CHAKRA 6 - FRONTAL
100ML
7. CHAKRA 7 - COROA
100ML



PROVANZA



@provanza | www.provanza.com.br

Chakras e aromaterapia

A busca pelo ponto de equilíbrio energético



A Aromaterapia é conhecida por buscar a harmonização do corpo e do espírito através do uso dos óleos essenciais. Seus aromas são capazes de influenciar diretamente nossa relação com exterior. E nesse processo se dá também a relação entre a Aromaterapia e os Chakras (centros de energia presentes em nosso corpo). Os Chakras são conhecidos como os centros energéticos do nosso corpo. Localizado em 7 pontos distintos do nosso cordão energético na coluna dorsal (Figura 1), os Chakras atuam no alinhamento e distribuição da energia que circula em nosso sistema. Cada Chakra ou centro energético em nosso corpo é responsável por processos específicos em nosso organismo, causando reações tanto físicas quanto emocionais ou vibracionais. Esses pontos são: Coronário, Frontal, Laringeo, Cardíaco, Umbilical, Sexual e Básico.

Esses pontos são verdadeiros turbilhões de energia agem como um elo entre a mente, o corpo e o espírito, influenciando significativamente as emoções, o comportamento, o aprendizado, a comunicação e muitos outros aspectos. Esses centros podem ser abertos ou fechados. Se um chakra é equilibrado, a energia é capaz de fluir livremente nessa área, mas se for fechado, a energia é incapaz de circular. Quando um chakra é bloqueado podem surgir desequilíbrios que se manifestam mental, física e emocionalmente ou de outras maneiras. Por isso, é importante que funcionem bem e que não haja desequilíbrios nesses centros. Eles são organizados ao longo de uma hierarquia evolutiva das necessidades humanas, começando com o instinto de sobrevivência e evoluindo em direção à transformação espiritual. Mas ao longo da jornada, o ser humano encontrou outras necessidades, como procriação, socialização, altruísmo, comunicação e intuição. Esses centros de energia, chakras, determinam como você se sente: Feliz e entusiasmado ou cansado e triste. Alinhar o chakra, para que fiquem perfeitamente equilibrados e sintonizados, é importante para obter uma vida feliz e tranquila. Dedicando apenas alguns minutos todos os dias para focar sua consciência em cada um dos sete chakras, você promove sutilmente,

mas seguramente, os atributos que ele representa. Certas cores estão ligadas a certas emoções e sentimentos. Com a devida consciência, o uso das cores pode ser benéfico para influenciar o humor e sentimentos, tornando a vida mais agradável para todos. Um outro aspecto que vale ressaltar são as cores do arco-íris.

Muladhara, chakra básico, chakra da terra.

Primeiro Chakra

O primeiro chakra está localizado na base da coluna, está associado à sobrevivência e sua cor é vermelha. As glândulas associadas a este chakra são as supra-renais. O elemento desse chakra é a terra, que é o estado mais condensado da matéria; na verdade, está conectada à parte sólida do corpo, como ossos, músculos e intestino grosso (por onde passa a substância sólida). Não curar este chakra e ignorá-lo significa não ter a base para o crescimento e, sem o seu equilíbrio, se perde as raízes. Esse centro é responsável pelo o enraizamento, tanto físico, responsável pela saúde das pernas, quanto figurativo, porque se não está bem enraizados, corre o risco de viver nas nuvens. Muitas pessoas que não sabem o que fazer na vida provavelmente têm esse chakra perturbado e ainda não encontraram suas raízes. Está relacionado ao medo que surge toda vez que há o sentimento de ameaça ou quando a sobrevivência é comprometida. O sentido associado é o olfato, porque é o sentido que permite perceber o cheiro da terra durante uma caminhada no meio da natureza. Se o chakra está muito fechado, sentimento de insegurança surge, medo de perder o que tem, com pouca autoconfiança. Se aberto demais, corre o risco de ficar muito apegado a bens materiais, com ciúmes e sem nenhum tipo de medo, podendo gerar grandes riscos.

Svadhithana, chakra sacro, chakra da água, chakra sexual.

Segundo Chakra

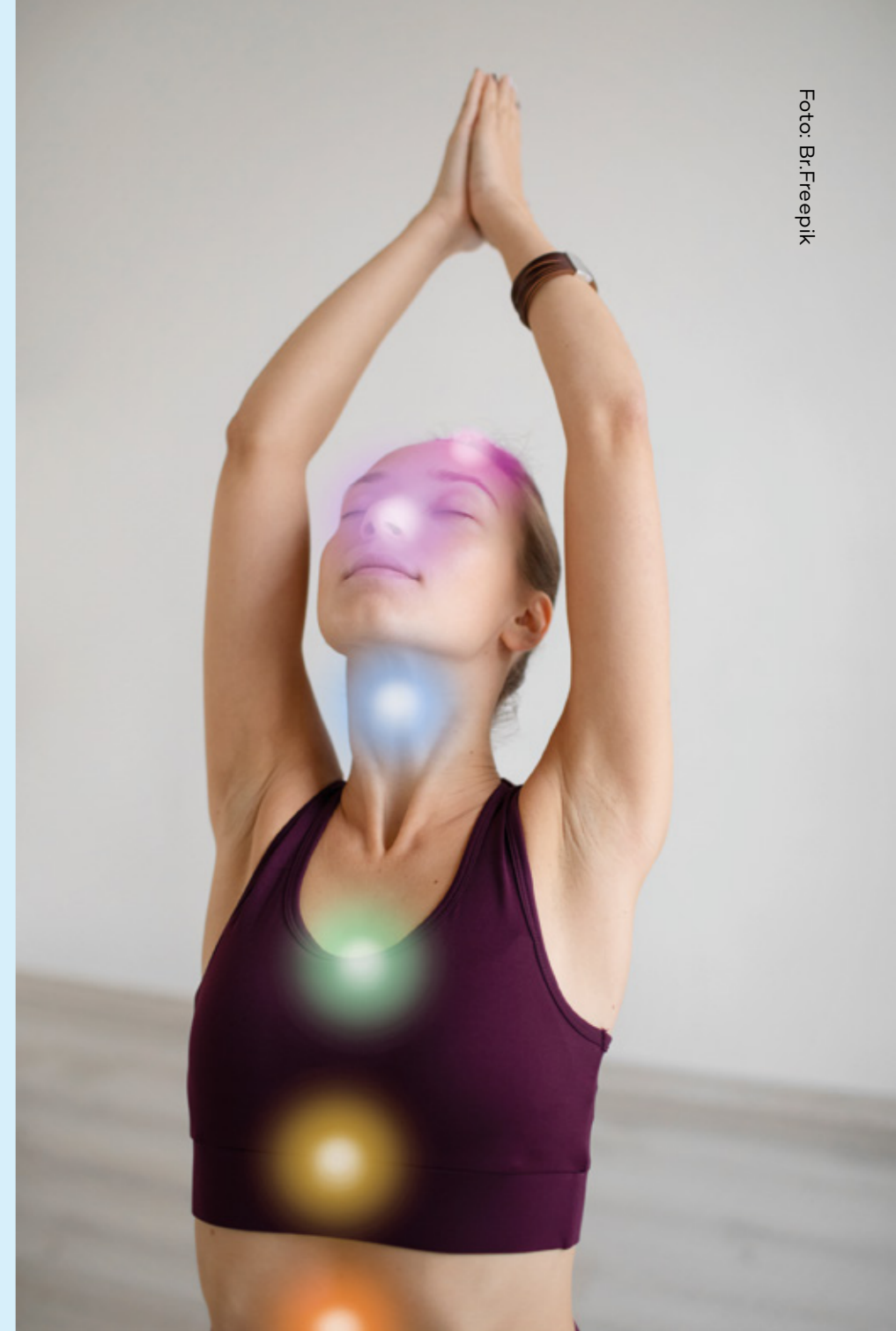
Svadhithana está localizado abaixo do umbigo até a altura do sacro e elemento deste chakra é a água. É a partir desse elemento que as características desse chakra derivam, pois estão associadas ao movimento, mudança e fluxo. Se o primeiro chakra é responsável por enraizar e formar uma base sólida, o segundo tem o objetivo de deixar fluir. Do ponto de vista fisiológico, o segundo chakra regula todos os processos em que líquidos estão envolvidos, como circulação sanguínea, produção e eliminação de urina, reprodução e sexualidade. Já no comportamental, svadhithana influencia o prazer, a sexualidade, as emoções e até as sensações. A cor desse elemento é laranja e o sentido associado é o sabor. Se este chakra está muito aberto, pode causar uma busca exagerada de prazer, não apenas prazer sexual. Se, por outro lado, esse centro é muito fechado, pode levar a dificuldades na relação íntima com o outro, ciúmes, medos, desamparo e até frigidez. O Chakra Sacral, ou Svadhithana, está localizado na área pélvica. Este chakra é o centro criativo, brincalhão e o lar da auto-expressão, emoções e prazer. A postura do triângulo Trikonasana, estimula os órgãos abdominais para promover a energia a circular dentro do chakra sacral e ajuda a permanecer ancorado no momento presente.

Manipura, chakra do fogo, chakra do plexo solar, chakra umbilical.

Terceiro Chakra

Manipura é o terceiro chakra, está localizado no plexo solar, na região do umbigo, e está associado à vontade e força. A energia que está associada a esse centro, na verdade, é responsável pelo metabolismo,

tanto no nível macroscópico, que ocorre no sistema digestivo, quanto no nível microscópico, que ocorre nas células individuais. As glândulas associadas à manipura são o pâncreas e as supra-renais que são importantes para a digestão e para o bom funcionamento de todos os órgãos envolvidos nesse importante processo, como fígado, estômago e baço. O elemento deste chakra é o fogo que traz luz, calor, energia e poder. Assim como esse elemento transforma a matéria em luz e calor, o terceiro chakra transforma os dois primeiros elementos mais estáticos e passivos em energia que tende a subir. O



objetivo deste chakra é a transformação através da força de vontade. Essa qualidade é que faz qualquer pessoa poder se libertar dos padrões mentais, mudar, adotar novos hábitos e avançar em direção a algo novo. A cor da manipura é amarela e o sentido relacionado a ela é a visão. Se este chakra estiver fechado ou bloqueado, existem problemas físicos principalmente nos sistemas digestivo e psíquico relacionados à falta de força de vontade, auto estima, autoconfiança e indecisão. Caso o manipura esteja muito ativo, tenta-se a todo custo obter poder, tem excesso de autoconfiança, podendo desenvolver arrogância e dificuldade em ouvir os outros. O chakra do plexo solar, ou manipura, conecta à energia solar para fornecer uma sensação de força de vontade, determinação e um calor interno dentro da barriga. Como o Plexo Solar está localizado próximo ao umbigo, a postura do barco, Navasana é uma ótima postura de yoga para ajudar a ativar seu núcleo e o fogo interno.

Anahata, chakra do coração, chakra do ar, chakra cardíaco.

Quarto Chakra

Anahata está localizada no nível do coração, no centro do peito e é considerada o centro de conexão entre os chakras inferiores, mais materiais e superiores, que são mais espirituais. Esse chakra é o que governa o amor, mas é diferente do segundo chakra. O amor deste último é mais sensual, apaixonado e externo porque é voltado para uma pessoa, enquanto o do quarto chakra é puro, inconsciente e vem de dentro. O elemento deste chakra é o ar que representa leveza, liberdade e frescor. Os principais órgãos relacionados a esse chakra são os pulmões e o coração; na verdade, se desequilibrados, podem causar pressão, problemas cardíacos e respiratórios. Do ponto de vista comportamental, no entanto, ele está envolvido no amor que é sentido pelos outros, mas também por si mesmos. A glândula associada a este chakra é o timo e a cor é verde. Se estiver bloqueado ou muito fechado, poderá levar a dificuldades em expressar amor, em demonstrar afeto e em ter compaixão. Se, por outro lado, é muito aberto, você pode experimentar um sofrimento exagerado pelos outros ou, por coisas que não o pertencem. Um Chakra do Coração equilibrado, ou Anahata, permite sentir compaixão, generosidade, respeito e conexão com os outros.

O Chakra do Coração é a porta de entrada para permitir que o amor entre em nossas vidas. A postura da lua crescente, anjaneyasana, convida o espaço do coração a se abrir para alinhar a energia do chakra do coração.

Visuddha, chakra éter, chakra laríngeo

Quinto Chakra

Visuddha em sânscrito significa purificação, é por isso que é considerado o chakra purificador. É também chamado de chakra da garganta porque está localizado no pescoço e nos ombros. O elemento ligado a este centro de energia é o éter, o espaço. É o mais fino dos elementos e só podemos perceber sua manifestação que ocorre através das vibrações. Por essa razão, o sentido associado a este chakra é a audição graças ao qual percebemos o éter que vibra. Este chakra também está associado à comunicação, à maneira de se expressar e à criatividade. A comunicação vai além dos estados físicos da matéria e é possível graças ao éter, espaço e vibrações. As glândulas associadas a este chakra são a tireóide e a paratireóide, portanto, estão envolvidas em todos os processos regulados por essa glândula, como a regulação do cálcio, peso corporal, humor, preguiça, apetite, cansaço e sono. Também está envolvido na saúde da garganta, pescoço e audição. A cor associada a este chakra é azul. Se esse chakra é bloqueado ou funciona menos do que deveria, surgem problemas de se expressar e comunicar. As pessoas tendem a não nos ouvir, a timidez toma conta, surge o medo de dizer a própria opinião e também não há criatividade. Se, por outro lado, sua atividade é excessiva, a falar torna-se excessiva, sem perceber o que é dito. Gargantas doloridas frequentes são um sinal de que pode haver um desequilíbrio neste chakra. O chakra da garganta, ou vishuddha, é a energia que ajuda a falar e comunicar autenticamente com nós mesmos e com os outros. O chakra da garganta pode ter um grande impacto na originalidade, e na confiança para falar em público. Entoar mantras é uma bela prática para abrir o Chakra da Garganta e ajudar a manter a energia alinhada.

Ajna, chakra da luz, chakra frontal, chakra do terceiro olho

Sexto Chakra

Este é o chakra da percepção que por sua vez também comanda. É conhecido como o chakra de comando. Através dele é possível perceber o mundo externo e refletir em imagens internas, para a própria realidade. Ele está localizado no centro da cabeça, atrás da testa, e o elemento associado a este chakra é a luz através da qual enxerga o mundo exterior. É também chamado de chakra do terceiro olho e refere-se ao olho da percepção que permite ver além da realidade simples. Está relacionado à glândula pituitária, localizada no centro da cabeça. É uma glândula muito pequena, mas também muito importante, porque produz melatonina, um hormônio essencial para a saúde que regula principalmente o sono e a vigília, mas que também está envolvido no crescimento, no sistema imunológico e no controle do estresse. Se esse chakra está desequilibrado, é difícil confiar na intuição, a imaginação não é usada e tende a fazer escolhas que muitas vezes acabam erradas apenas por não ouvir a intuição. O Chakra do Terceiro Olho, ou Ajna Chakra, está situado no ponto da testa e é conhecido como “olho que tudo vê”, bem como o ponto da intuição e autorreflexão. Serve como orientação interior.

Sahasrara, o chakra da coroa, o chakra coronário

Sétimo Chakra

Sahasrara em sânscrito significa miléfolio, refere-se às mil pétalas da flor de lótus que simbolizam esse chakra. Está localizado no topo da cabeça e sua função é espiritual. De acordo com o yoga, é graças a este centro de energia que a iluminação ocorre. O elemento deste chakra é o pensamento que representa a manifestação de tudo ao nosso redor e a função do sahasrara é o conhecimento. Do ponto de vista fisiológico, no entanto, o chakra da coroa está ligado à glândula pineal, também chamada epífise. Essa glândula endócrina está localizada na base do crânio e é muito importante porque regula o funcionamento de todas as outras glândulas; portanto, se desequilibrada, haverá uma série de distúrbios no metabolismo, crescimento, equilíbrio hormonal, reprodução e muitos outros. O chakra da coroa, ou sahasrara, é o chakra mais alto e varia dos outros chakras porque não é uma “roda” ou ponto de passagem das energias, mas uma abertura. A postura do sirsasana convida à concentração, paz e equilíbrio – perfeito para alinhar seu chakra da

coroa. Se esse chakra estiver desequilibrado, surge sentimento de solidão, perda de conexão espiritual e tendência a ser cético.

Agora você já sabe que os chakras são verdadeiros centros de energia e que essa energia deve circular entre todos eles, pelo corpo.

Como dito acima, o funcionamento correto deles é muito importante para ser saudável, mas se um ou mais desses centros estiver em desequilíbrio, você poderá enfrentar desordens físicas, emocionais e até comportamentais.

A aromaterapia nas lojas da Provanza é um momento único e lúdico, onde o cliente intuitivamente busca através da cromoterapia o ponto de desequilíbrio energético em que se encontra naquele momento. Em seguida, aplicamos a aromaterapia com uma suave massoterapia proporcionando uma sensação de bem-estar, transportando o cliente para um local agradável e de conforto.



Alcina Xavier
Empresária,
Diretora de
Produtos
Provanza

Chega de massa de moldagem na boca: **Escaneamento Intraoral.**

Mais rápido,
preciso
e confortável.



UNIDADE MARTINS

☎ 34 99958 5805

@witodontologia

Rua Marquês Póvoa, 333

WIT | ODONTOLOGIA
DIGITAL

Queijo de Minas

Iguaria é reconhecida internacionalmente

Queijos são alimentos ancestrais que combinam com diversas preparações gastronômicas. Além de deliciosos, expõem paladares e distintos aromas e texturas que podem ser harmonizados com determinadas bebidas e proporcionarem experiências sensoriais deliciosas.

A doutora em Ciência dos Alimentos pela Unicamp, Hellen Maluly, explica que os queijos são alimentos ricos em umami – o quinto gosto básico do paladar humano. “O queijo parmesão, por exemplo, possui alto nível de glutamato, uma das principais substâncias responsáveis por proporcionar o quinto gosto. Ao colocá-lo na boca o aumento da salivação é imediato, bem como o prolongamento do sabor, características do quinto gosto”, conta Hellen.

O Umami, é o quinto gosto básico do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente no ano 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. As duas principais características do umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento.

Celebrado no dia 20 de janeiro, o Dia Nacional do Queijo foi criado com o objetivo de homenagear a iguaria que leva o nome do Minas Gerais para o mundo todo. A doutora Maluly separou algumas sugestões de harmonizações com o alimento.

QUEIJOS E CAFÉ

As harmonizações com cafés de torra leve ou média podem ser feitas com queijos mais suaves, como frescos, lua cheia, queijo de cabra fresco ou minas frescal. Já os mais frutados podem ser acompanhados de queijos tipo Brie acompanhado de geleias, ou também serem adicionados às sobremesas com Mascarpone, como o típico ‘tiramissú’. “Os cafés mais intensos e encorpados,

como o caso do blend feito com as espécies de café *Coffea arabica* e *Coffea canéfora* ou também chamada *robusta*, podem ser harmonizados com queijos mais maduros, principalmente o parmesão”, explica Hellen.

QUEIJOS E VINHOS

A combinação de queijos e vinhos é muito comum na gastronomia francesa e italiana. Os gostos salgados e umami, presentes nos queijos, amenizam a acidez e adstringência proporcionada pelos vinhos tintos intensos, mais ricos em taninos e, assim, modificam a percepção sensorial. “O resultado desta harmonização pode deixar bebida mais equilibrada e com uma elevação de outras sensações aromáticas provenientes tanto dos queijos como dos vinhos. Para os fãs de vinhos, a harmonização é uma vivência elevada da gastronomia”, conta Maluly.

QUEIJOS E CERVEJAS

Um estudo realizado no Instituto di Enologia e Ingegneria Agro-alimentare, na Itália, publicado na renomada revista científica Food Quality and Preference – Elsevier, avaliou o resultado da combinação de várias opções do queijo com cervejas e a melhor harmonização destacada durante a pesquisa foi com parmesão. De acordo com Hellen, a junção do alimento com a cerveja reduz o amargor, a acidez e alguma adstringência, além das sensações de aquecimento proporcionadas pelo álcool e mesmo uma certa redução da carbonatação – processo que ocorre durante a fermentação alcóolica e que produz dióxido de carbono na bebida. A carbonatação proporciona uma leve sensação de acidez após o contato com as papilas gustativas, pois o dióxido de carbono se converte em ácido pela ação da enzima anidrase carbônica.

Race Comunicação
Jadir Júnior | Redação



Concurso Internacional do Queijo

A competição integra programação da ExpoQueijo Brasil, realizada em Araxá, de 2 a 5 de junho



Foto: B.freepik

Foram prorrogadas até 18/5 as inscrições para o Concurso Internacional do Queijo, que será realizado durante a ExpoQueijo Brasil 2022, em Araxá, no Alto Paranaíba. Com a nova data, os produtores ganham um prazo maior para inscreverem e enviarem produtos. A expectativa é a de superar o marco do ano passado, com mais de 800 produtos inscritos. O evento será entre os dias 2 e 5/6, no Tauá Grande Hotel Termas.

A ExpoQueijo Brasil 2022 – Araxá International Cheese Awards é uma realização da Bonare Eventos, com apoio do Governo de Minas, por meio da Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa) e vinculadas, a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (Emater-MG), a Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig) e o Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA), além de diversas outras instituições dos setores público e privado.

Concurso

O Concurso Internacional do Queijo premia alguns dos melhores produtos no mercado, a partir de avaliações feitas por um seleto grupo de jurados especialistas, de diversas partes do mundo. Os objetivos são agregar valor e dar visibilidade aos queijos com certificações nacionais e internacionais

- estas últimas desde que legalmente aprovadas no Brasil -, pelos órgãos competentes de fiscalização e serviços de inspeção municipal, estadual, federal ou com o Selo Arte.

Regulamento

Para se inscrever no concurso, é necessário preencher um formulário eletrônico, disponível no site do evento. É imprescindível a apresentação de registro sanitário oficial, emitido pelas autoridades competentes.

O produtor pode concorrer em até três categorias, porém com apenas um queijo em cada uma delas. Os grupos são divididos por características dos produtos, como: tipo de leite, tratamento da coalhada, maturação e casca, entre outras.

A última etapa é o envio do queijo artesanal para o endereço indicado no site, com data-limite de 1/6, às 14h, caso a preferência seja por endereçamento postal, ou até o dia 2/6, às 16h, no Tauá Grande Hotel, em caso de opção pela entrega em mãos para a comissão organizadora.

Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa)

Viagens com menor impacto ambiental são preferência para 60% das famílias

Após dois anos de pandemia, setor demonstra forte inclinação para produtos e serviços ambientalmente responsáveis

A pandemia levou a um aumento de consumidores eco-conscientes, com maior propensão a viagens ambientalmente corretas. A afirmação está apoiada por resultados que mostram que seis em cada dez famílias (60%), com idades entre 25 e 40 anos, dizem prestar mais atenção ao impacto ambiental de suas viagens no futuro, em comparação com a pré-pandemia. Além disso, mais de sete em cada dez consumidores na Grã-Bretanha, Alemanha e EUA dizem que filtros de sustentabilidade em sites de viagens os ajudariam a fazer melhores escolhas e a viver de forma mais sustentável.

A temática foi levantada durante o Global Travel Summit 2022, evento virtual do Grupo Allianz Partners que teve duração de três dias e contou com mais de mil participantes. Nele foi possível identificar que, após a chegada da pandemia, os viajantes estão começando a pensar mais sobre o impacto ambiental de seu trajeto e tem assumido cada vez mais responsabilidade por seu próprio impacto pessoal em relação ao meio ambiente.

As tendências apresentadas no Summit foram baseadas em extensas pesquisas realizadas tanto pela Foresight Factory quanto também pelo Customer Lab da Allianz Partners, que descobriu que agora é – mais do que nunca – socialmente desejável colocar o planeta em primeiro lugar e fazer escolhas mais éticas, sustentáveis e mais verdes.

As pesquisas revelaram ainda que mais da metade das famílias (56%) de 25 a 40 anos pretendem viajar menos no futuro, reduzindo ainda mais seu impacto ambiental. A tendência de viagem lenta, que torna o trajeto em si como o próprio destino, promove opções de férias mais sustentáveis utilizando trens ou veículos recreativos, como motorhomes, vans e ônibus, em caravanas.

Para Joe Mason, Diretor Global de Marketing do

Grupo Allianz Partners, “o evento deste ano apontou tendências emergentes na indústria de viagens, e é claro que uma forte recuperação no setor está sendo percebida juntamente com um novo conjunto de desafios. A volatilidade econômica, a agitação geopolítica e o aumento do custo de vida – juntamente com o desejo de fazer escolhas sustentáveis e ecológicas – terão um impacto duradouro em nossa indústria”, afirma. O executivo fala ainda sobre a necessidade de adaptação a esse novo cenário e reforça que a empresa está focada em ajudar clientes e parceiros a navegar por esses tempos desafiadores.

Condições Macroeconômicas

A indústria de viagens não está imune às perspectivas econômicas. Prova disso é que um dos temas dominantes foi o impacto das condições econômicas nas perspectivas de viagem. Para onde as pessoas viajam, quanto tempo levam e quanto gastam é uma conta que sofre impactos diretos da inflação, pelo aumento dos custos de energia e um aumento geral no custo de vida.

As famílias estão sentindo o efeito direto da agitação geopolítica com problemas na cadeia de suprimentos causando grandes turbulências econômicas devido ao aumento dos preços do gás e dos alimentos. A indústria está sentindo de perto o impacto sobre os custos da viagem, com voos de longa distância, em particular, tornando-se cada vez mais caros. A alta de preços também está afetando os gastos relacionados a hotéis e restaurantes, que podem repassar esses aumentos para os consumidores.

Em última análise, o risco é que as viagens de lazer não possam mais ser vistas como uma prioridade pelos consumidores que têm uma renda mensal limitada. Elas passam a se tornar um luxo com o qual

a maioria não pode arcar.

Viagens de Negócios vs Metas de Sustentabilidade
A relação das pessoas com o trabalho é algo que se modificou completamente no decorrer dos últimos dois anos, após o início da pandemia. Como resultado disso, as viagens de negócios foram bastante impactadas. À medida que o trabalho remoto e as chamadas de vídeo se tomaram o centro das atenções, as viagens de negócios foram drasticamente reduzidas. Com a reabertura das fronteiras, as empresas agora estão encontrando maneiras de reavaliar suas formas de trabalhar. Existe a real necessidade de manter as viagens de negócios, ou é simplesmente um hábito que querem manter?

A redução das viagens de negócios reduziu os custos para as empresas e ajudou a reduzir suas emissões de carbono, o que contribuiu com o cumprimento das metas de sustentabilidade. No entanto, muitos funcionários ansiam por interação presencial com seus clientes e parceiros. Por isso, as empresas estão agora em um fogo cruzado entre o cumprimento das metas de sustentabilidade e os desejos dos funcionários. Com o retorno dos colaboradores ao escritório, a correlação entre o desejo por viagens de negócios aumentou, por isso algumas empresas têm até mesmo utilizado as viagens de negócios como política de recrutamento e retenção de talentos. As empresas estão dispostas a mudar suas políticas para manter seus funcionários engajados.

A ascensão do consumidor eco-consciente após a pandemia de Covid-19, juntamente com um ambiente turbulento na geopolítica, cria alguns ventos contrários para uma recuperação robusta no setor de viagem.

Sobre a Allianz Partners

A Allianz Partners é líder mundial em seguros e assistência B2B2C, oferecendo soluções globais nas áreas de seguro

internacional de saúde e vida, automotivo, assistência e viagem. Nossos especialistas em inovação estão redefinindo os serviços de seguros, oferecendo produtos e soluções de alta tecnologia e prontos para o futuro, que vão além do seguro tradicional. Nossos produtos são incorporados perfeitamente aos negócios de nossos parceiros ou vendidos diretamente aos clientes e estão disponíveis em cinco marcas comerciais: Allianz Assistance, Allianz Automotive, Allianz Travel, Allianz Care e Mondial Assistance. Presente em 75 países, nossos 21.100 funcionários falam 70 idiomas, lidam com mais de 71 milhões de casos por ano, com foco no esforço para ajudar e proteger clientes em todo o mundo. No Brasil, a Allianz Partners tem mais de 20 anos de atuação, com cerca de 1.500 profissionais, uma célula médica com equipe trilingue e 12.000 prestadores de serviços que vivem para ajudar.



Foto: Br:freepik

Casar com um cidadão americano não é garantia de Green Card



O mito de que o casamento é uma porta de entrada para a imigração permanente nos Estados Unidos

Muitas pessoas acreditam que, ao casar-se com um cidadão americano, automaticamente passam a ter o direito a um Green Card. Só que esse processo conta com diversas etapas e é mais complexo do que muitos imaginam.

De acordo com Daniel Toledo, advogado que atua na área do Direito Internacional, fundador da Toledo e Associados e sócio do LeeToledo PLLC, escritório de advocacia internacional com unidades no Brasil e nos Estados Unidos, casar-se com um americano não está, necessariamente, atrelado ao benefício da imigração permanente. “São duas coisas totalmente diferentes. Você pode, sim, se casar com um cidadão americano e não ter nenhum benefício migratório. Muitas pessoas acham que é um direito que elas passam a ter, mas não é o caso”, revela.

O advogado afirma que o solicitante deve ser transparente desde o início do processo de visto. “Existem casos de pessoas que conheceram alguém dos Estados Unidos por meio da internet e solicitaram o visto de turismo para consolidar esse relacionamento. No entanto, na entrevista, essas pessoas afirmam que estão indo apenas para conhecer o país, o que posteriormente pode ser constatado como uma mentira, já que o propósito era outro”, alerta.

Segundo Toledo, o visto de turismo será aprovado normalmente se o solicitante possuir os requisitos necessários, mas, ao solicitar uma imigração permanente após o casamento, podem surgir problemas. “Com o processo protocolado acontecem diversas análises, além de uma nova entrevista com cada cônjuge que irá contar com uma série de perguntas. Juntando os pontos, fica fácil para que os agentes consulares percebam que o visto de turismo não tinha esta finalidade, mas sim a efetivação do casamento. Isso resultará, muito provavelmente, na negativa do pedido de Green Card”, pontua.

De acordo com o especialista em Direito Internacional, é possível conseguir a autorização de estadia permanente no país em uma situação parecida, desde que os processos sejam feitos corretamente. “É possível conhecer alguém bacana na internet e visitá-la pessoalmente com visto de turismo, mesmo que seja com o intuito de efetivar o relacionamento. Mas, ao voltar para o Brasil, é necessário protocolar o visto correto para que o processo siga seu curso dentro das leis de imigração americanas”, relata.

Algumas empresas oferecem assessoria para realizar o processo de imigração, mas, para Daniel Toledo, a ajuda de um advogado com experiência na área é primordial para que a solicitação tenha sucesso. “Esse tipo de assessoria pode até funcionar para os vistos de estudante ou de turismo, mas, em casos mais complexos, como o visto da categoria K, para noivos, é necessário contar com o auxílio de um profissional que irá saber quais caminhos devem ser seguidos pelo solicitante da imigração permanente nos Estados Unidos. Portanto, se o pedido for feito no Brasil, procure a ajuda de um advogado especializado em Direito Internacional, pois ele saberá direcioná-lo e irá minimizar as chances de uma negativa por parte do consulado”, finaliza.

Sobre Daniel Toledo

Daniel Toledo é advogado da Toledo e Advogados Associados especializado em Direito Internacional, consultor de negócios internacionais, palestrante e sócio da LeeToledo PLLC.

Sobre o escritório

O escritório Toledo e Advogados Associados é especializado em direito internacional, imigração, investimentos e negócios internacionais. Atua há quase 20 anos com foco na orientação de indivíduos e empresas em seus processos.

Daniel Toledo
Empresário
Advogado
Consultor de Negócios
Palestrante

Foto: Arquivo Pessoal



“Projetos para o resto da minha vida”

O olhar da artista plástica Renata Barros



Fotos: Br.freepik

Muitas coisas me seduzem. Sou curiosa e sempre parto em diversas direções de interesses, os quais vão se afunilando para se concentrar nos meus questionamentos e preocupações. Os caminhos da contemporaneidade que exploro são mais ligados à filosofia, psicologia e ciências.

No meu trabalho, essas múltiplas direções resultam em um trabalho de pesquisa de materiais que são diretamente relacionados ao conceito desejado

para a obra. Um exemplo: o diário, esse caderno de anotações, tem como características intrínsecas ser honesto, transparente e efêmero: as mesmas qualidades que identifico no vidro. Recorto no vidro furos que afunilam de perfil, como um vulcão, transmitindo profundidade. Dentro da mesma ideia, dou ao vidro a forma de coração para falar de emoções, de efemeridade e da fragilidade humana. Cada assunto, cada foco de interesse me leva a pesquisar suportes diferentes como venho fazendo

desde o início da minha carreira. Pesquisa que sempre foi e é uma fonte de prazer e estímulo. Somado ao meu interesse pela compreensão do homem - um ser que vive, que sofre, que se eleva pelo conhecimento - declino, desde 1988, o trabalho em diferentes materiais com um título infinito “Projetos para o resto da minha vida”.

Dentro dessa minha visão de que a construção de um trabalho e a escolha do material tem total ligação com o tema, elaborei “CLONE” em 1996”, desenvolvido em látex (= pele). Dentro do ideal grego, o corpo e mente e espírito juntos. O clone, portanto, deve ter também essas características. Brincando com a ciência, explico que só eu, a artista, posso fazer meu próprio clone pois, diferentemente de um cientista, só eu posso transmitir o meu espírito.

A densidade de alguns temas, quebro com pitadas de humor aplicadas nos títulos ou em detalhes nas obras. Levo a sério o senso de humor que ajuda a exprimir temas mais fortes como a morte e o aprisionamento. Nem sempre o trabalho jorra “acabado” quando da sua concepção. No entanto, ao finalizá-lo, e ao tomar o distanciamento necessário, percebo que coloquei muito mais do que pensava exprimir. Surpreendo-me também com a pertinência dos sentimentos expressados e, algumas vezes, com as mutações em que o trabalho enveredou.

Necessito da introspecção e do movimento para desenvolver minhas ideias. Ideias e observações aparecem nesses dois processos, vividos e amadurecidos (TEMPO). E são eles que dão o start para a realização da obra. Às vezes, minha cabeça utiliza uma lente macro que captura detalhes, outras vezes uma grande angular que capta cena mais ampla.

Mais recentemente, expus a instalação “Relaxe” (Paço das Artes de São Paulo – 2008). Se no início tive uma visão “souffrante” com o tema do aprisionamento, com as grades, os arames farpados, a proteção extrema, a distância e o humor, permitiram-me oferecer prazer ou relaxamento.

O aspecto lúdico veio cedo: no final dos anos 80, retirei a obra do quadrado, do retângulo e da moldura

e passei a recortar, cortar, montar a obra diretamente na parede. Mais tarde, nos anos 90, minhas instalações em formas soltas e orgânicas, salpicaram o teto e o chão das galerias. Algumas instalações foram concebidas para um lugar específico: jardim ou espaço arquitetônico.

Despertar a curiosidade e a participação do espectador, sempre me interessa. Os olhos devem saltitar, pular, percorrer, fisgando-o, o qual, por si próprio, vai buscar o complemento da obra. Levo em conta sempre o tempo que o observador precisa para perceber a obra -- tempo que pode variar de poucos segundos a alguns minutos -- e sua reação diante dela. Procuro conferir às minhas obras este poder de reter o olhar do espectador. O lúdico convive com o lúcido, tanto na concepção, na montagem, como no título. É assim que minhas realizações se completam: o que era secreto, íntimo, intrínseco, torna-se aberto. Descoberto.



TUDO

*PRA CONSTRUIR E REFORMAR
NUM SÓ LUGAR.*

PORCELANATOS
REVESTIMENTOS
ILUMINAÇÃO
HIDRÁULICA
ELÉTRICA
IMPERMEABILIZAÇÃO
MATERIAIS BÁSICOS
COBERTURA
DECORAÇÃO

Sabia que aqui no ARMAZÉM você tem tudo pra construir e reformar? Tudo mesmo.

Traga seu projeto e nossa arquiteta irá ajudá-lo na escolha das melhores soluções para que seu sonho se realize com bom gosto e, claro, com economia.



Armazém
Casa&Construção

☎ 9 8401 9107
3216 0008
NO TREVO DO BELVEDERE



A tecnologia e as mudanças no mercado de casamentos



Na era digital, facilidades online auxiliam os noivos

Organizar um casamento é uma tarefa trabalhosa para os noivos. Diante de tantos detalhes importantes, como decoração, lista de convidados, buffet, fotografia e roupas, é normal que o casal precise de ajuda nesse processo. Além de contar com profissionais especializados, a tecnologia também aparece como uma aliada.

Na era digital, facilidades online auxiliam os noivos a obter informações gerais sobre o que se espera de uma festa de casamento, a organizar detalhes e a se comunicar melhor com os convidados. Além dos tradicionais sites de casamento, o casal ainda pode contar com a ajuda de podcasts e aplicativos para planejar, comparar preços, fazer checklist e até visualizar modelos de vestidos.

Poupe tempo e dinheiro usando a tecnologia a seu favor

Não precisa ser nenhum especialista em computador e internet para aproveitar as tecnologias disponíveis a nosso favor.

Separamos algumas novidades tecnológicas para quem deseja realizar um casamento high-tech, com o que há de melhor na tecnologia moderna:

Convites funcionais

Um convite moderno tem que ter QR Code. A tecnologia oferece uma série de funcionalidades: ao aproximar o celular do código é possível ter acesso a informações sobre a festa, confirmar presença, compartilhar fotos e até escrever mensagens para os noivos.

Lista de presentes digital

Que tal criar uma lista de presentes digital onde os convidados pagam por produtos simbólicos e o valor das compras é convertido em dinheiro para os noivos? Além de acabar com os itens repetidos e as caixas acumuladas em casa, a soma arrecadada

pode ter o destino que os pombinhos preferirem.

Decoração hi-tech

Não é mais necessário adquirir todos os itens que farão parte da decoração do ambiente. Técnicas como a projeção mapeada foram criadas para facilitar esse momento e conferir modernidade à festa. A tecnologia projeta animações gráficas em paredes, por exemplo, criando desde paisagens até objetos e pessoas em movimento.

Fotografias colaborativas

Filmagens aéreas ou em 3D e transmissão em tempo real para quem não conseguiu comparecer à festa podem fazer a diferença. Além disso, os próprios convidados também conseguem compartilhar seus registros do casamento usando hashtags ou reunindo-os em um álbum virtual.

Pulseiras de LED

Outra modinha tecnológica são as pulseiras de LED personalizadas. Elas podem ter as iniciais dos noivos ou informações do casamento e serem entregues junto com os convites ou na chegada da festa e servirem de entrada para os convidados. Mas o mais legal é que elas podem ser controladas pela organização do evento e acenderem nas cores e momentos que os noivos quiserem ou piscarem no ritmo das músicas tocadas.

Na palma da mão!

Organizando o grande dia pelo celular.

Contar com o apoio de ferramentas práticas na hora de organizar os detalhes do casamento é essencial para manter todos os detalhes em dia e da forma como os noivos planejaram. O aplicativo permite que o casal coloque a mão na massa e planeje as etapas necessárias para que o tão sonhado dia ocorra da melhor forma possível.

Com alguns cliques é possível, por exemplo,

Vinicius Vieira
Empresário
Exact-Ti
Especialista em Tecnologia
da Informação

Foto: Nina Fotografias

elaborar a lista de convidados, conferir os principais fornecedores e fazer um checklist das etapas importantes para a cerimônia. Com estes apps, economiza-se tempo (e até dinheiro) na preparação do casamento dos sonhos.

iCasei

O app “iCasei” reúne diferentes funções em um aplicativo. Na plataforma, que também está disponível em website, os noivos conseguem criar um espaço exclusivo para a cerimônia e disponibilizar todas as informações necessárias para os convidados, como endereço, horário e dress code.

Além disso, o aplicativo permite que os noivos façam a lista de presente de casamento on-line e a deixem visível para convidados. A lista também pode contar com experiências para a lua de mel, como um passeio de barco ou um jantar romântico.

O mais interessante é que o iCasei possibilita que os noivos decidam se irão receber os presentes em produtos ou dinheiro, o que dá mais autonomia na hora de resolver de que forma irão gastar o valor. Disponível para download em Android e iOS.

Vestida de noiva

O aplicativo “Vestida de Noiva” traz todos os detalhes necessários para organizar o casamento. Planilhas, lista de fornecedores, contagem regressiva, conceito do casamento, inspirações e orçamentos são algumas das funcionalidades da plataforma. A ferramenta conta com uma aba onde os noivos podem tirar dúvidas sobre diferentes detalhes do casamento com uma profissional da área. Além disso, é possível sincronizar a plataforma para que os pombinhos usem juntos, cada um em seu aparelho. Disponível para download em Android e iOS.

Casamentos.com.br

O aplicativo reúne várias ferramentas para facilitar a vida da noiva: com ele, é possível buscar referências para tudo, da decoração até o buquê. Entre as funções, está a organização da lista de convidados e até uma comunidade interna que permite trocar ideias sobre os preparativos com outros casais. Disponível para download em Android e iOS.

Lejour

Com este aplicativo, os noivos podem criar uma rede social exclusiva para o casamento e postar os momentos marcantes da organização para o grande dia. Após o download gratuito pela Apple Store ou pelo Google Play, os noivos conseguem compartilhar com os convidados tudo o que acontece antes, durante e depois do evento, com imagens, vídeos e depoimentos.

Wedding Dress Look Book

Com versões para iOS, este app ajuda as noivas a escolherem o vestido perfeito para o casamento. Com as medidas do corpo em mãos, é possível verificar quais são os modelos que favorecem cada biotipo e quais peças devem ser evitadas. E o mais interessante é que este aplicativo faz um perfil completo da noiva, dando opções que combinam com sua personalidade e estilo de festa.

Meeka

Diferente dos outros aplicativos, o Meeka funciona também como um tipo de assistente pessoal (e virtual) para casamentos. Assim, ajuda na busca por fornecedores, prioriza tarefas e controla os gastos com a organização do evento. Com ele, é possível até tirar dúvidas por meio de um chat pessoal a qualquer hora e lugar. Downloads pela Apple Store e Google Play.

Wedding planning

Este aplicativo para organizar casamento funciona como um gerenciador de tarefas que auxilia a planejar cada detalhe das bodas. Ao preencher a data do enlace, ele cria uma agenda mês a mês com as prioridades e uma checklist para que os noivos não esqueçam nada relacionado ao grande dia. Com o menu budget, é possível se organizar com os custos de cada item, como buffet, decoração, iluminação, música, entre outros. Está disponível em Android e iOS.

E aí, que tal apostar em um casamento high tech e deixar tudo mais moderno? Além de ser um atrativo diferente, essas dicas de funcionalidades que facilitam demais a organização e o desenrolar da cerimônia e recepção.

Mundo

Infância digital: aplicativos aproveitam a atenção à tela dos pequenos para o ensino



Crianças brasileiras realizam em média 10% mais sessões de estudo semanais que a média mundial

Cada vez mais conectadas, as últimas gerações já são consideradas digitalmente nativas e é comum inclusive que muitas crianças tenham o próprio smartphone. A pesquisa Panorama Mobile Time/Opinion Box sobre uso de smartphones por crianças revelou em 2021 que, 49% das crianças de 0 a 12 anos têm um aparelho próprio, e no grupo de 4 a 6 anos, 14% ficam quatro horas ou mais por dia no telefone, estimam os pais. Mas nem sempre essa prática é negativa, ao contrário do que se pode acreditar.

Segundo o Dr. Alex Desatnik, psicólogo clínico e de desenvolvimento da University College London, diretor do London Gates Educational Group, ferramentas como jogos, aplicativos e recursos audiovisuais são importantes no processo de aprendizagem. Ele explica que vivemos em uma época em que as crianças e os jovens estão acostumados a receber conteúdos por meio de mídias digitais e têm mais facilidade para aceitar e processar as informações que recebem por meio desses meios.

“O melhor tipo de aprendizagem é aquele em que a criança não sabe que está aprendendo, mas pensa que está brincando, enquanto na verdade absorve novas informações, seja uma língua ou qualquer outra coisa”. Pensando na oportunidade de tornar o ensino mais dinâmico e com o objetivo de democratizar a prática da língua inglesa, o aplicativo Buddy.ai foi criado como uma ferramenta acessível para o aprendizado do idioma.

Aprendizagem gameificada é sucesso entre as crianças brasileiras

De acordo com o cofundador do Buddy.ai, Ivan Crewkov, as crianças brasileiras realizam em média 10% mais sessões de estudo semanais que a média mundial no aplicativo do Buddy.ai. “A

experiência gamificada ajuda a tornar a experiência divertida e até engajada, fazendo com que até crianças pequenas desenvolvam o interesse e consequentemente a fluência em inglês”, conta ele. Segundo dados do aplicativo, as sessões de estudo duram em média 10% mais tempo para as crianças brasileiras e a faixa etária onde o Buddy.ai é mais popular no país é a de 5 anos, enquanto no restante do mundo é de 6 anos, o que indica que crianças mais jovens usam mais a aplicação para aprender inglês. “Isso pode ser porque os pais brasileiros querem que seus filhos comecem a aprender inglês mais cedo do que a média mundial, ou simplesmente porque as crianças aqui são mais digitalizadas e acostumadas com gadgets e jogos online”, conta Crewkov.

O executivo conta que o Buddy.ai já atingiu mais de um milhão de usuários ativos mensais (UAM) em todo o mundo, e 250K UAM só no Brasil após apenas um mês de lançamento. Para ele, os pais já entenderam que não vale a pena lutar contra as telas e ao invés disso, preferem selecionar o que os filhos fazem e veem enquanto conectados, mas que, com os apps certos, é sim possível ficar sossegados sabendo que estão facilitando o desenvolvimento dos pequenos em um ambiente seguro e lúdico, e de quebra, economizando com aulas de inglês.

Além disso, segundo o Desatnik, que foi consultor educacional no desenvolvimento do aplicativo Buddy.ai, “é um fato que a atividade mais agradável para as crianças - até os sete anos de idade e muitas vezes além disso - é brincar. Portanto, qualquer aprendizagem que pretenda entrar na mente e no coração de uma criança precisa incluir (e realmente ser dominada por) elementos do brincar”.

Redação | Sherlockcomms



30 anos

center
shopping
Uberlândia



Já pensou em comprar no
Center Shopping Uberlândia

**SEM SAIR
DE CASA?**

Mande mensagem pelo Whatsapp
que a gente faz as compras por você. >



DELIVERY



DRIVE-THRU



Aponte seu celular para
o QR Code ao lado
e descubra as facilidades
de comprar no Center
Shopping sem precisar
sair de casa!

Complexo Center Shopping: 30 anos trazendo o futuro para Uberlândia



Uma história de transformações que segue com novidades contínuas



Fotos: Arquivo Pessoal

Em 27 de abril de 1992 foi inaugurado em Uberlândia o Center Shopping, que trazia para a cidade e região um moderno conceito de shopping center, que já era sucesso em outras grandes cidades. Este também foi o início de uma história de transformações, que segue com novidades contínuas no Complexo Center Shopping, um dos mais completos e modernos complexos multiuso do Brasil, que oferece espaços para eventos, hospedagem, negócios, gastronomia, compras e lazer.

O Center Shopping foi construído em uma área adquirida pelo Grupo Arcom e desde 2010 se tornou também um empreendimento da brMalls, se destacando entre os principais shoppings da companhia, como ressalta o superintendente do Center Shopping, Jonathan Palmer Almeida Honório. “O Center Shopping Uberlândia se consolidou

nestes anos como um dos principais centros de lazer, gastronomia, compras e entretenimento do interior do país e certamente todos os investimentos feitos nos últimos anos, assim como os que estão por vir, reforçarão nossa estratégia, que é buscar cada vez mais ser um empreendimento completo e que faz parte do dia a dia dos nossos clientes. Em breve teremos um shopping revitalizado, com nova fachada e mais espaços de convivência. O Center Shopping Uberlândia conta com um mix de lojas muito completo e em plena expansão, trazendo cada vez mais novas marcas nacionais e internacionais para nossa cidade e toda região”, destaca o superintendente.

Na busca por atender cada vez melhor a comunidade, e oferecer acesso à grandes marcas que antes eram restritas aos grandes centros, o Center Shopping



tem ampliado de forma contínua o seu mix. Apenas nos últimos seis meses já foram inauguradas lojas de grande relevância como a Casa Bauducco, Lindt, Churrascaria Nego Véio, The Coffee e Biscoitê, além de outras. Também já foram anunciadas, e em breve serão abertas, Decathlon, Petz, Mamma Jamma e Cacau Show Mega Store.

Center Shopping sempre novo

Como forma de manter o Shopping sempre adequado às tendências e oferecer cada vez mais comodidade ao público, durante todos estes anos foram realizadas transformações, dentre elas a revitalização e modernização que está em andamento. Em breve a entrada principal, pela avenida João Naves de Ávila, será totalmente transformada com um

novo conceito de boulevard, seguindo tendências mundiais com mais áreas para convivência ao ar livre e um paisagismo surpreendente, incluindo espelhos d'água, playground, pet park e praça de eventos. Além disso, nos últimos meses o shopping estreou o novo projeto de circulação vertical, com mais escadas rolantes interligando todos os pisos e ampliando os acessos ao piso do 4 (Center Convention) e aos novos pisos 5 e 6 (Center Office), além de mudanças na praça de alimentação para oferecer mais comodidade e conforto aos clientes, assim como o GoKids (novo parque infantil gratuito), atualização do visual interno com troca de pisos e novidades nos banheiros e fraldário.

Para a definição destas obras, assim como das novidades de mix que o shopping apresenta, levam





em conta o novo comportamento do consumidor, como destaca o superintendente. “Nossa equipe monitora e acompanha de forma intensa as constantes mudanças no comportamento dos consumidores. Anualmente fazemos diversas pesquisas, procuramos entender melhor as tendências e estamos sempre focados em oferecer a melhor experiência aos nossos clientes. Todo nosso projeto possui como objetivo proporcionar uma melhor experiência aos nossos clientes, sejam eles lojistas ou consumidores. Assim que guiamos as nossas decisões e escolhas, sempre com objetivo de manter o Center Shopping novo e atraente”, ressalta Jonathan Honório.

Gastronomia, entretenimento e lazer

Como referência em gastronomia em toda a região, o Center Shopping oferece restaurantes que atendem aos mais variados paladares, como Outback, Coco Bambu, Madero, Caramel, Divino Cozinha, Churrascaria Nego Véio, Barolo e Point Barolo, além de dezenas de outros nas duas praças de alimentação.



O Shopping também é palco de grandes eventos, como o Taste Lab Festival, que uniu gastronomia e música em um grande festival no início deste ano. Em maio o Center Shopping Festival também teve sua primeira edição do ano, com o grande show de Alexandre Pires comemorando os 30 anos do Center Shopping. Em junho acontecerá mais uma edição

da tradicional Temporada Gourmet e em agosto o Center Shopping Festival retorna com mais uma edição, com atração a ser confirmada.

Além disso, a exposição imersiva inédita “Flores de Van Gogh” se destacou na programação deste ano, encantando o público que pode conhecer mais sobre o artista holandês e viver experiências diferenciadas ao visitar o espaço.

Junto a estas ações, o Center Shopping também desenvolve um trabalho social em prol da



comunidade, pois em parte destes eventos são incluídas iniciativas que arrecadam recursos e doações destinados à entidades que apoiam famílias que passam por necessidades na cidade. Além disso, também são abertos espaços para entidades que desenvolvem trabalhos relevantes, como o Hospital do Câncer / Grupo Luta Pela Vida, a AACD, Mesa Brasil e a APA que mantém uma feira de adoção frequente no Shopping, que é pet friendly.

Investimentos e evolução contínua no Complexo Center Shopping

O Complexo Center Shopping segue sempre em evolução e trazendo o futuro para Uberlândia, tendo como seus empreendimentos o UBT - Uberlândia Business Tower, o Center Office, o Center Convention, o Hotel Mercure Uberlândia, que são empresas do Grupo Arcom e o Center Shopping, que tem também como empreendedora e administradora a brMalls,

principal empresa do setor de shoppings na América Latina.

Assim como o Shopping, o Complexo também entregou obras neste ano. Uma delas é o Center Office, que é o novo empreendimento do Grupo Arcom no Complexo voltado à locação de espaços para negócios corporativos com mais de 9 mil m² de área. Ele se junta ao UBT, com seus 16 mil m² de espaços business que já abrigam mais de 60 empresas. Outra novidade foi a entrega do novo Center Convention, que agora está ainda mais completo, com novas instalações, equipamentos e serviços oferecidos.

Redação | GA Comunicação



Jonathan Palmer
Superintendente
do Center
Shopping

Comida di Buteco surpreende em resultados



O maior concurso de “butecos” do Brasil aconteceu simultaneamente em 21 bares de diversas cidades do país.



Fotos: Divulgação

O evento deixou marcas positivas neste setor, que tanto sofreu com os impactos da pandemia. No triângulo mineiro, especificamente em Uberlândia e Araguari, o evento aconteceu de 08 de abril a 01 de maio, movimentando os bares em menos de um mês de evento com mais de 11 mil votos computados.

No ano passado, mesmo com pandemia, o Comida di Buteco obteve resultados surpreendentes: foram 480 “butecos” participantes, 400 mil votos, 4500 empregos gerados, 250 mil petiscos vendidos, mais de 4 milhões de pessoas impactadas, sem contar as 13 milhões de pessoas alcançadas nas redes sociais. Para esse ano, a organização do evento apostou em uma expansão, com objetivo de retomar e fortalecer o segmento, que sofreu muito com a pandemia. Por isso, o tema escolhido foi “Buteco Vive”. “O tema remete ao nosso objetivo, que é transformar vidas por meio da cozinha de raiz, mostrar que o “buteco” é uma extensão da nossa casa, valorizando a cultura

do “buteco”, explica um dos organizadores, Toninho Simão.

O Ganhador

Nesta edição de 2022 o ganhador foi o 14 Bis, o qual foi premiado com o seu prato coxinha de rabada, no segundo lugar Bar do Betão, com a Costelinha do Betão, e terceiro Sal e Brasa de Araguari, com o bolinho de feijoada. Tivemos também a premiação do desafio feito pela Cachaça 51, da caipirinha perfeita, que ficou com o Caminho D’Casa, o qual foi o ganhador do concurso do ano passado. Já o desafio da Calabresa feito pela Seara teve dois ganhadores, em primeiro lugar o Bar do Betão e em segundo lugar o Bar do Carlinhos.

Nesta edição o concurso contou com a participação das marcas Piraquê, McCain, Seara, Santander, Heinz, Zero Cal, Reserva 51, Chandon e promoção da Globo.



Marcio Rodrigues, Débora, Gleiston, Maria Célia, José Gilberto, Toninho, Simão, Carlos Eduardo, Thais Isabela e Ana Carolina

Em 2023 teremos mais uma edição, a 15ª, onde realizará mais uma eleição do Melhor Buteco do Brasil! Onde teremos 45 bares sendo confirmados da região de , sendo 30 de Uberlândia e 15 de Araguari . Mostrando que essa cultura de raiz sempre vive, e sempre buscando o objetivo de resgatar os butecos autênticos, aqueles que todo mundo tem no coração! Zero-Cal

Parceira do Comida di Buteco desde 2017, Zero-Cal é a linha de adoçantes líder de mercado no Brasil e a mais lembrada pelos consumidores nessa categoria há 18 anos. Em 2022, a marca patrocina o Concurso em âmbito nacional pela primeira vez. Com isto, Zero-Cal reforça seu compromisso em valorizar o bem-estar e oferecer um portfólio completo desde as substâncias mais tradicionais, até as mais naturais, para diferentes perfis de consumidores em todo o país. Os produtos da linha são especialmente desenvolvidos para pessoas que desejam equilibrar a alimentação, mas sem abrir mão do sabor. Com foco em gerar a experimentação e engajamento com o público, Zero-Cal estará presente durante o evento com sugestões de drinks e, também, sucos e cafés para quem optar por bebidas não alcoólicas.

Santander e Gastronomia

Com amplo incentivo à gastronomia, o Santander segue atrelando sua marca aos principais eventos do País e atuando próximo a toda cadeia empreendedora do setor, desde o produtor rural até o consumidor final. O Banco atua por meio de seus programas financeiros exclusivos, como o Prospera

Santander Microfinanças, que está presente em comunidades desbancarizadas e fala pessoalmente com quem quer prosperar, mas sofre por não ter acesso a crédito e a serviços financeiros.

No Farol Santander São Paulo, centro de empreendedorismo, cultura e lazer, a gastronomia também ganhou força como um dos principais eixos de atuação. No subsolo do edifício, onde o cofre do Banco do Estado de São Paulo operava, está instalado o Bar do Cofre SubAstor. Já no 28º andar, foi inaugurado em outubro de 2021 o Boteco do 28 por Bar da Cidade, com um menu que faz referência à culinária da antiga Paulistânia. Os Cafés do Hall e do Mirante completam o roteiro gastronômico do Farol Santander.



Mais de 500 mil eleitores em quatro meses mudam o destino de Uberlândia

Grande oportunidade para traçar um novo destino político da cidade



Em apenas quatro meses (2 de outubro) mais de 500 mil eleitores uberlandenses estarão aptos para irem às urnas para eleger Presidente da República, Governador do Estado, um Senador e deputados federais e estaduais.

Grande oportunidade para traçar um novo destino político de Uberlândia, pois tudo indica que caminhamos para imitar 1986 quando a cidade elegeu quatro deputados federais (Chico Humberto, Homero Santos, Luiz Alberto Rodrigues e Virgílio Galassi) e um Senador da República, com quase 3 milhões de votos, o ex-presidente da Associação Comercial e Industrial, Ronan Tito de Almeida, anteriormente eleito duas vezes deputado federal (1978/1982).

O uberlandense nato e apaixonado por sua cidade tem aprendido que a cada quatro anos, sua cidade não lucra em nada quando ajudam a eleger um deputado federal de outra cidade. Vêm, levam os votos (alguns sequer aparecem por aqui no período eleitoral), e nunca mais aparecem. Para se ter uma noção, em 2018, foram quase 100 mil votos para os

chamados “paraquedistas”.

O que se sente hoje é que o eleitor de nossa cidade irá votar em candidatos natos e o caminho então faz com que, de apenas um representante hoje, possamos chegar a quatro para o período de 2023/2026 e dentre eles o favoritismo para uma representante feminina de Uberlândia, pela primeira vez com assento na Câmara dos Deputados.

Daí é um salto para as eleições municipais de 2024, quando se elegerá um novo Prefeito para 2025/2028. Odelmo Leão, que em 25 de maio próximo fará 76 anos, fecha seu 4º mandato em 2024 e por força de lei não poderá se candidatar a reeleição.

O caminho então para sucessão poderá vir da Câmara dos Deputados ou até mesmo da Assembleia Legislativa do estado, a não ser que o processo sucessório de afunile para o atual Vice-Prefeito, ou nomes vindos da Aciub, Sindicato Rural ou até mesmo de um clube de lazer.

Quem viver verá!



Ademir Reis
Analista político e jornalista
MGO4854JP

Foto: Arquivo Pessoal

O homem por trás do sucesso do Uberlândia Shopping



Empreendimento completa 10 anos celebrando superação da pandemia com 230 operações ativas e geração de 3 mil empregos

O Uberlândia Shopping está completando 10 anos de existência e celebra todo sucesso que conquistou ao longo do caminho, com uma trajetória sólida e um modelo de negócios bem consolidado, fruto do trabalho de todos os 200 funcionários diretos e 3 mil indiretos que diariamente se dedicam para que o empreendimento continue oferecendo aos cerca de 700 mil visitantes mensais muito além do que uma experiência de compra.

Por trás de tamanho sucesso, existe Maurício Morelato, atual superintendente do Uberlândia Shopping, o homem que comanda toda a equipe de trabalho e toma as decisões mais importantes para que o empreendimento continue trilhando seu caminho rumo à muitas outras décadas de negócio bem-sucedido.

Nascido em São Caetano do Sul, no Grande ABC Paulista, região metropolitana de São Paulo e um dos mais importantes polos industriais do Brasil, Morelato se considera uberlandense por opção. *“Conheci Uberlândia bem antes da vinda da nossa companhia para cá e me encantei com a cidade. Quando me ofereceram a oportunidade de participar da implantação do shopping em 2012 não tive dúvidas e aceitei na hora”,* relembra.

Casado há 16 anos com Fernanda e pai de dois filhos, Bernardo e Ricardo, de 12 e 9 anos respectivamente, o homem que ocupa o mais alto cargo executivo dentro do Uberlândia Shopping se considera abençoado. *“Sou primeiramente temente a Deus e grato por tudo que tive a oportunidade de conquistar: família, carreira, um lugar para morarmos nessa cidade que amo e uma qualidade de vida maravilhosa, graças a Deus”.*

Longe da cadeira de seu escritório, Morelato é um

homem simples, que aprecia as pequenas coisas da vida. Esportista por hobby, atualmente frequenta diariamente o Praia Clube para os treinos da equipe máster de natação, modalidade que o conquistou desde criança e que ele havia abandonado há mais de 20 anos, por outra paixão igualmente arrebatadora, a corrida. *“Quando parei de nadar, corri por quase 20 anos. As primeiras Meia Maratonas aqui na cidade entre 2014 e 2016 eu participei de todas. Cheguei a fazer maratona também. Só que com a idade, a conta da dor na coluna chegou e no começo desse ano voltei a nadar e descobri que ainda amo deste esporte”,* conta.

Realizado na vida pessoal, Morelato também se diz satisfeito com sua trajetória profissional. Antes de se tornar superintendente de shopping, o cargo mais alto no comando de um empreendimento comercial como o Uberlândia Shopping, trabalhou por 10 anos no mercado financeiro. Resolveu migrar de carreira após se encantar com a possibilidade de ser responsável por fazer dar certo centros comerciais como shoppings, que mensalmente geram lucro na casa de milhões e, aos 29 anos, aceitou o desafio de trocar sua carreira sólida e bem-sucedida no banco por uma vaga de trainee. *“Abri mão de uma carreira que estava nos trilhos, mas já não era mais tão desafiadora para mim. Eu tinha toda minha vida voltada para aquela carreira, mas quando surgiu essa oportunidade eu me encantei. Já tinha alguns colegas nesse mercado e assim que também entrei meu sonho se tornou ser superintendente porque é fascinante. Você está à frente de um empreendimento que movimenta muitos milhões, além de ter que zelar pela vida de milhares de visitantes”,* explica.

Por dentro do Uberlândia Shopping

Administrado pela Aliansce Sonae, que possui 38 empreendimentos espalhados pelo Brasil, o



Foto: Nina Fotografias

Uberlândia Shopping é um dos dois maiores centros de compra do estado de Minas Gerais. Localizado na Zona Sul da cidade, diariamente o local recebe a visita de cerca de 700 mil pessoas. São 220 mil carros todos os meses, o que resulta em um montante de 3 milhões de veículos anualmente.

Ao todo, são 200 lojas, mais os quiosques, que resultam em 230 empresas atuantes dentro do empreendimento. Deste montante, 9 são lojas âncoras e outras 15 megalojas. *“Estamos muito bem servidos. Temos âncora de moda, de esporte, reforma e construção, então não há nenhum trabalho para substituição ou trazer alguma marca nova porque nem espaço temos. O nosso foco está nas lojas satélites, que são as operações que orbitam em torno das âncoras. São as lojas de menor tamanho, com cerca de 50 m². Desta forma, âncora ajuda a trazer fluxo, trazem os visitantes e, assim, as lojas satélites ganham mais visibilidade e o círculo virtuoso acontece”*, diz encantado.

Atualmente, 96% dos espaços para lojas estão alugados no Uberlândia Shopping, mas a meta de Morelato é alcançar 99%.

“Infelizmente, muitas lojas fecharam durante a pandemia. A maioria já foi reposta porque o shopping está com uma demanda muito boa. Entretanto, ainda não estamos no nível de ocupação desejado. Queremos chegar a um nível muito próximo a 100% e estamos animados, especialmente nesse meio de ano já que o mercado está reaquecendo”, afirma.

Morelato explica ainda porque a meta é 99 e não 100% de ocupação. *“Nem sempre 100% é saudável, porque você fica sem opção de manobra”*, acrescenta.

Além disso, não é qualquer loja que é interessante para o empreendimento. Antes de iniciar as negociações com alguma marca é preciso estar atento ao planejamento comercial onde são listadas as quantidades e o segmento de cada operação. *“Você precisa de um vestuário para um cliente mais exigente, um vestuário para um cliente com poder aquisitivo um pouco menor e um terceiro ainda democrático. Quanto mais sortimento de operações*

você tem, mais chance tem de atrair clientes”, explica.

Maurício também destaca que no caso dos shoppings a concorrência entre operações do mesmo segmento também é saudável e importante para atrair clientes. *“Às vezes você tem mais de uma operação do mesmo segmento porque assim você muda o pensamento do cliente, que ao invés de pensar se vai consumir, passa a decidir o que consumir. Essa é uma das estratégias de mix um shopping”*, garante.

Outra curiosidade que faz essa engrenagem girar é como atrair os clientes para dentro do empreendimento, transformar esta visita em compras e, conseqüentemente, lucro. Dentro do shopping tudo é cirurgicamente pensado para chamar a atenção dos visitantes, desde como as lojas serão disponibilizadas até às campanhas de marketing. Mas, muito além disso, Morelato explica que o pulo do gato é pensar em experiências que resultarão em um vínculo com o cliente. *“O maior ganho não está no momento do evento, mas no vínculo que você cria com aquele cliente pelo momento que ele viveu ali dentro. É um trabalho de formiguinha. Você tem que trazer circo, dinossauro, corrida de rua e mais uma série de outras ações e a pessoa começam a pensar: esse é meu shopping. É no retorno que a gente ganha”*.

Com o ritmo acelerado no Uberlândia Shopping, Morelato não tem dúvidas de que o empreendimento tem um futuro promissor na cidade. *“O shopping já maturou e performa um desempenho de visitantes e faturamento condizente com o seu porte, entretanto ainda é um shopping novo. Ainda existem moradores de Uberlândia que nunca vieram aqui. Temos um público a conquistar. Ainda tem muita margem para crescimento. Então falando de desempenho, sim, a gente entende como adequado nestes 10 anos de existência. Mas quando o assunto é o público, acreditamos que podemos atrair ainda mais pessoas, porque somos um shopping novo”*, finaliza.

Redação | Vanessa Soares - Jornalista 53.168



O shopping mais charmoso da cidade comemora seus **10 anos**.

Celebre o novo. **Sempre.**



10 anos

há **10**
anos
sendo
o novo



estacionamento **gratuito**



Show em comemoração aos 10 anos do Uberlândia Shopping é sucesso



Evento contou com a presença da cantora Luiza Possi e Banda Venosa



Luiza Possi

Possi iniciou a carreira na música em 2002. A cantora foi indicada pela primeira vez ao Grammy Latino, nas categorias Melhor Artista Revelação, Melhor Álbum de Pop Contemporâneo Brasileiro e Melhor Álbum de Música Popular Brasileira. Em seu setlist especial para o show, o público teve a oportunidade de ouvir músicas como Desejo preferido, Tudo certo, Cheiro de filho, Eu adoro amar você, Medley Saudade, Medley Sambas, Seu nome, Vem depressa, entre outras.

A Banda Venosa, formada pelo vocalista Hugo Barata, o guitarrista José Guilherme, o baixista Júnior Oliveira, o tecladista Guilherme Vidal e o baterista João Guerra, encerrou a noite, celebrando os 10 anos do Uberlândia Shopping com muita energia.

Compre e Ganhe

Para participar do evento, o empreendimento realizou a Promoção Compre e Ganhe Uberlândia Shopping 10 anos, onde a cada R\$ 350,00 em compras, feitas entre os dias 11 e 24 de abril, o cliente teve direito a 1 (um) par de ingresso. De acordo com o gerente de Marketing do Uberlândia Shopping, Rayan Raison, 10 anos devem ser comemorados de forma especial. “Programamos várias ações para celebrar esta data no decorrer do ano. Uma delas foi este evento com dois shows exclusivos para nossos clientes que participaram da Promoção Compre e Ganhe. Foi uma experiência única em uma noite diferenciada, onde recebemos todos os participantes da promoção e convidados. Completar uma década é um marco. Queremos agradecer todos os lojistas que fazem o shopping acontecer e as pessoas que visitam, usam os serviços, se divertem e escolhem o empreendimento para realizar suas compras. Os clientes são o centro do nosso negócio e sempre buscamos gerar valor e experiências únicas para eles”, conta.

Redação | Serifa Comunicações



Fotos: Arquivo Pessoal

Hugo Barata



Equipe Uberlândia Shopping



Anna Paulla Fad e Amanda França



Aldair e Cecília Lannes



Mônica Cunha e Luciana Liechtenstein



Fernanda e Mauricio Morelato



Vanessa Carlos e Mariana

O show em comemoração ao aniversário de 10 anos do Uberlândia Shopping, realizado no dia 26 de abril, no Castelli Hall, foi um grande sucesso. O evento exclusivo e inédito para clientes que participaram da promoção Compre e Ganhe contou com a presença da cantora Luiza Possi, dona de uma das vozes mais marcantes da música brasileira, renomada por sua versatilidade no palco, e a banda Venosa, conhecida por levar o melhor do rock nacional e internacional.

As duas atrações encantaram o público com um show memorável, que marcou a década de atuação do empreendimento na cidade.

Com nove álbuns lançados e quatro singles, Luiza

O Maior Buteco do Mundo!

Gusttavo Lima montou um time de sucesso para edição do Triângulo Mineiro

“Ohh o embaixador chegou, o embaixador chegouuu...” foi com esse coro que Uberlândia recebeu o Embaixador Gusttavo Lima no maior Buteco do mundo. O espetáculo do artista tem percorrido todo o país com edições em dezenas de cidades. O evento já é considerado um dos maiores e mais importantes da atualidade e Uberlândia não poderia ficar de fora.

No dia 14 de maio a cidade pode enfim curtir esse showtão aguardado, que devido a pandemia teve que ser remarcado. O evento que aconteceu no Estádio Parque do Sabiá contou com uma megaestrutura para receber os butequeros de toda região. O palco do show e cenário possuem 60 metros de extensão e 15 metros de altura em dois andares, com 5 toneladas de equipamentos de som e luz de led. Em frente ao palco principal, os fãs se espalhavam por uma passarela de 15 metros de extensão que quase chegava no segundo palco, com 6 metros quadrados. Estrutura digna de um Embaixador.

O público presente vivenciou um verdadeiro espetáculo de Pop Star. Um show repleto de sucessos do artista levantou a galera presente, cantando músicas como “Nota de Repúdio”, “Inventor dos Amores”, “Balada”, além das canções do último álbum “Buteco in Boston”. No final do evento, Gusttavo Lima ainda cantou músicas em acústico, voz e violão.

Próximo de encerrar o show eis que o artista terminou de conquistar o público presente ao cruzar a passarela e atravessar no meio da galera para subir no palco de apoio em cima da House Mix e fazer um verdadeiro Buteco tocando apenas clássicos da música sertaneja, desde sucessos do Trio Parada Dura até os clássicos de Bruno e Marrone. O showman Gusttavo Lima não deixou ninguém parado e mesmo com uma mega apresentação de 4 horas de duração mostrou gás e disposição para muito mais.

O sucesso do espetáculo tem espantado até mesmo o cantor que minutos antes de subir ao palco deu algumas palavrinhas: “O Buteco tem nos

surpreendido muito. Não imaginava que teria toda essa repercussão, mas, desde o começo estamos trabalhando bastante para entregar um evento bacana para o público, apresentando sempre o que podemos fazer de melhor. E o resultado é esse sucesso que tem feito”, contou o músico que ainda destacou: “Cantar em Uberlândia é sempre um prazer a mais pois, além de ter um público fiel, sempre reencontro vários amigos”.

O Buteco ainda contou com outras atrações antes do anfitrião da noite. Os portões foram abertos às 14 horas. O cantor montou um time de sucesso para a edição do Triângulo Mineiro. Além dele, a dupla Cesar Menotti & Fabiano, Felipe Araújo e Bruno & Denner animaram a todos com seus sucessos.

Claro que ficamos com aquele gostinho de quero mais, né! Uma coisa que eu posso garantir é que a agenda de shows sertanejos em Uberlândia está apenas começando e prometo muita animação!



Fotos: Arquivo Pessoal



Gusttavo Lima



Felipe Araújo



César Menotti e Fabiano



Sua família mais protegida. **Ter um sistema de segurança faz toda diferença.**



Portaria

Segurança, organização e cordialidade: nossos profissionais são norteados por essas três premissas.

Conheça alguns dos nossos serviços na portaria:

- ✔ Fiscalização de entrada e saída de pessoas
- ✔ Recebimento de correspondências de pequeno porte
- ✔ Atenção aos riscos noturnos
- ✔ Contato direto aos órgãos de segurança (PMMG) e bombeiros
- ✔ Serviço de entrega de correspondências
- ✔ Instalação de sistema de câmeras e outros dispositivos

Segurança Patrimonial

Desenvolvemos, em parceria com nossos clientes, projetos de prevenção de perdas patrimoniais para empresas de diferentes portes.

Conheça mais sobre nossas soluções:

- ✔ Controle de fluxo de pessoas em áreas livres e restritas
- ✔ Rondas ostensivas
- ✔ Prevenção e combate a incêndio
- ✔ Remoção de acidentados ou vítimas
- ✔ Contato direto aos órgãos de segurança (PMMG) e bombeiros
- ✔ Plano de contingência
- ✔ Instalação de sistema de câmeras e outros dispositivos

☎ (34) 3217-0888 📞 (34) 9 9662-2683

Acesse:
www.talismatech.com.br



Av. Rondon Pacheco, 345, 2º andar - Condomínio Rondon Praia, Uberlândia-MG

Clínica WIT Odontologia promove evento na cidade



Aproximar empresários e discutir sobre inovação é uma aposta para os setores empresariais.

No dia 30 de abril de 2022, a clínica Wit Odontologia realizou um evento para falar sobre negócios empresariais em Uberlândia. A clínica é uma referência na aposta da tecnologia para oferecer serviços rápidos e eficazes. O evento contou com diversas personalidades do meio jurídico, econômico, comercial e imobiliário.

A história da Wit Odontologia começou em 2016 e atualmente já tem duas unidades na cidade. O intuito da clínica é prestar os atendimentos oferecendo uma odontologia moderna e especializada com uma equipe multiprofissional. Além disso, a clínica busca estabelecer conexões no setor empresarial em Uberlândia. Segundo o proprietário Mário Henry, a empresa tem a tradição de reunir empresários para falar sobre o mercado econômico uberlandense.

“São conexões importantes que são estabelecidas entre nós, parcerias que estabelecem e criam condições das empresas terem melhores negócios e oportunidades. Empresas que juntam com os mesmos propósitos e filosofias de trabalho, a fim de ter uma ajuda mútua que consiga desenvolver o empreendedorismo na nossa cidade”, afirmou Henry. Aproximar empresários e discutir sobre inovação é uma aposta para os setores empresariais. A gerente comercial da Brasal Incorporações, Paula Melo, destacou a importância da reunião de diferentes segmentos. “É muito importante para nós estarmos juntos nessa aproximação, trocar ideias e negócios, unindo forças”.

Um dos principais destaques do evento foi a discussão sobre a tecnologia e inovação que a clínica traz para a cidade. Além de debater sobre o futuro, o evento também foi uma oportunidade de trocar informações sobre o meio tecnológico. “Nós vimos tecnologia, inovação e eficácia, além da questão do fortalecimento de negócio na cidade. Essa questão da tecnologia e inovação é importantíssima”, comentou o vereador Raphael Leles.

Inovação

A clínica é uma referência no setor odontológico em Uberlândia. O intuito da empresa é prestar ao paciente um atendimento inovador e moderno. A clínica possui o próprio laboratório proteico e foi pioneira na cidade ao trazer o serviço de teleorientação.

Tendo como intuito apostar nos recursos tecnológicos disponíveis, a clínica busca a alta qualidade na precisão e na agilidade do tratamento. O advogado e especialista em Direito Médico, Gabriel Massote, destacou a estrutura e importância de prestar esses serviços em Uberlândia. “Como especialista na área do direito odontológico, a gente fica muito feliz em ver empresas como a WIT. Trazer toda excelência e vanguarda das maiores tecnologias disponíveis em relação à uma área tão sensível”, comentou Massote.

Redação | Betina Scaramussa Magnago



Mário Henry e Ana Cristina

Fotos: Hugo Matos



Gabriel Rosa e Isadora Nunes



Mário Henry e Hugo Barata



Marina Cardoso e Mayara



Raphael Leles, Mario, Ana, Gabriel Massote, Júlio, Gabriel Rosa e Wesley Dourado



Marciley, Denise, Ana e Thaise



Mário, Maria Silva, Mayara e Ana



Mário, Socreppa e Cinara



“Estou muito feliz, pois é uma conquista que vem abrihantar meus 16 anos de prática clínica e garantir o melhor tratamento oferecido aos meus pacientes.”

Foto: Nina Fotografias

Uberlândia Acontece

Certificação de Terapeutas Cognitivos no Brasil

Kátia Beal: a única psicóloga de Uberlândia com esta certificação

Você já ouviu falar em “Psicologia Baseada em Evidências”?

A expressão Psicologia Baseada em Evidências, significa que o trabalho deste psicólogo é baseado em estudos, ensaios randomizados e casos clínicos em que foram utilizadas técnicas as quais foram comprovadas cientificamente que funcionam e dão resultado para aquele transtorno psicológico.

Um psicólogo que trabalha com Práticas Baseadas em Evidências, vai pautar seu trabalho de acordo com três pontos principais:

- sua expertise, ou seja, sua experiência na prática clínica;
- a técnica de determinada abordagem que mais tem evidências que funciona naquele determinado aquele caso;
- a preferência do seu paciente.

Entre as abordagens com maiores evidências científicas hoje, destaco a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para transtornos em geral, a Terapia Comportamental Dialética (DBT), para o transtorno de personalidade borderline e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para casos de luto e dor crônica.

Essas abordagens citadas, as quais eu trabalho, são conhecidas como Terapias Cognitivas e Contextuais, e elas vêm ganhando espaço, e sendo amplamente difundidas em todo o Brasil nas últimas décadas. Tal expansão traz benefícios com maior acessibilidade da população em geral a profissionais com prática nessas abordagens, baseadas em evidências científicas.

Para garantir a capacidade e a qualidade técnica do serviço oferecido pelos terapeutas, a Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), que é a maior associação de terapeutas cognitivos do país, realiza anualmente um processo de certificação

destes terapeutas.

A Certificação de Terapeutas Cognitivos no Brasil, visa imprimir um selo de qualidade ao serviço oferecido, e que aumenta a confiabilidade do trabalho desenvolvido pelo profissional. Com isso, a população em geral pode buscar o serviço avaliando se o profissional tem essa chancela, que garante uma melhor qualificação do seu serviço, obtendo assim, mais segurança e resultados no seu tratamento.

Hoje, são pouco mais de 130 terapeutas, apenas, certificados ativos em todo o Brasil. E eu tenho a honra de ser a 1ª terapeuta, a única psicóloga de Uberlândia, que tem essa certificação.

O processo de certificação acontece anualmente, durante o Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas (CBTC), com uma rigorosa seleção que ocorre em três etapas: análise de currículo e documentos, prova teórico-objetiva e prova teórico-prática (um estudo de caso).

No congresso deste ano, que aconteceu na última semana (19 a 23 de abril), participei do processo, recebendo, a referida chancela (identificada pelo selo abaixo), sendo, portanto, reconhecida, como Terapeuta Certificada pela FBTC, que garante uma maior confiabilidade ao meu trabalho. Estou muito feliz, pois é uma conquista que vem abrihantar meus 16 anos de prática clínica e garantir o melhor tratamento oferecido aos meus pacientes.

Kátia Beal Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta; Terapeuta Cognitiva; Especialista em Psicologia Clínica e Terapia Cognitivo-Comportamental; Especialista em Terapia Comportamental Dialética (DBT); Especialista em Terapias Cognitivas.

(34) 984098990

Local de Atendimento: UMC

Cyrela Landscape realiza o 2º Torneio de Beach Tennis

Condomínio repete feito e promove a interação entre moradores



Fotos: Arquivo Pessoal



Aconteceu, entre os dias 11 e 15 de maio, o 2º Torneio de Beach Tennis realizado pelo condomínio Cyrela. Um momento de muita alegria e competição, reuniu os moradores em um grande evento que contou com o apoio de várias empresas.

A equipe de organização já está preparando o próximo, e garantem que vem muitas novidades por aí. Nós da Revista Soberana, somos parceiros desse evento e parabenizamos todos os moradores por esse grande torneio que é destaque na cidade. Confira na página uma galeria com alguns registros de quem esteve por lá.

Redação | Kompleta Comunicação

Cardiologista de Uberlândia recebe homenagem na Câmara Municipal de Estrela do Sul

Dr. Rodrigo Pena é reconhecido pelos serviços prestados à sociedade

O médico cardiologista, Rodrigo Penha, que também é o atual diretor clínico da Vitis MedCenter, tem utilizado a rede social para orientar seus pacientes e o público em geral sobre temas relacionados à saúde.

Dr. Rodrigo é colunista da Revista Perfil Médico desde 2015, escreve para Revista Integra e participa desde 2018 do quadro Médico do Povo, na TV Band.

É professor auxiliar de cardiologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), foi um dos fundadores da ONG Missão África que, desde 2012, faz atendimento médico voluntário em Moçambique, na África.

O médico é membro titular da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Hemodinâmica e Cardiologia Intervencionista. É pós-graduado *Latu Sensu* em Pesquisa Clínica pela Harvard Medical School e em Medicina Hospitalar pela Universidade São Camilo (SP). E ainda, é Membro do American College of Cardiology e da Society of Cardiovascular Computed Tomography.

Em 2018, defendeu o Mestrado na UFU com trabalho realizado em quase 100% dos centros de atendimento a pessoas em situação de rua de Uberlândia.

Dinâmico, Rodrigo atua no Setor de Hemodinâmica do Hospital de Clínicas da UFU, é coordenador do Serviço de Hemodinâmica do Hospital Santa Clara e Médico hemodinamicista do Hospital Madrecor, todos em Uberlândia (MG). Além de presidir a Sociedade Regional de Cardiologia do Triângulo Mineiro.

Recentemente, Dr. Rodrigo Penha recebeu homenagem na Câmara Municipal de Estrela do Sul (MG) pelos serviços prestados à sociedade.

Redação | Cristiane Guimarães



Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e hemodinamicista

'Baile do Nego Véio 2' agita público no Center Shopping Festival

Show marcou as comemorações de 30 anos do Shopping



Fotos: Arquivo Pessoal

O aclamado 'Baile do Nego Véio 2' foi o show escolhido para comemorar os 30 anos de Center Shopping, em uma noite de muita música e dança, no dia 15 de maio. Alexandre Pires é sinônimo sempre de grandes shows e espetáculos e o público cantou clássicos do Só Pra Contrariar como, 'Essa tal liberdade', 'Mineirinho' e 'Depois do prazer', em um show com cenografia impecável e efeitos especiais que trouxeram emoção do começo ao fim. O cantor, desta vez, chegou com tudo no Center Shopping Festival, na edição especial de aniversário, para mais um grande espetáculo.

'O Baile Do Nego Véio 2' é uma imersão em bons tempos que certamente estão gravados na memória e na história das pessoas, e também um convite

para que as novas gerações se divirtam com canções que sempre estarão presentes no coração de todos. Cheio de carisma, o mineiro misturou os inesquecíveis hits dos anos 90 do SPC e lembrou outros gêneros como o funk pop, hits do pagode e muito sertanejo. Hits como 'Arerê', de Ivete Sangalo, 'Mal Acostumado', de Araketu, 'Carrinho de Mão', do grupo Terra Samba e 'Fricote', do cantor Daniel.

O mineirinho de Uberlândia, Alexandre Pires, também faz parte da história do Complexo Center Shopping e nesta comemoração de 30 anos fez questão de ressaltar a importância do Shopping para Uberlândia e região. O show marcou a volta do Center Shopping Festival, que terá outra edição ainda este ano.



Fotos: Beto Oliveira





Uma empresa
limpa é
uma empresa
segura!

Resolux
Limpeza e
Conservação

Contrate quem
entende do assunto

www.resolux.com.br

Resolux
Limpeza e
Conservação

Resolux é uma empresa especializada em terceirização de serviços de **limpeza, conservação e zeladoria**. Utilizamos equipamentos modernos de limpeza corporativa, temos os melhores profissionais do mercado de trabalho de forma eficiente e ágil, sempre cuidando da imagem de locais como empresas, condomínios, clínicas, entre outros.

- ✓ Produtos de qualidade
- ✓ Mão de obra qualificada
- ✓ Maquinários com tecnologia de ponta
- ✓ Colaboradores equipados com EPIs
- ✓ Treinamentos periódicos
- ✓ Reposição em caso de faltas

(34) 3217-0888 (34) 9 9662-2683

Av. Rondon Pacheco, 345, 2º andar - Condomínio Rondon Praia, Uberlândia-MG



Luciana Spirandelli

Fotos: Hugo Mattos e Equipe

Social

Lançada mais uma edição da Revista Soberana

8ª Edição tem como destaque na capa a Diretora Nacional Executiva Elite de Vendas da Mary Kay, Luciana Spirandelli

Aconteceu em março deste ano, o lançamento da oitava edição da Revista Soberana. O destaque da capa desta vez ficou para Luciana Spirandelli que abriu as portas da sua casa e recebeu a Revista Soberana para uma entrevista exclusiva na qual nos fez imergir no seu mundo cor-de-rosa.

A edição contou também detalhes do concurso 10Mais Mulheres Soberanas, promovido pela revista durante o mês de março. Projeto este, que enaltece as mulheres de influência e representatividade de nossa cidade. Os nomes da edição 2022 não deixaram em nada a desejar e tiveram suas histórias publicadas nas páginas da revista.

Ainda, abordou temas voltados para a área de saúde, negócios, esporte, moda, arquitetura e entretenimento, além de notícias da cidade e o social

com a cobertura dos lançamentos da última edição. O lançamento reuniu sociedade, convidados de honra, representantes dos poderes executivo, legislativo e judiciário, anunciantes e parceiros totalizando um pouco mais de 500 pessoas que participaram da noite que contou com a apresentação de Vanessa Carlos, participação especial de cantoras indicadas 100+ de Uberlândia como Abadia Pires, Graziella Oliveira, Dani Alvis, Elaine Clemente e Carol Pires – finalizando com um show de Lú Fossi.

Para o evento foi montada uma megaestrutura na Varanda 402, com decoração desenvolvida pela decoradora e proprietária da Vivi Festas. O buffet ficou por conta de Marly Araújo. Confira uma galeria especial com fotos de alguns dos convidados presentes na noite!



Mulheres Soberana 2022



Abadia Pires



Marco Antônio Socreppa e Cinara Gomes



Eleticia Gomes



Rodrigo Faria e Renata Georjiutti



Lu Fossi



Cleuber, Flávia, Ana Laura e Nilo de Souza



Maytha Oliveira,
João Júnior e filho



Dudi Bastos



Carol Pires



Ana Paula Borges e Família



Arcênio Corrêa e Jefferson Ferreira



Carlos Henrique e
Marcela Brandão



Eugênio Luigi e Clarissa Oliveira



Ana Cristina Magalhães
e Mário Henry



Débora e Aquiles Ricardo



Marciley, Denise, Tiago e Mateus



Ricardo Bagnete e Clara



Marcelo Ferreira Pires e Mayara Ferreira Pires



Dani Oliveira



Elizabeth Van Ass e Antonius Van Ass



Dinalva e Vinícius Vieira de Moraes



Vicente Espíndola, Eliane Espíndola e família



Elaine Clemente



Danusa Biasi



Adriano Sicare, Viviane Sicare e família



Dani Alvis e família



Leonardo Faria e May Calixto



Fábio Ferreira



Aldair do Santos



Laura e Silvana Calegari



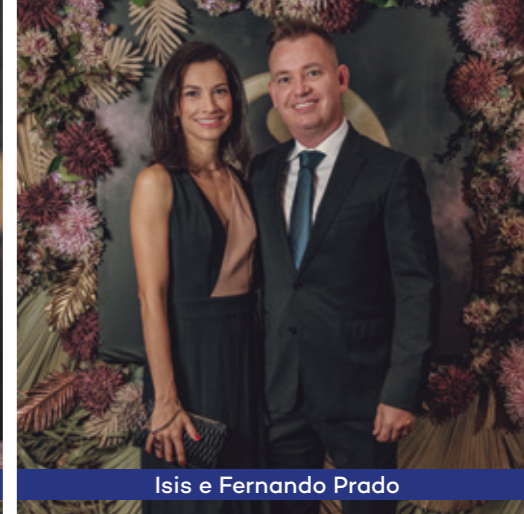
Victor Santana e Joyce Sanzone



Marco Túlio e Matheus



Natália Lisboa



Isis e Fernando Prado



Ariane Carvalho e Felipe Brilhante



Cláudia e Renato



Lúcia e Ruzer Spirandelli



Jacqueline Aimê e acompanhante



Sheila Pena e Danielle Pena



Nélio e Dayane Spirandelli



Dani Santi e acompanhante



Heber e Meire



Cecília sarto e Roza Nogueira



Jane Clemente



Tatiane, Goiano e Valéria



Dj Dakota e Fernandinha Super



Cláudio e Elza Abadia



Katia Cristina e Carlos Henrique



Lincoln e Ana Augusta



Priscila e Isabel Rosita



Renata Fad e Ricardo Mainarte



Zeiza Dojo e Hélio



Carlos Hugueny Bisneto e Ana Paula Paixão



Bruno Leonardo e Nadya de Arruda



Sebastião Longuinho



João Pires



Gláucia da Saúde



Rogério Silva e Nubia Carvalho



Klicia Silva e marido



Laís, Josué e filhos



Graziella Oliveira e marido



Bel Pinhal e Bethania Bastos



Natália Vieira e acompanhante



Pedro e esposa



Noemia Rufino e família



Mônica Debs e família



Sidney do Cerrado e esposa



Mirelle e família



Douglas, Mariana, Larissa Sousa e Renata Sousa



Mariana, Douglas e Delbert



Sophia Pena



Tatiane Brunelli e Rodrigo



Thaise Cassette e marido



Vanessa Carlos



Equipe Resolux - Limpeza e Conservação



Equipe Soberana Holding



Os anfitriões da noite, Douglas e Mariana Pena

*A revista Soberana agradece
a participação de todos envolvidos
em mais uma edição que foi sucesso!
Até a próxima!*



O coração
da nossa gente
está **BATENDO
MAIS FORTE!**

CENTRO **ViDA**



A Prefeitura de Uberlândia implantou as cirurgias cardíacas no Hospital Municipal e a espera reduziu tanto que estamos entre as 10 melhores do Brasil. Assim como as cirurgias de catarata, vamos também zerar a fila do cateterismo até que todo mundo seja atendido. E para quem fez cirurgias cardíacas, a reabilitação acontece no Centro Vida, espaço que era só para Covid. e que agora atende pacientes cardíacos.

**Em Uberlândia,
saúde é prioridade
número 1!**



PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA
FAZER MAIS. FAZER BEM.

Construimos

Um novo jeito de **comunicar**

Somos uma empresa completa com soluções personalizadas do jeito que você precisa nas áreas de gestão administrativa, limpeza, portaria e segurança. O grupo possui também um produto que impactou Uberlândia e região: a Revista Soberana.

Soberana
HOLDING

 (34) 3217-0888  (34) 9 9208-4677

Av. Rondon Pacheco, 345, 2º andar - Condomínio Rondon Praia, Uberlândia-MG