

REVISTA

SOBERANA

A portrait of José Roberto Marques, a middle-aged man with dark hair, wearing glasses, a white shirt, and a dark suit jacket. He is sitting at a desk with his arms crossed, looking directly at the camera. A bookshelf is visible in the background.

**JOSÉ ROBERTO
MARQUES: O MONGE
DA PROSPERIDADE**

O homem que impactou mais de 5 milhões de pessoas através da ciência do comportamento humano e da meditação





José
Roberto
Marques



INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING



DSP

DESPERTE SEU PODER

**ASSUMA A DIREÇÃO DA SUA
VIDA E CONQUISTE O SUCESSO
QUE VOCÊ MERECE.**

**O MAIOR EVENTO DE INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL DO BRASIL**

Em **UBERLÂNDIA:**
28 A 30 DE OUTUBRO

Aponte a câmera do seu celular no
QR CODE e INSCREVA-SE AGORA



 4020-0069 (NÚMERO NACIONAL)  (11) 4020-0069

 @ibccoaching | @joserobertomarques

AO LEITOR

Leia a revista on-line através do QR Code



Agora é a vez de darmos destaque especial aos homens! Nesta edição, você vai conhecer os Cases de Sucesso - 2022. Seleccionamos dez homens que em entrevista à Revista Soberana, contaram sobre sua trajetória e conquistas que os fizeram chegar até aqui, compondo à lista de sucessos da cidade de Uberlândia.

Já na matéria de capa, você vai ler sobre o homem que impactou mais de 5 milhões de pessoas através da ciência, do comportamento humano e da meditação - José Roberto Marques. Ao final da matéria, você que ainda não leu o best-seller Mindset Milionário, vai ter a chance de ler nesta edição as quatro dicas do Master Coach para chegar ao 1º milhão.

A edição possui conteúdos especiais de colunistas conhecidos em todo o país abordando temas como arquitetura, saúde, comportamento, negócios, dentre outros. Você ainda poderá conferir nesta edição pela segunda vez consecutiva o caderno especial de negócios imobiliários em parceria com a AZM Incorporadora, uma marca forte da construção civil que cresce com seriedade e responsabilidade, inaugurando o seu mais novo empreendimento para a cidade - Florada dos Ipês, no bairro Luizote de Freitas.

Boa leitura!



Foto: Gustavo Branco

EXPEDIENTE

Direção Executiva

Mariana Pena

Negócios Soberana Holding

Douglas Pena

Capa

José Roberto Marques

Foto

Gustavo Branco

Projeto Gráfico e Direção de arte

Isabella Matias

Colunistas e Colaboradores

Dr. Adair José Batista, Ademir Leite Jr, Ademir Reis, Alexandre Slivnik, Ariele Roberta, Andréa Ladislau, Dani Cacela, Dani Oliveira, Fabi Franco, Gabriela Dias, Gregory Day, Izabella Camargo, Kátia Beal, Lorena Souza, Lucas Battistoni, Manoel Neto, Maytha Oliveira, Nando Medeiros, Netuai Naize, Rodrigo Penha, Vinícius Vieira, Vinícius Guarnieri e Vivian Rio Stella.

Fotógrafos

Leonardo Borges 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

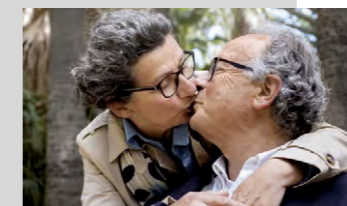
Soberana Holding

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

Telefone

(34) 9 9208-4677

W O I N



8

Saúde

Cabelos brancos, sexualidade masculina e a importância do sexo



30

Cases de Sucesso

Empreendedorismo, vontade de vencer e gosto pelo trabalho



52

José Roberto Marques

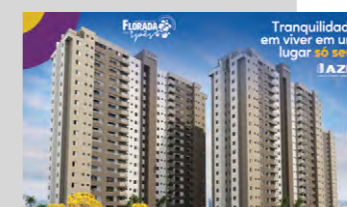
Ensaio e entrevista exclusiva com o Master Coach, fundador e CEO do IBC, empresário e autor best seller



88

Nosso Lar

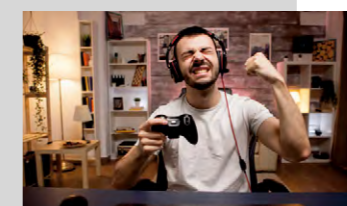
Dicas de vinhos segundo perfil do paizão



104

Negócios Imobiliários

AZM Incorporadora lança novo empreendimento: Florada dos Ipês



124

Comportamento

Quem é o homem do século XXI, carreira e relacionamento



144

Negócios

Lifestyle business, diferença de gerações e mercado consumidor



200

Uberlândia Acontece

Camaru, nova diretoria OAB, 60 anos do 36º BI Mec



232

Social

Lançamento da 9ª Edição



LEIA O
QR CODE
E FALE
CONOSCO

REVISTA

SOBERANA

É FUNDAMENTAL NO MUNDO DOS NEGÓCIOS

Conteúdos
exclusivos

Colunistas
Renomados

Credibilidade

Reconhecimento

Banca Online

Cobertura Oficial

REVISTA SOBERANA, UM PRODUTO

Soberana
HOLDING

Afinal, homem chora ou não chora!?

Engole o choro, menino! Deixa de frescura, homem não chora!



Apesar destas frases serem bastante duras, inadequadas e invalidantes, acreditem, elas ainda são ditas, com frequência, nos dias atuais. Talvez por uma construção cultural, passada de geração em geração, na ideia “machista” de que o homem tem que ser forte, tem que ser firme, inabalável, e não pode demonstrar fraqueza e fragilidade.

Ocorre que, analisando dados do Ministério da Saúde (publicado em Julho/2022, no Jornal “Folha de São Paulo”), observa-se que a mortalidade por suicídio entre a população masculina é de 9,2 para cada 100 mil homens, ou seja, quase 4 vezes maior do que o registrado entre a população feminina. Isso acontece por quê? Porque os homens não são tão encorajados a buscar ajuda psicológica quando se veem diante de uma situação que está disfuncional em sua vida, como as mulheres são.

Por conta desse estigma, e por não admitirem que também podem ser vulneráveis, muitos homens protelam a busca por ajuda, e na maior parte das vezes, quando o fazem, já estão em níveis muito graves de ansiedade, depressão e problemas familiares ou no trabalho.

Pode ser que os homens não percebam que possam estar com alguma questão emocional que precise ser tratada com a ajuda de um profissional, mas os sinais estão aí, mostrando a necessidade. Que sinais seriam esses?

Entre os sintomas mais comuns podemos listar a insônia, alterações de humor, estresse, tristeza, desesperança, irritabilidade, agressividade, falta de interesse sexual, fadiga, estafa, aquela sensação de cansaço constante, dores no corpo, dores de cabeça, uso e abuso de substâncias, descontrole em alguma área da vida, como gastos excessivos, conflitos familiares, entre outros. Todos esses, são sinais de que pode estar acontecendo algum transtorno emocional que precisa ser tratado para ter uma vida com mais qualidade, nas mais diversas áreas: pessoal, familiar, social, profissional.

Por conta do tabu, de que “homem não chora”, e pela procrastinação do cuidado com a saúde mental, pode ser que a disfuncionalidade na vida já esteja bem avançada, já tenha se tornado um transtorno mental grave, e precisará de ainda mais esforços para a remissão dos sintomas e resolução dos problemas. Por isso, reforço sempre, que a prevenção é a melhor opção. É importante falar sobre o que incomoda, é necessário falar sobre os seus sentimentos, é essencial não ter vergonha de falar sobre suas emoções.

Felizmente, na minha prática clínica, vejo isso mudando. Muitos homens tem procurado ajuda para cuidar de si. E quando um pai de família, ou um empresário, por exemplo, busca a ajuda, é como no avião, quando a comissária orienta a colocar sua máscara primeiro, para só então, ajudar a colocar a máscara no outro. Em saúde mental

também é assim, é importante estarmos bem, para então podermos cuidar bem da nossa família, cuidar das pessoas que trabalham conosco, cuidar dos negócios, cuidar dos bens. É importante estar bem, para cuidar bem do outro.


Kátia Beal

Psicóloga – CRP 04/36616

Terapeuta Cognitiva Certificada pela FBTC

Esp. em DBT – Terapia Comportamental Dialética (ELO); Esp. em GPM para Transtorno de Personalidade Borderline (Harvard Medical School) Esp. em Psicologia Clínica (UFU); Esp. em Terapia Cognitivo-Comportamental (UFU) Esp. em Terapias Cognitivas e Contextuais (ELO); Formação em ACT- Terapia de Aceitação e Compromisso (Praxis) Formação em RO DBT (Thomas Lynch); ormação em Psicopatologia e Psicodiagnóstico.

 @katiabeal

 (34) 984098990

Local de Atendimento: UMC



Foto: Divulgação

Kátia Beal

Psicóloga – CRP 04/36616

Terapeuta Cognitiva

Certificada pela FBTC

Importância do Sexo, Orgasmo e da Masturbação para a saúde mental



OMS classifica a masturbação e o sexo on-line como sendo os mais seguros possíveis dentro da realidade que estamos vivendo

Vários são os impactos psicológicos causados pela aceleração da vida, na mente humana. As muitas mudanças de rotinas, cobranças, tensões e correria do dia a dia geram muitas angústias que têm afetado e alterado ainda mais os nossos hábitos. Surge, então a necessidade da busca e descoberta de novas formas de se relacionar e de praticar atividades sexuais seguras.

A sexualidade é uma fonte de prazer de extrema importância para a humanidade. O alívio das tensões se dá, pois, o orgasmo é uma espécie de descarga que libera substâncias como a endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina. Cada uma delas provoca estímulos diferentes em nosso corpo proporcionando diversos benefícios.

Estimulado, o cérebro reage com sensações de bem-estar, de conforto, melhoria do estado de humor, através de uma elevada produção hormonal e, conseqüentemente, alcançando o tão desejado relaxamento e trazendo o alívio da tensão causada pela quarentena. Além disso, podemos perceber uma melhora no poder de movimento, na atenção e na memória.

Ganhos psíquicos adquiridos através do sexo que também contribuem para a ampliação da visão, da audição e do aumento das células de defesa, auxiliando assim, o aumento da imunidade.

A exploração do prazer individual ajuda a aliviar a tensão momentânea, uma vez que a energia sexual exercida sem culpa e sem tabus, contribui para uma mudança crescente de nossa visão da intimidade. A materialização dos desejos e fantasias através da utilização de ferramentas tecnológicas ou da descoberta individual de seu corpo e de suas sensações, como o sexo virtual por exemplo, não

apresenta qualquer contraindicação. Mas devemos ter a plena consciência de que nada supera o calor e o contato humano.

Além disso, o sexo virtual requer precaução e segurança no ambiente da internet. Durante e após a pandemia, este tipo de sexo, motivado pela restrição dos contatos, tornou-se ainda mais procurado. Tanto que a OMS classifica a masturbação e o sexo on-line como sendo os mais seguros possíveis dentro da realidade que estamos vivendo. São opções que descomplicam a forma de se relacionar à distância. Ajudando a não surtar, aumentando a autoestima e estimulam o autoconhecimento do corpo e de suas emoções. Mas, não se pode transformar esse prazer solitário em sua forma única de relacionamento, eliminando a possibilidade de se obter prazer através do contato físico com o outro. É muito importante não substituir 100% o contato real pelo virtual. Além disso, a prática compulsiva não é recomendada e devemos estar atentos ao fato de que todo e qualquer tipo de excesso pode ser prejudicial.

Portanto, a busca pelo relaxamento e a descarga da tensão são essenciais para aliviar o estresse, a angústia, as frustrações e as incertezas cotidianas. Liberte-se dos tabus e permita-se sentir desejo. Desejar e se sentir desejado, sem culpa. Explore fantasias e entenda o sexo, a masturbação e o orgasmo como um mecanismo de auxílio de seu bem-estar e de sua satisfação. Elimine os preconceitos. Masturbe-se ou faça sexo virtual, com consciência, cautela e responsabilidade. Descobrir assim, novas maneiras de vivência do prazer íntimo e pessoal.

Por Dra. Andréa Ladislau
Psicanalista

Foto: B1, Freepik

Idosos também sentem prazer

Uma vida sexualmente ativa traz benefícios para a saúde e bem-estar, em qualquer faixa etária.



Foto: Br.Freepik

O dia 31 de julho é considerado o dia do orgasmo. Segundo levantamentos, sentir prazer sexual traz diversos benefícios para a saúde física e mental, como a regularização do equilíbrio hormonal, ameniza o nível de estresse, melhora o sono, a pele e ainda fortalece o sistema imunológico.

Porém, quando o tema envolve os idosos, ainda existem diversos tabus, visto que a sociedade tem a idealização que a vida sexualmente ativa e prazerosa é somente para as pessoas mais jovens. Mas com o aumento da expectativa de vida e um envelhecimento saudável, não há como negar, a importância de tratar do tema sexo na terceira idade. Uma pesquisa publicada recentemente no The Journal of Sexual Medicine, realizada na Bélgica com idosos entre 70 e 99 anos, constatou que um terço desta população (31,3%) tinha uma vida sexualmente ativa.

No Brasil, há mais de 30 milhões de indivíduos

acima dos 60 anos de idade, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (Pnad) de 2017. A previsão é que, em 2030, o país tenha a quinta maior população de idosos no mundo, ou seja, as pessoas estão vivendo mais e com qualidade.

De acordo com Márcia Sena, especialista em longevidade ativa e qualidade de vida na terceira idade da Senior Concierge, ainda há muito o que se discutir a respeito, uma vez que, é comum ainda que muitos esperem uma velhice assexuada, como se o indivíduo não tivesse mais a necessidade dessa troca, o que não é verdade. Ela ressalta que não há uma idade para parar de fazer sexo. “Somente quando a pessoa quiser parar, essa é a idade, seja qual faixa etária for”, diz.

Benefícios do Sexo para a Terceira Idade

Márcia Sena afirma que a vida sexual faz parte do ser humano, inclusive, quando ele se torna

idoso. A prática da relação sexual pode ser muito benéfica também nessa fase, pois proporciona bem-estar, melhora a autoestima, além do cuidado e companheirismo, ou seja, pode estar entre os pilares de estímulos físicos e mentais.

Outro fator benéfico, é que pessoas idosas que possuem uma vida sexual ativa têm um desempenho melhor na habilidade cognitiva, assim dizendo, o sexo é um auxílio para manter o cérebro em forma à medida que se envelhece.

Sexo e envelhecimento, o que fazer com as mudanças?

Para a especialista, o corpo passa por diversas mudanças com o envelhecimento, inclusive ligadas à sexualidade. A mulher tende a diminuir a produção de líquido vaginal, essencial para a lubrificação da vagina. Márcia orienta que o uso de acessórios e produtos, como um lubrificante vaginal, podem ser uma boa alternativa para os casais de idosos permanecerem ativos sexualmente.

Em relação ao que a mulher idosa deve fazer para se sentir atraente, Sena acredita que ela esteja bem com sua imagem. “Se isso passar por uma cirurgia plástica, por que não?”

A mulher madura já costuma possuir experiência para entender que é importante estar bem consigo mesma, com sua imagem, mas isso não precisa ser a imagem de uma jovialidade inexistente. Temos mulheres lindíssimas hoje que nos mostram como podemos ser sexys e bem resolvidas, mesmo após os 60, 70”, analisa.

Muitas mulheres idosas não tiveram uma vida sexual prazerosa, pois antigamente o sexo era somente para gerar prazer no homem e não na mulher. Neste caso, a especialista acha que a mulher idosa ainda pode encontrar o prazer no sexo.

“Infelizmente tivemos (e ainda temos) muito esse preconceito em que a mulher não precisa sentir prazer, quando na verdade, o prazer deve ser mútuo. Isso passa também pela mente, pela aceitação que ela pode e deve sentir prazer, conhecer seu corpo e seu parceiro estar disposto a essa troca. Quebrando esses paradigmas, é mais que possível uma prática

sexual prazerosa para ambos”, pontua Márcia.

Mas o homem também passa por mudanças como, por exemplo, uma ereção mais lenta e a cobrança pela performance.

Por isso, segundo Sena é preciso acabar com o mito de que uma vida sexualmente ativa só é para os mais novos.

“Acredito que há mito de que a quantidade vale mais que qualidade, por exemplo. O idoso pode ter conhecimento sobre seu corpo e sobre obter prazer com seu parceiro (a). A experiência, na verdade, pode tornar o ato ainda mais prazeroso. Mesmo que se diminua a frequência, não significa que a relação não seja prazerosa e a qualidade seja menor”, destaca.

A especialista lembra que o acompanhamento com o médico especializado em saúde íntima é fundamental.

“O acompanhamento é importante também nessa área e o idoso(a) deve se sentir seguro e acolhido para sanar dúvidas com esse profissional. Muitas vezes, a questão da libido pode estar ligada à questão hormonal. Outro fato importante é que alguns homens fazem uso da automedicação, que pode gerar problemas, sendo assim, é preciso acompanhar de perto. Além disso, o checkup é importante também contra risco de câncer de mama e próstata, que estão entre os mais comuns em idosos”, ressalta, Márcia.

Outro cuidado importante com a saúde é o uso de preservativos. Segundo a pesquisa de HIV/Aids desenvolvida em 2018, relata que os casos de DSTs entre idosos aumentaram 21,2%.

“É um mito achar que, por não estar em período fértil, a pessoa idosa não irá adquirir doenças sexualmente transmissíveis. Por isso, vale lembrar que sexo seguro se aplica ao idoso também. E com segurança é possível relaxar e ter mais prazer” ressalta Sena.

*Fonte: Márcia Sena

Redação Comunicação Conectada

Sexualidade Masculina: tabus que continuam entranhados na cultura machista



Dr. Adair responde aos principais questionamentos que chegam em seu consultório



Foto: Br.Freepik

Muitas dúvidas chegam aos consultórios dos urologistas. Os tabus, ainda continuam entranhados na cultura machista principalmente sobre a virilidade. É preciso tocar no assunto para desmistificar essa questão.

Em entrevista à Revista Soberana, O Urologista e Andrologista Dr. Adair J. Batista responde algumas

perguntas sobre dúvidas masculinas que chegam na sua clínica.

1- RV (Revista Soberana): Dr. Adair ainda existe muito tabu na área sexual masculina?

Dr. Adair: Sim, ainda existe muito constrangimento em abordar assuntos sobre a sexualidade. Os homens muitas vezes escodem suas queixas, dificultando

a realização de um tratamento efetivo para eles, embora a geração mais jovem, vem apresentando mais abertura nestes assuntos.

2- Por que os homens se comportam assim?

Dr. Adair: O homem ainda carrega uma cultura, machista, transferida pelos ancestrais, carregando a lei de que o homem não chora, o homem não falha sexualmente e o homem não permite abordagem via retal.

3- Essa postura do homem compromete realmente a saúde do homem?

Dr. Adair: Com certeza prejudica muito, pois impede que seja realizado "O TOQUE RETAL", muito importante para detecção precoce de nódulo prostático em uma fase inicial da doença.

4- E sobre a fimose, todo homem precisa operar?

Dr. Adair: É preciso esclarecer que FIMOSE é a impossibilidade de exposição da glândula, ou seja, o homem não consegue arregalar o prepúcio e neste caso precisa de cirurgia sim, pois será impossível manter atividade sexual. bMas, a maioria dos homens, conseguem exposição da glândula, mas apresentam excesso de prepúcio e frênulo curto, o que permite o intercuro sexual. Nestes casos que são a maioria, está indicado uma PLÁSTICA PENIANA, para alongar o cabresto (frênulo) e retirar o excesso de pele. Isso previne muito recorrência de infecções genitais, tanto no homem quanto corrimento genital em sua parceira sexual.

5- Existe correlação entre tamanho peniano e estatura física?

Dr. Adair: Geralmente não há correlação entre biotipo masculino e sua genitália, mas os homens da raça negra, são mais privilegiados no quesito tamanho fálico.

6- Existe tratamento ou possibilidade de aumentar ou engrossar o pênis?

Dr. Adair: Atualmente a cirurgia cosmética genital tem se desenvolvido muito, sendo possível injetarmos produtos que podem aumentar a espessura e também alongar cirurgicamente o comprimento do pênis em alguns centímetros.

Mas, é essencial que seja feita uma avaliação criteriosa, avaliando a real necessidade de aumento fálico. A indicação precisa é quando o homem apresenta MICROFALUS, pois este estágio não há possibilidade de propiciar prazer à mulher.

7- Ejaculação precoce, tem tratamento?

Dr. Adair: Sim, a ejaculação precoce pode ter várias causas, desde hipersensibilidade peniana até distúrbios de ansiedade severa. Precisa definir a causa da E.P. e instituir o tratamento específico.

8- E a prótese de pênis, quando está indicada?

Dr. Adair: A indicação de PRÓTESE PENIANA, ocorre nos casos em que as medicações vasoativas deixam de atuar. Atualmente, essas medicações oferecem bons resultados, mas em casos crônicos de diabetes e outras doenças graves, essas medicações podem não funcionar plenamente, sendo necessário o implante de prótese peniana o que garante um total restabelecimento da atividade sexual.

Sobre Clínica Urocenter Uberlândia

Nesta nova realidade a Clínica Urocenter investe em equipamentos e estrutura física disponibilizando não somente conforto aos pacientes como também a oferta de produtos e protocolos inovadores inerentes ao pronto restabelecimento da saúde urológica dos pacientes.

Redação Revista Soberana

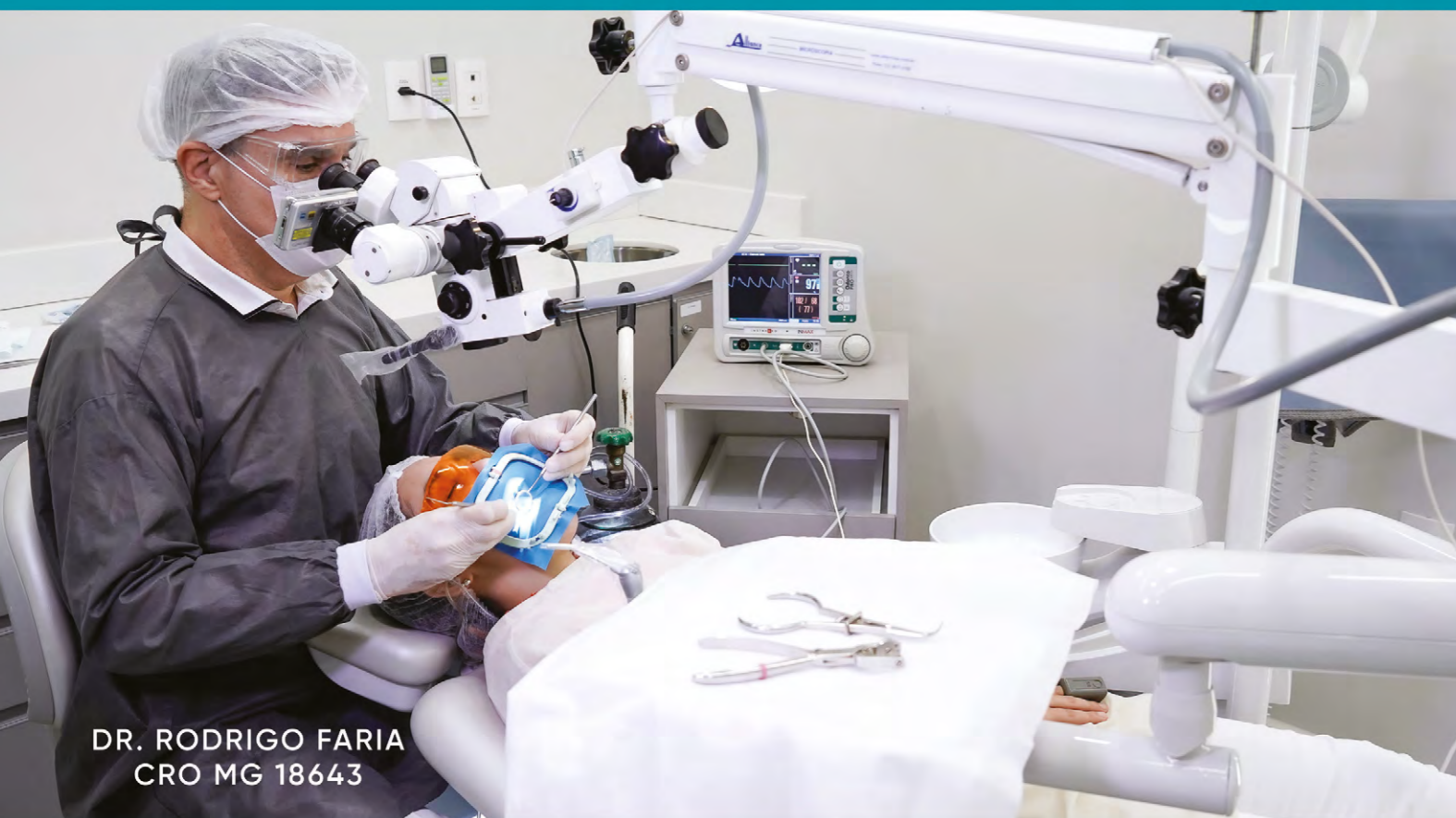


Foto: Arquivo Pessoal

Dr. Adair José



DRA. MARIA SILVIA
CRO MG 14026



DR. RODRIGO FARIA
CRO MG 18643

Tratamento de Canal com Alta Tecnologia.

- ✓ Sedação venosa consciente para controle da ansiedade
- ✓ Microscopia operatória
- ✓ Câmera intraoral
- ✓ Tomografia computadorizada
- ✓ Instrumentação mecânica dos canais
- ✓ Localização digital do término dos canais
- ✓ Laserterapia endodôntica
- ✓ Radiografia digital

Tudo isso dentro da própria clínica para oferecer mais segurança, precisão, agilidade e conforto

UNIDADE MARTINS
☎ 34 99958 5805
34 2589 5805
Rua Marquês Póvoa, 333

UNIDADE SUL
☎ 34 99770 5805
34 3257 5805
Rua Rafael Marino Neto, 600
sala 14C / no UMC

15 coisas sobre cabelo branco que todos deveriam saber



Dr Ademir Leite Junior, esclarece a lógica biológica do aparecimento dos fios

Embora estejam simbolicamente ligados a chegada da maturidade, o aparecimento dos cabelos brancos segue uma lógica biológica que pode ou não acompanhar a idade cronológica da pessoa. Atualmente os cabelos brancos estão valorizados mesmo entre um público que antes mal considerava ostentar o visual dos fios totalmente prateados, é crescente o número de mulheres que estão preferindo deixar os fios seguirem o ciclo natural da perda de cor.

Dr. Ademir C. Leite Jr. médico e tricologista *Presidente da Academia Brasileira de Tricologia*, lista 15 coisas sobre cabelo branco que todos deveriam saber:

1 – Podem aparecer em qualquer idade, mesmo ao nascimento, mas normalmente costumam dar seus primeiros sinais após os 30 anos de idade para a maioria das pessoas.

2 – Da mesma forma que há adolescentes que começam a ter cabelos brancos existem idosos que não ficam com os cabelos grisalhos.

3 – O termo canície é utilizado para definir o processo de embranquecimento dos cabelos.

4 – Cada folículo piloso (raiz do cabelo) apresenta um conjunto de células que produzem a melanina (pigmento do cabelo) e que estão ativas (trabalhando). Neste mesmo folículo há um estoque de células que renovam as células ativas na medida que estas vão envelhecendo.

5 – Uma vez que se esgota este conjunto de células (as ativas e as do estoque de renovação), os cabelos ficam brancos.

6 – É o estoque de células que temos em cada raiz do cabelo que faz com que eles mantenham o pigmento por maior tempo. Se este estoque é grande nossos cabelos tenderão a ficar brancos mais tardiamente.

7 – Além do consumo das células que produzem

os pigmentos dos nossos cabelos (melanócitos), existem momentos em nossa vida em que a produção do pigmento diminui. Isto se dá por eventos traumáticos ou estresse.

8 – Existem casos de doenças e medicamentos que podem acelerar o aparecimento de cabelos brancos.

9 – É sabido que uma elevada quantidade de radicais livres nos folículos pode provocar o aparecimento precoce de fios brancos.

10 – Não há nenhum medicamento que tenha efeito comprovado na recuperação da coloração dos cabelos.

11 – As colorações sintéticas ainda são os métodos mais eficazes de cobrir os fios brancos e de disfarçá-los.

12 – Cabelos brancos apresentam a mesma estrutura anatômica dos fios pigmentados, porém não apresentam exatamente o mesmo pigmento que dá a cor aos mesmos.

13 – É mentira que a cada fio branco arrancado nascem outros sete fios brancos. Uma vez arrancado um fio branco pode voltar a nascer branco novamente, mas isso nunca interferirá na pigmentação dos fios ao redor dele, uma vez que cada fio de cabelo tem seu próprio conjunto de células que produzem a melanina (pigmento dos cabelos).

14 – O estresse parece ter um envolvimento direto com o aparecimento precoce dos fios brancos.

15 – Fios brancos devem ser tratados da mesma forma que fios pigmentados, uma vez que anatomicamente são idênticos aos fios com cor.

Foto: Divulgação

Dr. Ademir C. Leite Jr. - (CRM 92.693)

Médico e tricologista. É certificado como Tricologista pela Internacional Association of Trichologists (IAT). Membro e diretor da IAT. É Diretor Científico do CAECI Educacional, Consultor de desenvolvimento de cosméticos e suplementos nutricionais, além de ser Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP.

Ator Marcelo Serrado expõe desafios ao enfrentar a Síndrome do Pânico



Síndrome pode afetar homens e mulheres em diversas faixas etárias e em qualquer classe social

Atores, personalidades públicas, anônimos ou qualquer mortal, pode sofrer com problemas psíquicos e emocionais. Principalmente após a vivência traumática para muitos, que foi o período pandêmico. Tanto que, em entrevista recente o ator Marcelo Serrado, relatou ter enfrentado a Síndrome do Pânico e severas crises de ansiedade.

Mão formigando, medo intenso e coração acelerado, foram sentimentos que passaram a fazer parte da rotina do carioca de 55 anos, que ouvia frases do tipo: “ator, bem-sucedido, financeiramente equilibrado, como pode ter Síndrome do Pânico?” Pois é, mas estas escolhas não são nossas. E todos estamos sujeitos a sofrer psiquicamente, visto que as fragilidades emocionais não distinguem anônimos de celebridades, assim como qualquer outro tipo de doença também não.

A Síndrome do Pânico é uma condição em que há crises súbitas de ansiedade, medo e desespero associados a sintomas físicos, como: dor no peito, falta de ar, tontura, formigamentos, tremores, suor excessivo. A sensação é de morte ou perda do controle.

A crise pode acontecer sem motivo aparente ou após um estresse emocional, e depois, gera ansiedade antecipatória (medo de acontecer novamente). O medo de perder o controle da situação faz o indivíduo evitar lugares muito cheios ou fechados. E quando se forçam, acabam desencadeando novas crises que se tornam mais constantes, e atrapalham a realização de atividades simples do cotidiano, como: ir ao mercado, entrar no elevador, andar de ônibus.

Infelizmente, pode aparecer quando menos se espera! A duração da crise varia de pessoa para pessoa, podendo ter picos de 5 até 30 minutos, seguida por uma sensação de esgotamento e cansaço.

Existe cura para a doença, embora seja difícil alcançar a cura completa do transtorno, pois a taxa de recaída da síndrome é bastante elevada e a maioria das pessoas volta a sofrer com os ataques.

Os medicamentos e a psicoterapia são os mais recomendados, já que atuam sobre os desequilíbrios bioquímicos que geram os efeitos físicos associados à doença, além de trabalharem os medos, as fobias, a ansiedade e provocar mudanças comportamentais para que o indivíduo aprenda técnicas que possam mudar a sua atitude diante dos ataques de pânico.

Marcelo Serrado buscou ajuda profissional e medicamentosa para enfrentar a Síndrome do Pânico e relata que percebeu a necessidade de falar sobre o assunto, uma vez que muitas pessoas sofrem com este problema e nem sempre sabem como agir. Encontrou caminhos de libertação através da construção de uma rede de apoio, leituras e hobbies, como a música, para sentir-se mais forte para lutar contra a síndrome. Por ser uma figura pública, ele se viu perdido e angustiado, perturbado pelo elevado grau de estresse, por pensamentos irracionais, pelo medo geral ou medo do desconhecido, chamado de agorafobia, que o impediam de se relacionar com as pessoas a sua volta.

Enfim, a vulnerabilidade imposta por essa síndrome pode afetar homens e mulheres em diversas faixas etárias e em qualquer classe social. O ideal é, ao perceber o menor sinal de desequilíbrio, buscar ajuda de um profissional de saúde mental que irá, através de ferramentas adequadas, identificar o problema e dar a tratativa correta para que se consiga viver de forma plena, saudável e equilibrada.

**Por Dra. Andréa Ladislau
Psicanalista**



Foto: Divulgação

Marcelo Serrado
Ator

Como pode o homem moderno não morrer do coração

“O coração alegre aformoseia o rosto, mas pela dor do coração o espírito se abate.” Provérbios 15:13

As doenças cardiovasculares, ainda representam a principal causa de morte, tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. No Brasil, são mais de 1.100 mortes por dia, cerca de 46 por hora, 1 morte a cada 90 segundos. As doenças cardiovasculares causam o dobro de mortes que aquelas devidas a todos os tipos de câncer juntos, 2 vezes mais que as todas as causas externas (acidentes e violência), 3 vezes mais mortes que as doenças respiratórias e 6 vezes mais que todas as infecções incluindo a AIDS. A Sociedade Brasileira de Cardiologia estima que, ao final deste ano de 2022, quase 400 mil cidadãos brasileiros morrerão por doenças do coração e da circulação. Muitas dessas mortes poderiam ser evitadas ou postergadas com cuidados preventivos e medidas terapêuticas. O alerta, a prevenção e o tratamento adequado dos fatores de risco e das doenças cardiovasculares podem reverter essa grave situação.

Muitos pacientes perguntam: “Doutor, o que devo fazer para não morrer do coração?”. Então vamos as dicas de como não morrer do coração

A presença dos fatores de risco clássicos (hipertensão, dislipidemia, obesidade, sedentarismo, tabagismo e diabetes) aumenta a probabilidade de desenvolver uma doença cardiovascular. Outros fatores, incluindo questões sociodemográficas, étnicas, culturais, dietéticas e comportamentais, podem também explicar as diferenças no aparecimento das doenças cardíacas entre as populações e suas tendências ao longo das décadas. A adoção de hábitos de vida saudáveis, medidas para prevenção primária e secundária, associados ao tratamento de eventos cardiovasculares, é essencial para o controle das doenças cardiovasculares em todos os países, incluindo o Brasil.

COLESTEROL

O colesterol desempenha funções essenciais em

nosso organismo, como a produção de alguns hormônios, tais como vitamina D, testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. É um componente estrutural das membranas celulares em nosso corpo e está presente no coração, cérebro, fígado, intestinos, músculos, nervos e pele. No entanto, o excesso de colesterol é prejudicial e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares isso porque pode formar placas de gorduras na parede das artérias dificultando o fluxo sanguíneo ou até mesmo obstruindo essa passagem. Muitos fatores podem contribuir para o aumento do colesterol, como tendências genéticas ou hereditárias, obesidade, idade, gênero, diabetes e sedentarismo. No entanto, um dos fatores mais comuns é a dieta, já que 30% do colesterol do nosso organismo é proveniente na nossa alimentação. As gorduras, sobretudo as saturadas, presentes em alimentos de origem animal, contribuem para a elevação do colesterol sanguíneo.

HIPERTENSÃO

A hipertensão ocorre quando a pressão do sangue causada pela força contração do coração e das paredes das artérias para impulsionar o sangue para todo o corpo ocorre de forma intensa sendo capaz de provocar danos na sua estrutura. Obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da hipertensão. O sobrepeso e a obesidade podem acelerar até 10 anos o aparecimento da doença. O consumo exagerado de sal, associados a hábitos alimentares não adequados também colaboram para o surgimento da hipertensão. A hipertensão em sua grande maioria não tem cura, mas pode ser controlada. Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável, como mudança de hábitos alimentares, redução do consumo de sal, atividade física regular, não fumar, consumo de álcool com moderação, entre outros.

ESTRESSE

O estresse é um sentimento normal. Seu excesso é que se torna um fator de risco para o desencadeamento de doenças cardiovasculares. Caracterizado por sensações de medo, desconforto, preocupação, irritação, frustração, indignação, nervoso, a causa para o estresse muitas vezes pode ser desconhecida. Ele pode ser associado a momentos importantes e significativos na vida pessoal e profissional sendo desencadeado por situações diversas. Geralmente associados a situações que estão conectados a sentimentos de expectativa ou podendo ainda estar ligado a outras doenças como síndrome do pânico e transtorno obsessivo compulsivo. Pode também aparecer em decorrência de algum efeito colateral de tratamentos medicamentosos. Sentimentos de estresse e ansiedade são comuns também em pessoas que se sentem deprimidas e tristes. O tratamento do estresse envolve cuidados especiais. Algumas pequenas práticas, como alimentar-se melhor, praticar atividades físicas, rir mais, dormir melhor, entre outras, ajudam a amenizar o estresse do dia a dia.

O estado de tensão mexe com o funcionamento do nosso organismo. A alta liberação de hormônios como a adrenalina e cortisol, provocam instabilidade elevando a pressão sanguínea e batimentos cardíacos podendo provocar um infarto ou AVC. Alguns medicamentos podem provocar ou piorar os sintomas de estresse, além do uso de produtos com cafeína, drogas, álcool e tabaco. Quando essas sensações ocorrem com frequência, a pessoa pode ter um distúrbio de ansiedade.

ALCOOL

O álcool é uma droga depressora do sistema nervoso central, agindo diretamente sobre os lipídios e as gorduras presentes em todos os tecidos do corpo humano, inclusive na membrana que envolve e protege o cérebro. O poder destrutivo do álcool vem da capacidade que essa substância tem de provocar lesões em tecidos adiposos (gordura). O Alcoolismo é uma doença que acontece decorrente ao consumo excessivo, duradouro e compulsivo de bebidas alcoólicas, o qual degrada a vida pessoal, familiar, profissional e social do indivíduo. O uso constante, descontrolado e progressivo de bebidas alcoólicas

pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo, levando a consequências irreversíveis. O consumo crônico do álcool por prazo muito longo acaba por levar a mudanças psicológicas profundas, entre as quais aquelas que incluem alterações dos padrões éticos e emocionais da pessoa, deterioração das relações familiares e sociais e descaso com as tarefas laborativas. Pode levar alterações dos padrões funcionais de órgãos vitais como aparelho digestivo, fígado e coração. As doenças mais comuns associadas ao alcoolismo são a cirrose hepática, hipertensão arterial, derrame cerebral, as síndromes amnésica, demencial, alucinatória e delirante, além de ansiedade, depressão, distúrbios sexuais, alterações do sono, desenvolvimento de doenças autoimunes e diabetes. A abstinência pode causar pressão alta, tremores generalizados, irritabilidade, agitação, ansiedade, perda do sono, alucinações e síndrome do pânico.

DIABETES

O diabetes é doença de origem múltipla, decorrente deficiência de produção do hormônio conhecido como insulina. A sua falta e/ou da incapacidade de exercer adequadamente suas funções ocasiona um aumento da glicose (açúcar) no sangue. O pré-diabetes é um termo utilizado para indicar pacientes potenciais ao desenvolvimento da doença. É um estado intermediário do indivíduo saudável e o diabético tipo 2, isso porque ele tem uma predisposição genética de impossibilidade de produção de insulina. O Diabetes tipo 1 pode ocorrer por uma herança genética. A doença pode se manifestar em qualquer idade, mas é mais comum ser diagnosticada em crianças, adolescentes ou adultos jovens e caracteriza-se pela perda funcional do pâncreas na produção de insulina devido a uma falha do sistema imunológico fazendo com que as células produtoras desse hormônio percam sua capacidade produtora. Já o Diabetes tipo 2 é mais comum em indivíduos acima de 45 anos que apresentem obesidade, sobrepeso além do histórico familiar. É caracterizado pela combinação de dois fatores: a diminuição de secreção de insulina e a resistência a ação desse hormônio. Há ainda o Diabetes Gestacional que é uma condição de resistência à insulina que surge durante a gravidez, aumentando os níveis de glicose no sangue. Essa

condição pode persistir após o parto.

O tratamento correto consiste em controlar a dieta, praticar exercícios, verificar a glicose, além de medicamentos orais e/ou aplicação de insulina.

Diabetes sem tratamento pode ocasionar lesões na retina levando a perda da visão, aumento no risco de infecções, hipertensão, neuropatias, pé diabético, AVC e infarto.

SEDENTARISMO

Considerado o mal do século, o sedentarismo é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Caracterizado pela falta ou a diminuição da atividade física, o sedentarismo atinge órgãos vitais e impacta diretamente na saúde dos músculos e ossos. No mundo, segundo a organização mundial da Saúde, um em cada três adultos não pratica nenhuma atividade física. O perfil da população mundial hoje apresenta número significativo de indivíduos obesos e com sobrepeso, além de outras doenças decorrentes do corpo sedentário. O corpo humano foi programado para funcionar melhor quando recebe estímulos. As funções vitais acontecem de forma mais regular e com menor desgaste quando o indivíduo é ativo. Um corpo sedentário funciona mal e sobrecarrega todos os órgãos. Por isso quando feita de maneira regular, a atividade física previne e ajuda a melhorar muitos problemas de saúde como diabetes, hipertensão, obesidade e colesterol.

Combinar uma alimentação equilibrada à prática regular de exercícios. Caminhadas diárias de 30 minutos são uma boa opção para começar.

Obesidade, pressão alta, diabetes, aumento do colesterol, infarto, derrames, depressão, doenças articulares, são alguns exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe, além do risco principal de sofrer morte súbita.

TABAGISMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável em todo o mundo. A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, considerada uma droga poderosa que atua no sistema nervoso

central. Quase 6 milhões de pessoas morrem por ano em decorrência do tabaco. Pelo menos 600 mil são fumantes passivos, ou seja, convivem com fumantes. As perspectivas são de que esse número possa chegar a 8 milhões até 2030. Por isso é importante conscientizar a população que o tabagismo é uma doença crônica, mas que possui tratamento. Sabemos que existem vários hábitos de vida que podem prolongar a saúde do nosso coração, portanto devemos aprender e incorporar estes bons hábitos a nossa rotina de vida diária. É normal que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém, as dificuldades tendem a diminuir a cada dia. O apoio da família e amigos nesse processo é fundamental para que o resultado seja positivo. Por se tratar de uma dependência, a dificuldade do fumante não se limita a apenas ter força de vontade, é preciso ir além e conseguir combater as mudanças orgânicas causadas pelo cigarro no organismo.

Existem graus de dependência e o tratamento vai ser direcionado. No grau mais moderado, uma simples mudança de rotina e hábitos mais saudáveis aliados a prática de exercícios já ajudam a largar o vício. Para aqueles com grau mais elevado, o tratamento com medicamentos alivia muito o desconforto e auxilia no abandono do cigarro.

Quem está parando de fumar passa por duas fases durante o tratamento. A primeira fase consiste em vencer a abstinência, isso porque ela pode ser um fator que dificulta o tratamento pois pode causar irritabilidade, depressão, falta de concentração, insônia e aumento do apetite. Se aliar essa primeira fase a um tratamento medicamentoso, enfrentar a segunda fase por ser menos dificultoso, pois é a partir daí que ela vai enfrentar as situações que antes ela recorria ao cigarro. Por isso é importante buscar ajuda médica para o tratamento correto do tabagismo.

Mude seus hábitos e adote um estilo de vida saudável, comer pouco e exercitar-se muito *“este é o segredo para, mesmo nesta vida moderna, não morrer do coração”*.

Por Dr. Rodrigo Penha



Foto: Arquivo Passoi

Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e
hemodinamicista

Emergência é com a UdiCor, com segurança e conforto!



Com equipes multiprofissionais especializadas no atendimento a urgências/emergências e gerenciamento de crises, a UdiCor oferece a você e sua empresa diversas soluções em saúde, lhe proporcionando tranquilidade e segurança 24 horas por dia, todos os dias do ano.



Nossa frota de ambulâncias possui tecnologia e equipamentos de alta qualidade que proporcionam maior atenção e conforto aos nossos clientes.

Somos reconhecidos como uma empresa que preserva e valoriza o respeito e a excelência em nossa prática operacional e nas relações humanas, e por isso atuamos junto à grandes e importantes instituições de nossa cidade, como Arcom, Center Shopping e FUTEL.

'Onde há UdiCor, há amor!'



0800 034 3000

34 99922 3000

UDICOR.COM.BR

UDICORGESTAOEMSAUDE

COMERCIAL@UDICOR.COM.BR



★ ★ ★
**CASES DE
SUCESSO**

A Revista Soberana, no mês de agosto, busca fortalecer a figura do homem, neste mês lembrada pela comemoração ao Dia dos Pais. Na décima edição, selecionamos alguns CASES DE SUCESSO para te emocionar e inspirar com belíssimas histórias de luta e conquista. Homenageamos 10 homens de destaque da cidade de Uberlândia, homens dos mais diferentes segmentos que são verdadeiros exemplos no ramo em que atuam, levando sempre o que há de melhor da nossa cidade para o Brasil e o mundo.

Neste mês, ainda comemoramos o aniversário da cidade de Uberlândia – MG, ou seja, nada mais oportuno do que homenagear grandes homens que fazem história contribuindo com o desenvolvimento da cidade.

Alaídes Mendes foi escolhido para representar a

área da construção civil, enquanto Arcênio Corrêa é destaque no jornalismo, Cláuber Lourenço na medicina, Frederico Crozara na gastronomia, Gabriel Bandeira no esporte, Hugo Barata na música, Desembargador José Luiz de Moura Faleiros na área jurídica, Leandro Moraes no ramo imobiliário, Coronel Ribeiro na segurança e Tomé de Freitas Caires, representando a educação.

Conversamos com cada um deles e descobrimos que o segredo para tanto sucesso é o amor e dedicação pelo que fazem. Se tem algo que todos eles têm em comum é a vontade de vencer e o gosto pelo trabalho, além de buscarem dias melhores não só para si, mas para toda a sociedade. Nas próximas páginas você poderá conferir entrevistas exclusivas com cada um e conhecer a linda e difícil jornada desses homens até chegarem ao sucesso que são hoje.

Alaides Azevedo Mendes um visionário

Empresário, apaixonado pela família e dono de uma mente empreendedora

Alaides Azevedo Mendes sempre foi apaixonado pelas obras arquitetônicas. Aos 16 anos, já era pintor industrial, mas foi na construção civil que ele realmente se encontrou. Por manter o olhar sempre a frente do seu tempo, iniciou a carreira como empreiteiro de obras e pinturas, a partir de então efetivou várias reformas e construções de casas. Mas falar de Alaides, é também falar de família e a esposa Rosângela, quem sempre esteve em todas as tomadas de decisões da empresa, companheira de longa data, braço direito deste empreendedor nato de visão ampla, pai de Beatriz e Dayane e que encontrou na família a força para vencer. Nestes

27 anos morando e trabalhando em Uberlândia, o empresário criou diversas empresas ligadas ao nome dele. A AZM PINTURAS, a AZM CONSTRUTORA, a AZM EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS e recentemente AZM INCORPORADORA.

“Aproveitei todas as oportunidades que a vida me ofereceu. Tenho orgulho em dizer que, a AZM são as iniciais do meu nome, e é o que tenho de melhor na minha vida, minha honra. Espero que a empresa seja milenar, estou formando minhas sucessoras, minhas filhas para ocupar este lugar”.

A Cidade de Uberlândia pode esperar muito da AZM para os próximos anos pois vários lançamentos estão previstos para a cidade com o melhor padrão de qualidade que uberlandenses conhecem.

Alaides Azevedo Mendes, que nasceu em Itumbiara – GO é daquelas pessoas que acreditam nos sonhos, das que gostam de desafios. É um empresário que se faz presente na vida das pessoas que buscam adquirir um imóvel. Um empreendedor que além de realizar desejos, oferta empregos.

“Minha equipe é formidável!!! Quisera pudesse citar o nome de todos! Sou grato a cada um, do servente ao engenheiro, da faxineira ao Diretor! Nada se faz sozinho! A AZM é uma família! A minha família grande! Poderia aqui citar o nome de várias pessoas, que tenho gratidão, mas, não conseguirei citar todas, contudo, não posso deixar de mencionar os grandes empresários de Uberlândia Ros Mari Terezinha, Sérgio Ribeiro, o engenheiro civil Sandro Maldaner e a Dra. Jéssica Santos que acompanha desde a criação da Empresa e aos pais, Eleuza e Jair que foram seus exemplos de honestidade, caráter e valores irrenunciáveis.”

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges



Arcênio Corrêa é multifacetário

Jornalista, empresário, cabeleireiro, maquiador e dono de uma risada inconfundível

É muito provável que você conheça Arcênio Corrêa, ele já esteve na sua casa ou no trabalho de alguém que você conhece. Na maioria das vezes a tela da TV ou do celular separa o jornalista do público, mas ele tem carisma suficiente para ser próximo até mesmo quando está fisicamente longe. O repórter na TV Integração escreve, narra, produz conteúdo, faz entrevista e apresenta. Ele faz mais, ele vive intensamente cada momento e provavelmente este seja o segredo do sucesso. Recentemente caiu de pára-quebras na missão de mostrar para o público que é possível divertir crianças nas férias gastando muito pouco, quase nada. A cada ida a um parque, museu ou ponto turístico ele cumpriu o papel de informar e finalizou a Série Férias do MG1 (telejornal da hora do almoço da TV Integração – afiliada Globo), de um jeito que vai ser difícil esquecer.

Essa foi uma entre tantas coberturas inesquecíveis na TV Integração e na TV Vitoriosa, onde também atuou como produtor e repórter. Em 20 anos trabalhando como jornalista já foi produtor de reportagens e programas veiculados em todo o Brasil pela tv Globo e SBT, caminho que segue percorrendo na reportagem contando as histórias do interior de Minas Gerais para quem é do Estado e informando o Brasil e o Mundo em participações na Globonews.

Esta história na TV Integração começou antes, quando Arcênio ainda nem era formado em jornalismo e foi contratado para trabalhar como maquiador e cabeleireiro dos profissionais da casa. Quando deixou a função? Ele não deixou! É jornalista e hoje o responsável pelos camarins das emissoras de Uberlândia e de Uberaba.

“Dá pra fazer tudo, jornalismo sempre foi a minha paixão. A profissão me inspira desde meus seis anos de idade. Nesta época claro, Eu não sabia o que era ser jornalista e muito menos trabalhar em Tv. mas eu já me imaginava dentro daquele que eu dizia: quadrado falante”.

Quando ainda era criança, Arcênio ajudou o pai na fazenda e aprendeu a profissão de cabeleireiro com a mãe. O mineiro de João Pinheiro chegou a Uberlândia em 2001 carregando na bagagem a coragem pra ser mais. Arcênio Corrêa é multifacetário. Jornalista, cabeleireiro, maquiador, empresário no setor de combustíveis, marido, pai de pet... As reticências são necessárias porque pra ele a vida não precisa de limites, é possível fazer e ser mais.

“Enquanto muitos não acreditavam que eu chegaria a me tornar um jornalista, eu acreditava. Como acredito na contribuição para um mundo melhor. Todos os dias, quando eu entro ao vivo, quando eu escrevo algo, não sou só eu ali, são todos os que escolheram comigo esta profissão. O que fazemos hoje é o resultado da dedicação e persistência dos que vieram antes de nós.” – Arcênio Corrêa.

Como não associar o nome Arcênio ao elemento químico Arsênio? O metal é estudado desde a antiguidade e tem muito em comum com o mineiro jornalista. Ambos são contaminantes. Por onde passa, Arcênio Corrêa contagia com alegria e sorriso largo.

Redação Revista Soberana



Clauber Lourenço é um desbravador

A medicina permitiu Clauber Lourenço conectar com as pessoas, aliviar sofrimentos e salvar vidas.

Na pandemia, um dos nomes mais mencionados em Uberlândia ligados à área da saúde atuando na linha de frente, foi o de Clauber Lourenço. Ao longo dos últimos dois anos, o médico com formação em Gestão Pública, Pesquisa Clínica, Cardiológica e atual Coordenador de Urgência e Emergência da cidade, esteve entre os que mais prestaram esclarecimentos à imprensa, tirando dúvidas e alertando sobre os cuidados com a covid19.

Num cenário onde não existiam as vacinas, e o vírus ainda era desconhecido, e surgia novas variantes técnicos, enfermeiros, médicos, todo o corpo clínico de maneira geral de hospitais públicos e privados, uniam forças pra conter o número de mortes. Nesta

guerra invisível, a cidade perdeu para a doença até julho de 2022 mais de 3.430 pessoas, mas foram salvas, 213.994 vidas.

Mas quando as vacinas chegaram a expressão de todos na cidade era de alívio. Foram muitos os gritos de "VIVA AO SUS, de VIVA A VIDA".

"Estávamos vivendo um verdadeiro clima de guerra ali todos puderam ver o valor do nosso SUS".

A paixão pela medicina, surgiu na infância. Nascido em Uberlândia, filho de Manoel Lourenço e Leonídia Andrade, Clauber se tornou um profundo entusiasta e defensor da saúde pública e do SUS. Pela saúde se tornou um desbravador. Aprovado na Faculdade Federal de Medicina não parou mais de estudar. Desde 2000, vem participando de vários estudos internacionais, alguns deles voltados para medicações. Em prol da saúde, trabalhou como cardiologista em diversos hospitais públicos e privados de Uberlândia, chegou a auxiliar a montagem e abertura da UAI São Jorge, onde se tornou diretor Clínico e ano depois, se tornou coordenador de Urgência e Emergência de Uberlândia.

"Nesses mais de 5 anos tive a oportunidade de coordenar uma equipe com mais de 6 mil pessoas e um complexo sistema de 8 pronto atendimentos, 2 hospitais (mais de 300 leitos no total) e a montagem do SIATE. E ainda a oportunidade de abrir mais de 72 UTIs na pandemia e todo o funcionamento de um hospital em 15 dias. São mais de 17 anos de História na Saúde pública, ao lado de uma equipe incrível que compõe a saúde de nossa cidade".

A medicina permitiu a Clauber Lourenço conectar as pessoas, aliviar sofrimentos, salvar vidas.

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges

Regis Ribeiro Andrade um exemplo no Exército Brasileiro

Homem de amor genuíno pela história de sua nação

Em 14 de dezembro de 2020, em plena pandemia, o Coronel Ribeiro recebia a missão de estar à frente do 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado, sediado em Uberlândia-MG. Nesse instável contexto sócio-político e epidemiológico, foi dele, o grande papel de exercer através das Forças Armadas mais uma barreira de combate ao coronavírus. No comitê municipal de combate à doença, realizou ações de desinfecção de instalações públicas e de campanhas de distribuição de alimentos para os mais necessitados, um dos grandes desafios para o Coronel do Exército Brasileiro, Regis Ribeiro Andrade, filho de Ataulpa e Claudia, e casado com Rosana Helena.

Nascido em Ribeirão Preto-SP e criado no sul de

Minas, nas cidades de Guaxupé e Lavras, o interesse pelas forças armadas surgiu de um anúncio nos correios, de um concurso para a Escola Preparatória de Cadetes do Exército, em Campinas-SP, em 1993 no qual foi aprovado. Cinco anos depois, já estava na Academia Militar das Agulhas Negras. Como Tenente, serviu o quartel de Natal-RN, como capitão no Rio de Janeiro, e como Major fez curso de Altos Estudos Militares na Escola de Comando e Estado-Maior do Exército. Chegou a servir por duas vezes na Amazônia, em Boa Vista-RR, onde fez curso de guerra na selva. O Exército também o proporcionou duas experiências internacionais, foram oito meses numa base militar nos EUA, Fort Benning fazendo curso e um ano em Paris - França, em um curso de Altos Estudos.

Como Coronel comanda 900 militares do 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado é uma referência de Organização Militar no Exército Brasileiro em Uberlândia cidade que escolheu pra viver”.

“Uberlândia é pra mim especial, cidade de extrema referência nacional, tendo como parâmetro várias cidades do Brasil onde já estive. Cidade de características visionárias, que fizeram da região um polo logístico, de ensino e industrial”.

A profissão que se vence pelo mérito trouxe grandes amigos que juntos superaram inúmeros desafios, se apoiaram em momentos difíceis nestes 29 anos de história como militar do exército.

“Sempre fui persistente e busquei o autoaperfeiçoamento pra se chegar a um ideal. Obstáculos existirão sempre, mas o que nos difere é a capacidade e a forma como vamos enfrentá-los”.

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges



José Luiz de Moura Faleiros um visionário

De prefeito de Itirapuã-SP a desembargador do TJMG

A história de vida do hoje desembargador da 1ª Câmara Criminal do Tribunal de Justiça de Minas Gerais, José Luiz de Moura Faleiros, ao mesmo tempo que inspira é surpreendente. Aos 18 anos, através de um concurso público, se tornava secretário municipal de Itirapuã -SP, cidade que compõe a Microrregião de Franca, onde nasceu. A certeza de que o direito era a vocação veio, em 1979. Quando finalizou o curso, tinha passado de secretário municipal para prefeito, cargo que ficou até 1988, época que se recorda com muito orgulho.

“Fui prefeito de minha cidade natal, aos 23 anos, sem ter sido processado em nenhuma instância, além de

ter tido as contas dos seis exercícios financeiros e orçamentários aprovadas pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, sem qualquer restrição. Portanto, o exercício do mandato eletivo me honra e dignifica.”

Nesta época por estar em um cargo político, não pôde se inscrever na OAB o que aconteceu dois anos depois. Em 1994, tomava posse como juiz substituto da comarca de Rio Vermelho. Desde então não parou mais. Em Uberlândia, além de se fixar na 1ª vara criminal foi presidente da 2ª Turma Recursal dos Juizados Especiais e juiz eleitoral cargos que permaneceu até 2019 quando veio a primeira convocação pra fazer parte do Tribunal de Justiça de Minas Gerais onde se tornou desembargador substituto na 8ª Câmara Criminal e hoje, definitivamente Desembargador a 1ª Câmara Criminal”.

E rever as decisões proferidas pelos juízes de primeiro grau, é uma grande responsabilidade, uma vez que existe a possibilidade de modificar, corrigir e até mesmo cassar a sentença que julgou o processo em análise recursal.

“Felizmente a quantidade de julgamentos corretos é significativa, o que evidencia o alto grau de zelo e capacidade das juízas e dos juízes que integram o TJMG. Apaixonado por Uberlândia, o filho de Olívio Faleiros (falecido em 1973) e Theresinha Moura Faleiros (93 anos de idade), Não parou de estudar. Conclui MBA executivo na Faculdade de Gestão e Negócios da UFU, concluiu o mestrado em Direito, e agora tem pela frente doutoramento”.

Além disso, continua como professor universitário, no qual é apaixonado. O homem de fé inabalável se inspira muito nas ações humanas principalmente no empreendedorismo dos brasileiros.

Redação Revista Soberana



Fotos: Arquivo Pessoal

Frederico Borges Quites Crozara um apreciador

Amante dos mais refinados, sofisticados e distintos paladares da culinária autoral, artesanal e contemporânea

O interesse pela culinária começou bem antes de saber cozinhar e parte deste interesse, veio de ver o pai dominando a cozinha de casa. Como amava experimentar, nascia ali, um amante por sabores. Dentro das panelas, além dos temperos e especiarias, Fred Crozara coloca ainda as origens e as ancestralidades.

E como a gastronomia é uma arte carregada de tradições, boa parte de tudo que aprendeu na infância, veio do poder de experimentar momentos com as avós. A “vozinha” como todos a chamam, o levava ainda bem pequeno para andar pelo campo, observar os segredos e as riquezas da natureza. lembranças que continuam frescas em sua memória, já quando lembra de sua outra avó a “baiana” com seus 90 anos, famosa por suas comidas e quitandas que continua fazendo até hoje, transbordando o

sentimento por doces e pão de queijo, gostosuras que geram encomendas especiais até nos dias de hoje.

Mas foi em Florianópolis que o mineiro aprofundou suas técnicas, se tornou gastrônomo, hoje tem o encantador Alameda 270 na av. Francisco Galassi.

“É muita emoção e esforço envolvido para criar uma noite perfeita para o cliente”.

Fred e Vini estão juntos há 11 anos, se tornaram companheiros na vida e na carreira. Hoje Vini, além de ser um arquiteto extraordinário, cuida da parte administrativa da empresa.

“sem ele nada seria possível”

Com seis anos trabalhando profissionalmente com a gastronomia na cidade, Fred tem se dedicado a cuidar de cada setor dos restaurantes, mas a principal função é a de criar, testar e repassar os pratos, cuidar dos processos da cozinha para que tudo sai como deve ser. Pra este ano são muitos os planos. Além do Alameda 270, do Oli Pizza Bar que nasceu no meio de pandemia, que cresceu e ganhou espaço rápido na cidade. Ele e o esposo, estão com 2 projetos de restaurante/bar para a cidade em fase de finalização e previsão para inaugurar em 60 dias.

“Pode parecer fácil, mas é um trabalho complexo e que exige muito treino e dedicação. Sigo confiante nos meus propósitos, planos e projetos, me entregando de corpo e alma. Sinto que nasci para fazer o que faço, servir as pessoas através das experiências incríveis que a gastronomia pode oferecer. Criando não apenas momentos passageiros, mas memórias para uma vida”.

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges



Gabriel Bandeira recordista mundial

Fenômeno, recordista mundial, um dos responsáveis em colocar o Brasil na melhor colocação mundial da história.

A força de vontade do garoto de apenas 22 anos fez o Brasil ter a melhor participação em um mundial na história. Em seu primeiro mundial de natação na Ilha da Madeira/Portugal 2022, Gabriel Bandeira foi o paratleta que mais conquistou medalhas. Conquistou seis medalhas no total, sendo ouro nos 200m medley com recorde mundial, 200m livre com recorde das Américas, ouro nos 100m borboleta, prata nos 100m costas e bronze nos revezamentos 4x100m livre e 4x100m medley.

Em 2021, quando o mundo conheceu Gabriel Bandeira, o paraatleta levou o Brasil pra dentro das piscinas, fez reacender a alma do torcedor brasileiro ao exibir pro mundo as conquistas nas Paralimpíadas de Tóquio. Bill, como é conhecido na família, ganhou quatro medalhas: um ouro com recorde paralímpico nos 100m borboleta, prata nos 200m livre, prata nos 200m medley com recorde das Américas e bronze no revezamento 4x100m livre com recorde das

Américas.

“A minha vida mudou depois de Tóquio, com certeza fico feliz de inspirar pessoas”

Mas antes de se tornar fenômeno da natação da classe S14 para deficientes intelectuais, Gabriel não imaginava que as dificuldades que tinha de aprendizado e de memorização, se travam de uma deficiência intelectual, diagnóstico só veio através de um técnico da natação paralímpica levantar a suspeita desta possível deficiência e convidou para os testes de elegibilidade.

O garoto, natural de Indaiatuba/SP, iniciou no esporte bem cedo, logo aos oito anos no jiu jitsu. Migrou para a natação aos dez e logo começou a competir pela cidade de Indaiatuba. Em 2016, participou de uma seletiva e ingressou no Minas Tênis Clube onde conquistou medalhas em provas de 100 e 200m, em campeonatos metropolitanos, estaduais e nacionais. Chegou a Uberlândia três anos depois para fazer parte da equipe profissional do Praia Clube onde tem contrato até 2024.

“Fui muito bem recebido por todos e já tenho um carinho pela cidade”.

Os próximos desafios de Bill serão os Jogos Parapan-Americanos e outro Mundial de Natação que será realizado no ano que vem, as Paralimpíadas de Paris. Hoje, o Gabriel, está entre os fenômenos do mundo devido as suas impressionantes marcas que chamaram a atenção da imprensa e criaram grandes expectativas pro futuro.

Redação Revista Soberana



Fotos: Alex Odhril

Hugo Barata um entertainer

O apaixonado pelo rock and roll fala sobre suas conquistas e projetos



A música sempre esteve no DNA da família. Dos avôs herdou o gosto pelo sertanejo raiz e do MPB, do primo o ROCK. Mas como todo menino, o futebol chegou a povoar seus pensamentos, mas depois de uma contusão ele abandonou o esporte e deu lugar de vez a música, que para ele é como ar que se respira, alimento pra alma.

“Estes momentos foram bem presentes na minha infância, foi daí que surgiu uma coleção maravilhosa de discos, onde eu, e outros primos usavam de biblioteca. Então, fui muito bem servido e rodeado pela música, ela sempre esteve ligada à minha essência”.

A paixão pela música era tanta, que até o trabalho dele era ligado à música, numa loja de discos de vinil, coisa rara se ter hoje em dia. “Neste lugar conheci grandes nomes da musica como Elvis e Beatles, os medalhões da música, Chuck Berry, Little Richard,

Creedence Clearwater, Bizzles.

A música sempre se fez presente na infância, mas mudou o ritmo dele na escola, quando ele e seus amigos de sala formaram a primeira banda couvert dos Ramones. Nome? não tinha, mas tinham agendas. Passou pela “Estação Cinco” e em 1996, já na “Reverendo Jones”, movimentou e direcionou o mercado da música em Uberlândia. O estilo pop rock ganhou rápido o público, mas por querer se dedicar apenas ao rock saiu do grupo pra montar a “Dogma”. Mesmo tendo a música como protagonista cursou administração. O que o capricorniano não soube e não sabe administrar até hoje é o amor que nutre por Kellen, esposa que lhe deu dois filhos, a Júlia e o Isaac, fruto de um encontro de almas.

“somos todos parceiros em casa, e a música é nossa corda, somos amarrados por ela e pelo amor”.

O projeto mais recente é da banda “Venosa” que desde a sua criação em 2009, vem arrebanhando multidões. O projeto só parou as apresentações nos palcos do Brasil em 2020. Com a chegada da pandemia, a banda Venosa fez diversas lives. Este ano retornou aos palcos após uma temporada sem shows presenciais e com promessa de no futuro voltar com as musicas autorais. Além da banda Venosa, Hugo que se diz um intertainer, tem trabalhado num projeto pessoal. Recentemente abriu uma casa de shows em um ponto badalado e tradicional de Uberlândia, com a intensão de aumentar ainda mais o entretenimento de qualidade na cidade.

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges

Leandro Moraes um idealista

Especialista em mercado imobiliário e apaixonado pelo que faz

Com o propósito de construir relações de confiança no mercado imobiliário por meio de um atendimento personalizado, Leandro sempre se colocou no lugar do outro, talvez este seja um dos seus segredos para o sucesso. Aos 14 anos, iniciou a carreira profissional, no escritório de contabilidade do pai, onde começou como office boy, tempos depois, se formou em Ciências Contábeis e não parou mais de estudar, fez duas pós-graduações, uma em gestão empresarial na FGV e a outra em controladoria e finanças pela UFU. Mas o tino para o ramo imobiliário veio em 2011, ao conhecer um construtor e o ajuda-lo a vender apartamentos. Como se saiu superbem na missão, começou a conciliar a contabilidade com a área de imobiliária. Quando percebeu já estava só no setor imobiliário.

Atualmente, Leandro Moraes e a esposa e sócia, Francianne Moraes tem trabalhado juntos nesse

propósito, valorizando sempre os princípios da fé e perseverança em cada negociação.

“Quando amamos o que fazemos, trabalhamos com alegria, foco e dedicação, e isso nos fez conquistar reconhecimento e, acima de tudo, a confiança de cada cliente que busca e encontra seu novo imóvel conosco. Em todos esses anos presentes no mercado imobiliário, trabalhamos com amor e empenho para oferecer sempre as melhores oportunidades”.

Com sede em um dos lugares mais privilegiados de Uberlândia e com o portfólio de imóveis completo, a LMoraes, conta com um time de especialistas, o que a fez se tornar referência em moradia, conforto e qualidade.

“Temos a honra de estarmos presentes nos principais lançamentos de Uberlândia. O reconhecimento e a credibilidade gerados pela nossa jornada até aqui, nos permite o acesso às melhores opções imobiliárias para apresentarmos aos nossos clientes de uma maneira exclusiva”.

Segurança, lazer e sofisticação estão no DNA da empresa. Características importantes e essenciais na vida de quem busca um imóvel.

“Com experiência e propriedade, construímos uma de nossas maiores especialidades: a venda de casas em condomínios além de criar oportunidades conectando clientes a grandes construtoras.”

Redação Revista Soberana



Fotos: Leonardo Borges

Thomé de Freitas Caires um educador nato

Homem que soube ser resiliente nos momentos difíceis e audacioso quando necessário

O renomado filósofo Mário Sergio Cortela perguntava em um dos seus livros: qual seria o seu legado? A resposta de um Araraquarense foi a de deixar um Projeto Educacional que ajude a desenvolver o Brasil por meio da ciência, da tecnologia e da formação de pessoas que defendam o bem-comum, onde não basta estar bom pra um indivíduo, mas sim a todo mundo. E esta não é uma resposta aleatória, é uma resposta de quem vive pela educação, de quem ama a cidade de Uberlândia que escolheu para morar, casar e criar seus quatro filhos. Thomé de Freitas Caires. E você vai entender os motivos desta resposta quando discorrer sobre o que ele nos contou sobre a vida profissional dele.



Filho de pequenos comerciantes em Araraquara-São Paulo. Thomé Caires aprendeu a importância do trabalho ainda na infância. Na UFU, e aos 18 anos, foi líder estudantil, Presidente de diversos Diretório Acadêmico do estado de Minas Gerais.

“Em 1984 discurssei no Comício pelas Eleições Diretas para Presidente ao lado de grandes nomes da Política brasileira, entre eles: Tancredo Neves, Ulysses Guimarães e o cantor Gonzaguinha”.

Ao reconhecer que seu verdadeiro propósito na educação abandonou a engenharia. Das suas inquietudes, criou o supletivo nacional em 1985, ano da redemocratização. Se tornou um sucesso se de aprovação na UFU e do país e nos dias atuais, já como colégio Nacional conta com 5 unidades Pedagógicas.

“Fui um dos Fundadores, passei por todos os espaços de trabalho, hoje ocupo o lugar de Consultor Pedagógico de toda a Estrutura ao longo desses 37 anos.”

O Nacional é hoje uma Escola Regional que atende a mais de 3 mil alunos de Uberlândia e Região do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba. O homem visionário, que se casou com Cida Caires e teve 4 filhos: Ana Tereza, Hugo, Caio e Giovana não para de continuar investindo na educação, trazendo novos produtos e serviços que possam ser úteis à toda comunidade, e foi esta expertise na educação que o fez ser promissor ainda em períodos difíceis como foi na pandemia. Este ano estar prestes a viver um momento especial no Brasil que é a implantação do Novo Ensino Médio o que abre caminho para uma grande mudança de identidade do Fundamental 2.

“Estou muito entusiasmado: vamos devolver à juventude a escola de seu interesse”

Redação Revista Soberana

Fotos: Leonardo Borges





A **PRIMEIRA**
EMPRESA DE ARQUITETURA E
CENOGRAFIA DE UBERLÂNDIA.

@nossomundosix

A **SIX** FOI PRE-
MIADA COMO A MELHOR
EMPRESA DE ARQUITETURA
E CENOGRAFIA DE UBER-
LÂNDIA. TRABALHAMOS COM
PROJETOS E EXECUÇÕES DE
GRANDES MOMENTOS,
CUIDANDO DA INTERAÇÃO
DO HOMEM COM O ESPAÇO,
SEJA ELA NO UNIVERSO AR-
QUITETÔNICO OU CE-
NOGRÁFICO. DESENVOLVEMOS
ESPAÇOS TOTALMENTE PER-
SONALIZADOS QUE VISAM
AUTENTICIDADE, FUNCIO-
NALIDADE E CRIATIVIDADE.
BUSCAMOS SE IMORTALIZAR
EM CADA DESAFIO.

VENHA FAZER
PARTE DO NOSSO
MUNDO



*José Roberto
Marques*

O MONGE DA PROSPERIDADE

O homem que impactou mais de 5 milhões
de pessoas através da ciência do
comportamento humano e da meditação





O trabalho de José Roberto Marques já transformou a vida de mais de 5 milhões de pessoas espalhados em 4 continentes em mais de 40 países. Mais do que ensinar, suas imersões e treinamentos proporcionam momentos de experiências emocionais profundas, troca de vivências entre os participantes e conduz a uma relevante transformação pessoal e, conseqüentemente, profissional.

Como essência do seu trabalho, JRM acredita que a evolução do ser humano nos diferentes níveis (físico, espiritual, cognitivo e emocional), são acelerados pela ciência.

Ele acredita na força da família, no equilíbrio de todos os sistemas que fazemos parte – para ele, os grupos aos quais pertencemos são chamados sistemas, como a família, o trabalho, a igreja e outros. Acredita na eficácia do trabalho focado, na resignificação de história pessoal de cada um pelo perdão, na expansão da mentalidade humana através do conhecimento. Alia alma, família, trabalho e ciência.

Acredita na dualidade do ser humano. Ele ensina que enquanto tivermos vida, estaremos num processo contínuo de evolução no sentido de expandir nossa “luz”, ou seja, nossas habilidades, sentimentos positivos e nossas melhores relações humanas; e diminuir e “transcender” nossas sombras, caracterizadas pelos conhecimentos que ainda não dominamos, nossas habilidades ainda não desenvolvidas e, principalmente, pela falta de inteligência emocional – um dos focos do seu trabalho.

*“Histórias
inspiram
Histórias”*



Natural de São José do Rio Preto - SP, terceiro filho de José e Aparecida, o menino prodígio e estudioso que se criou no meio da fazenda e se apaixonou pelos equipamentos agrícolas (saudosos trator MF 50X e CBT 1090-A), empreendedor rural desde a adolescência incentivado e apoiado pelos pais. Foi emancipado aos 16 anos e se tornou, ainda muito jovem, Juiz de Paz. Em seguida, seguindo na sua jornada profissional, se tornou corretor imobiliário e, logo depois, empresário rural. Foi pai pela primeira vez aos 21 anos.

Desde muito cedo aprendeu a amar o que fazia, tornando o trabalho uma paixão, um propósito. Ganhou o mundo se tornando um Coach referência nas Américas, sendo chamado por uma das 5 maiores Universidades de Negócios do mundo, a Universidade de Ohio, como professor convidado desde 2015. Mesmo sendo este gigante no mundo do Coaching e das grandes imersões de desenvolvimento humano, não se esqueceu de seu passado e das suas origens. Das palavras de JRM:

“Eu costumo dizer que na nossa vida há momentos poderosos, vitais, momentos de virada. Quando eu olho para a minha história, eu olho primeiro para uma criança introspectiva, estudiosa, que gostava de ler e estudar, depois me tornei um adolescente muito trabalhador, e veja o que aconteceu com essa criança. Hoje eu tenho 65 livros escritos, dezenas de best



José Roberto Marques, sua mãe Cidinha, sua esposa Maria José, seus filhos Arthur, Maria, Marília, Marcus e sua nora Aline.



José Roberto Marques e Maria José dos Santos (Esposa) - Ensaio com Everton Rosa

sellers e somente em 2021, eu vendi mais de 10 milhões de livros. Nós somos o significado da nossa história, ou seja, da história que decidimos contar e viver de cada dia que vivemos”.

Hoje, José Roberto Marques é, para muitos brasileiros, um “agente de transformação de vidas”, uma vez que seu trabalho envolve a aplicação de testes e ferramentas que levam as pessoas a ressignificarem e empoderarem sua própria história de vida. Por alguns anos, seu trabalho esteve circunscrito a pequena cidade de Doverlândia, interior do Estado

de Goiás, onde seu primogênito nasceu. Quando perguntado um pouco mais sobre esse momento, JRM respondeu:

“Nas pequenas cidades as pessoas são mais próximas, são conhecidas, amigas uma das outras. Essa vivência me demonstrou o poder que gera a proximidade, o poder dos vínculos, das relações de maior confiança e todos os reflexos positivos gerados dessas relações. Isso me trouxe o senso de comunidade, de grupo, que aplico hoje nas minhas formações e imersões.”



*“É a sua constância que determinará o seu sucesso”
JRM*



A partir das vivências de proximidade e confiança, desenvolveu grande curiosidade sobre o estudo do comportamento humano, que o levou estudar por conta própria neurociência, economia, psicologia e, logo mais, a conhecer o Coaching, no final da década de 1990. Buscou formação internacional na área e, quanto mais imergia nesse universo, mais sua paixão aumentava, gerando combustível para seu lado visionário.

“O Coaching é um método extraordinário para acelerar resultados, metas e objetivos num curto espaço de tempo, onde o profissional Coach acompanha, motiva, empodera e gera reflexões/ações profundas na vida do cliente (Coachee). Nesta formação, pude me conectar com pessoas de diversos países, conhecer culturas diferentes e tomar consciência que na essência todos somos seres em evolução buscando na luz, transcender nossas sombras.”

Mas foi um incidente em 2004, que levou o empresário José Roberto Marques a vivenciar uma EQM, experiência de quase morte. Segundo ele, esse foi um evento traumático que o fez repensar sua maneira de viver e, além de transformar seu estilo de vida, lhe trouxe uma nova forma de encarar o mundo, os negócios, as famílias, as relações humanas. Essa experiência foi responsável pelo homem que as pessoas conhecem hoje.

“Eu tive um incidente traumático que me levou a UTI, vivenciei uma EQM, e nesse grande impacto emocional e falta de expectativa da própria vida, vivi uma RESSIGNIFICAÇÃO completa do meu sistema de crenças, valores

“A meditação proporciona um estado de clareza mental e espiritual.”



*e significados, tudo isso, num curto espaço de tempo. Quando saí do hospital, fiquei me perguntando sobre o que Deus estava me dizendo sobre todos esses acontecimentos e foi nesse momento que eu decidi ajudar no processo de autoconhecimento, descobrimento e ressignificação na vida das pessoas. A partir daí, aprofundei ainda mais meus conhecimentos nas diversas áreas do comportamento humano e, através da ciência e da **meditação**, ajudo as pessoas a viverem as próprias transformações, ressignificações e restaurações de vida.”*

Com a experiência da própria transformação de vida, e como estudioso do comportamento humano, com a maior parte da vida dedicadas a ciência, desenvolveu o próprio método, o Self Coaching, que anos depois foi objeto de uma pesquisa científica realizada pelo laboratório de Psicometria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, conduzida pelo prof. Dr. Bruno Damásio. Os dados trazidos por essa pesquisa comprovam a eficácia do método de José Roberto Marques em promover aceleração de resultados.

“O processo de coaching por meio de ferramentas, métodos e competências, resulta na aceleração de resultados de cada um de nós. Coaching não é religião e sim um método científico para conquistar resultados mais rápidos. Apesar de ser cristão, minha missão e meu propósito de vida é ser um agente de transformação das pessoas através da ciência, honrando e respeitando os princípios bíblicos. Como estudioso e especialista do comportamento humano, acredito que a ciência pode acelerar a elevação do espiritual do ser humano.”

O insight de José Roberto Marques de criar o Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) voltado para o desenvolvimento pessoal e profissional veio em 2006. Até aquele momento, ele atendia seus clientes (coachees) na cidade de Goiânia e outras cidades, em uma época que o Coaching sequer era conhecido do grande público, e já construía uma reputação

que o colocava em um patamar diferenciado das outras pessoas que ofereciam trabalhos como atendimentos individuais, treinamentos.

“Intensidade é uma palavra que me define e durante muitos anos como Coach, atendi centenas de pessoas, sempre atribuindo um significado de que eu fazia “Coaching com Alma”. Fui muito criticado, por usar essa expressão, pessoas alegavam que um método não podia ter alma e eu sempre acreditei o oposto. Não existe método que foi criado ou utilizado que não seja por uma pessoa e toda pessoa tem alma. Assim, sempre tive convicção que coaching era um método que eu poderia inserir bondade, humanidade e respeito, atributos da nossa alma. A alma das pessoas tem a essência divina de buscar o antídoto no veneno.”

“Hoje eu tenho 65 livros escritos, dezenas de best sellers e somente em 2021, eu vendi mais de 10 milhões de livros.”





Perguntado sobre o segredo do sucesso de seu empreendimento, o Instituto de Coaching, maior referência no Brasil, ele respondeu:

“Quando eu entro em alguma coisa gosto de ser intenso para me tornar referência naquilo que estou fazendo. Reputação é o resultado de muitas conquistas e métricas positivas, sempre acreditei nisso. Trabalhar e conquistar números

extraordinários para ser reconhecido. Assim de uma escola de Coaching nos tornamos em um grupo de empresas que vai desde uma Instituição de Ensino Superior até a construção civil e atuação forte no mercado imobiliário. Meu desejo era ser conhecido no país e fazer formações de Porto Alegre a Manaus e veja o que aconteceu, superei todas as melhores expectativas, tendo alunos em mais de 40 países.”



O master coach, fundador e CEO do Instituto Brasileiro de Coaching, é responsável pela criação da metodologia Self Coaching®, tricampeão do prêmio Top of Mind de RH, consagrado como Empresário Destaque do Ano, prêmio que prestigia pessoas e empresas do segmento.

Nesse mesmo prêmio o IBC também foi coroado por cinco vezes consecutivas, sendo a última em

ano depois, após convite de Roberto Justus, surgiu a oportunidade de participar de uma nova versão do O Aprendiz, como conselheiro.

“Depois de uma vida toda dedicada a ciência e apoiar milhões de pessoas no autoconhecimento e ressignificação de histórias, posso dizer que adquiri notoriedade e admiração pública, tendo reputação na minha área. Sou conhecido como coach da novela,



José Roberto Marques
Conselheiro

Roberto Justus
Empresário e Apresentador

Vivianne Brafmann
Conselheira

2021, na categoria “Coaching e Desenvolvimento Humano”. Além disso, José Roberto Marques contribuiu para a disseminação da metodologia no país, ganhando destaque e mais notoriedade na novela transmitida pela Rede Globo, O Outro Lado do Paraíso (2018), escrita por Walcyr Carrasco. Um

conselheiro do Aprendiz, criador do Professional & Self Coaching (PSC), Fundador e CEO do IBC, agente de transformação de vidas, Trainer das imersões em massa de Inteligência Emocional, empresário, CEO, cristão e autor best seller com mais de 10 milhões de livros comercializados.”

Em 2021, o reality A CASA DO ZÉ foi o primeiro do mundo focado numa metodologia educacional. 14 participantes foram reunidos e participaram de uma verdadeira descoberta de autoconhecimento e desenvolvimento humano — por meio de teorias, técnicas, dinâmicas, ferramentas, pesquisas, constelação familiar e meditação.

Uma experiência imersiva de convivência em grupo, que teve a duração de uma semana. Os participantes mergulharam em um treinamento poderoso, que fazendo despertar as melhores versões de si mesmos — algo jamais visto num reality show! O programa marcou também o lançamento do movimento “7 chaves para uma nova vida”.



A representatividade levou José Roberto Marques a Universidade de Harvard em Cambridge nos Estados Unidos, uma das universidades mais renomadas do mundo. Por duas vezes, representando nosso país, palestrou no evento denominado Brazil Conference at Harvard. É professor convidado da Universidade de Ohio desde 2015, onde tem uma parceria anual que proporciona um intercâmbio cultural e educacional para dezenas de brasileiros no seminário de LIDERANÇA E COACHING."

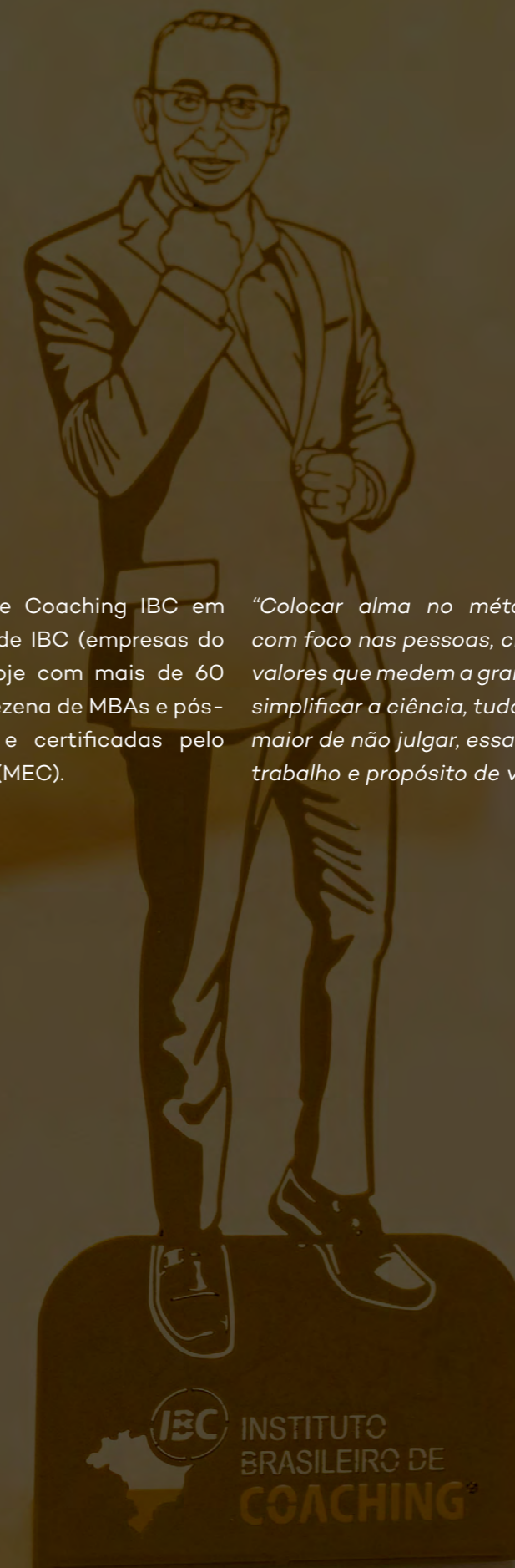
"A frequência normal de você aprender não é uma frequência acelerada, é calmamente"





O Instituto Brasileiro de Coaching IBC em parceria com a Faculdade IBC (empresas do mesmo grupo) conta hoje com mais de 60 cursos, e mais de uma dezena de MBAs e pós-graduações, validadas e certificadas pelo Ministério da Educação (MEC).

“Colocar alma no método, gerir empresas com foco nas pessoas, cientificar princípios e valores que medem a grandeza do ser humano, simplificar a ciência, tudo isso com o princípio maior de não julgar, essa é a essência do meu trabalho e propósito de vida.”



IBC INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING

COACHING



O Professional & Self Coaching (PSC) principal produto oferecido pelo instituto, tem mais de 110.000 alunos formados. Em 12 anos de criação do programa, foram 1.500 turmas presenciais ministradas em 94 cidades do país, outras fora do país, atingindo alunos em mais de 40 países.

“O nosso maior marketing é a qualidade de nossos produtos e serviços, porque acredito que formação nenhuma sobreviveria por mais de 12 anos com mais de 100.000 alunos formados numa única metodologia.”

Para ser um bom coach segundo JRM, não basta ter apenas as técnicas e metodologias adquiridas, o profissional precisa verdadeiramente gostar de pessoas, para conectar num nível mais profundo, formando vínculo e assim desenvolver um bom trabalho. No caso de José Roberto Marques, o empenho em expandir a mente e a alma humana, transcendeu para os livros.

“Meu primeiro livro foi feito em coautoria com um amigo, sobre Coaching & Carreira. Gostei tanto da experiência que me especializei ainda mais em





escrever livros e artigos, criando minha própria editora – a Editora IBC. E hoje tenho 65 livros escritos, sou Best Seller em dezenas deles, e, no ano passado atingi um incrível recorde de vendas, onde três das minhas principais obras, obtiveram a marca de mais de 9 milhões de vendas. São eles: Seja a Solução dos Seus Problemas, Desperte Seu Poder e MindSet Milionário. Juntando todos os livros foram aproximadamente 10 milhões de livros comercializados. Escrevi ainda mais de 8 mil artigos ao longo da minha vida, grande parte publicados na internet.

JRM não é de dormir muito, o silêncio da madrugada tornou o seu aliado na construção de grandes temas, mas ele também usa de suas viagens pra aguçar a mente e trazer para o papel os mais diversos temas sobre o desenvolvimento humano.

“A última vez que eu fui para Índia, numa viagem de expansão interior, em estado contínuo de meditação, por oito dias escrevi um livro. Eu meditei, ri, chorei, amei, perdoei e transcendi toda essa emoção e expansão cognitiva e energética da mente, no meu outro best seller “MINDSET MILIONÁRIO”, que aborda a espiritualidade da riqueza e do dinheiro, bem como práticas efetivas de fazer o dinheiro trabalhar por você. Foi uma iluminação, um acesso a conteúdos inconscientes, uma verdadeira expansão energética, física e espiritual.

E a repercussão positiva deste livro gerou até um apelido.

“Então eu sou aquele cara, o Monge da Prosperidade, eu adoro meditar, honrar, respeitar e apoiar na restauração das famílias, na reconstrução das pessoas, tudo isso com alma e ao mesmo tempo aceitando ser merecedor de todas as riquezas da vida, inclusive a riqueza material”.

“O amor é lindo...

O céu é azul...

E sem dinheiro a gente morre de fome!!! “



Pra quem não leu o livro Mindset Milionário, o autor deixou quatro dicas para chegar ao 1º milhão. Confira abaixo:

1ª dica: AUTOCONHECIMENTO E AUTOIMAGEM. O quanto eu conheço das minhas capacidades, habilidades e dos meus pontos de melhoria. Porque você não precisa conhecer somente seu poder, é preciso conhecer também onde está a sua ausência de poder. Identificar nossa luz é tão poderoso e importante como reconhecer nossas sombras.

2ª dica: SONHOS E SIGNIFICADOS. Você precisa ver o mundo de forma diferente, para isso, altere e empodere seus principais significados. Ouse ir além, veja, ouse, sonhe diferente. Se eu continuo vendo o mundo da mesma forma, nunca terei um resultado mais expressivo do que já tenho. Você precisa mudar sua perspectiva sobre você, sobre o outro e sobre o mundo. Ser um milionário estará mais perto quando você desenvolver a capacidade de ver o mesmo lugar, mas de maneira diferente. Se você está olhando da mesma maneira as mesmas coisas há muito

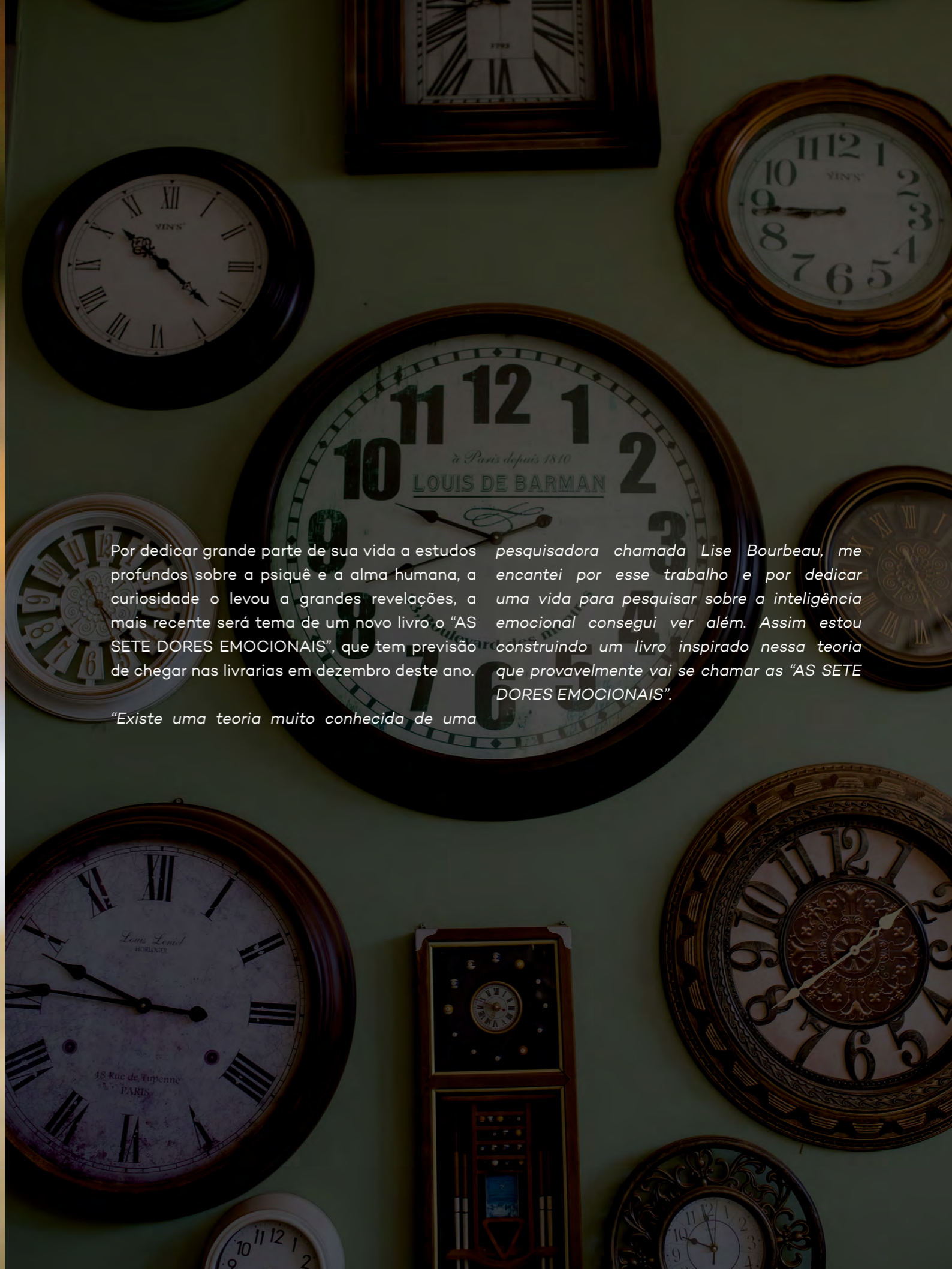
tempo, olhe para este lugar de outra forma e você vai começar a identificar as mudanças. Ver o que você não via. Sentir o que você não sentia. Perceber o que você não percebia... Altere significados, mude a percepção sobre si, sobre o outro e sobre o mundo. Ouse ir além a cada dia. Sonhe diferente. Ouse fazer diferente e o poder lhe será dado.

3ª dica: OUSADIA E AÇÃO. Quanto mais eu me conheço, mais ousei fazer diferente e ter resultados extraordinários. Quando eu melhoro minha

percepção de quem eu sou, ousei ir além. Só se faz o caminho caminhando. Só se potencializa o caminho acelerando, ousando, agindo diferente.

4ª dica: ENTREGUE A MAIS. OVER DELIVERY. Surpreenda você mesmo todos os dias que acordar fazendo mais por você mesmo. Surpreenda sua família, sendo uma pessoa melhor a cada dia. Surpreenda seu cliente, oferecendo a mais do que você combinou e vendeu.





Por dedicar grande parte de sua vida a estudos profundos sobre a psiquê e a alma humana, a curiosidade o levou a grandes revelações, a mais recente será tema de um novo livro o "AS SETE DORES EMOCIONAIS", que tem previsão de chegar nas livrarias em dezembro deste ano.

pesquisadora chamada Lise Bourbeau, me encantei por esse trabalho e por dedicar uma vida para pesquisar sobre a inteligência emocional consegui ver além. Assim estou construindo um livro inspirado nessa teoria que provavelmente vai se chamar as "AS SETE DORES EMOCIONAIS".

"Existe uma teoria muito conhecida de uma

“Deus maravilhoso na sua infinita sabedoria, conecta e reconecta as pessoas no tempo certo, para aprender e ensinar, para cocriar e compartilhar histórias, experiências e vivências, tudo isso pela construção de famílias mais unidas, empresas muito mais prósperas e a construção de um mundo muito melhor. Eu verdadeiramente acredito nisso!!!”. JRM



Seu evento no melhor cenário



Apenas um espaço com uma cultura de acolhimento e encantamento dos clientes, que busca proporcionar experiências agradáveis e serviços de alto padrão; que escuta e compreende seus objetivos se comprometendo com eles; e, que tem paixão por servir, dedicando-se a superar expectativas, pode ser palco de eventos inesquecíveis.

É seguindo essa receita que o Center Convention alcança o índice de mais de 90% de satisfação dos seus clientes, tornou-se reconhecido e premiado como um dos melhores centros de convenções do Brasil e realizou uma completa revitalização de sua estrutura.

Somos inovação, somos tecnologia. Mas, acima de tudo, somos emoção, encontros, sorrisos e momentos que se tornam inesquecíveis.



center
convention

Acesse nosso
site e saiba mais



Saúde animal: quimioterapia permite ao pet uma vida normal

Quanto mais cedo o câncer for diagnosticado, maior é a taxa de sucesso do tratamento

Receber o diagnóstico de que o pet está com câncer é bastante doloroso. Afinal, eles são membros da família e ainda existe muito estigma em relação à doença e ao tratamento. Nesta hora, é preciso manter a calma e confiar no seu médico-veterinário. “A oncologia veterinária evoluiu muito nos últimos 20 anos, tanto em termos de diagnóstico como de tratamento, impactando diretamente na sobrevivência e qualidade de vida dos animais. É possível, sim, conseguir um bom controle da doença e, porque não a cura, em muitos pacientes”, atesta Juliana Vieira Cirillo, médica-veterinária com especialização em oncologia do Veros Hospital Veterinário.



principais efeitos adversos da quimioterapia.

Essas drogas apresentam o mesmo mecanismo de ação tanto em pacientes veterinários como nos humanos. Mas a grande diferença está na dose utilizada, que é bem inferior nos pets, e por isso os tão temidos efeitos colaterais do tratamento acabam sendo muito mais brandos se comparados àqueles descritos em humanos.

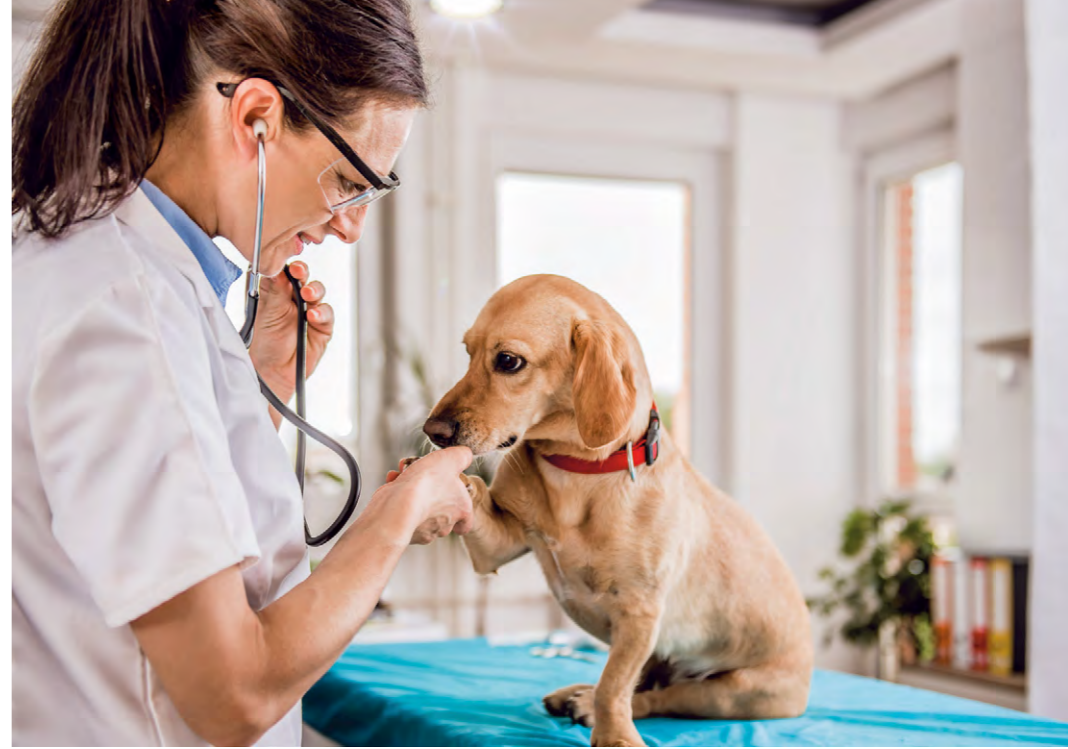
Primeiros sinais

A manifestação mais visível da neoplasia são os tumores, ou seja, um aumento de volume formado por células que cresceram de forma desordenada. Ao primeiro sinal da presença de nódulos ou massas no corpo do pet, o tutor deve levá-lo imediatamente ao médico-veterinário. Porém, há casos em que o tumor ocorre em áreas mais difíceis de detectar, como a cavidade abdominal, torácica ou mesmo nos linfonodos (gânglios), e o tutor só vai perceber

quando o animal manifestar algum sintoma específico, mudanças no ou então quadro de apatia, perda de apetite e de peso, a depender da localização da neoplasia.

“Quando isso acontece, a doença pode estar em um estágio mais avançado. Por isso, é altamente recomendado manter check-ups periódicos”. De acordo com a médica-veterinária, recomenda-se começar uma rotina de consultas a cada seis meses a partir dos 7 ou 8 anos de idade do animal. Em algumas raças, como o Golden Retriever, a recomendação é começar mais cedo, entre 3 ou 4 anos, já que estão sujeitas a apresentar neoplasia em uma fase mais precoce da vida.

No caso das neoplasias cutâneas, como, por exemplo, o carcinoma espinocelular, as manifestações clínicas são mais visíveis e normalmente aparecem em partes do corpo desprovidas de pelos, como abdômen, têmporas e plano nasal. Esta neoplasia está relacionada à exposição crônica ao sol, e inicialmente a pele pode ficar mais avermelhada e inflamada. A lesão pode evoluir para descamação



cutânea e posteriormente para o carcinoma caso a região permaneça exposta à radiação ultravioleta.

Tratamento

“A radiografia torácica, por exemplo, pode revelar a presença de metástase pulmonar desde que a lesão tenha pelo menos 0,5 cm. Nódulos menores normalmente não são visualizados por meio deste exame, sendo necessários exames mais específicos, como uma tomografia torácica”, explica Juliana.

O ideal é que as sessões de quimioterapia sejam feitas em uma clínica ou hospital com infraestrutura adequada para a manipulação da droga pelo

médico-veterinário. Embora existam drogas administradas por via oral, a maioria das quimioterapias são administradas por via intravenosa.

A sessão de quimioterapia em animais leva cerca de 30 a 60 minutos, dependendo da droga utilizada - bem diferente da aplicação em pacientes humanos, que às vezes pode levar de 4 a 6 horas. O pet não precisa ser sedado nem ficar internado, e salvo se o protocolo da





clínica ou hospital veterinário não permitir, o tutor pode acompanhá-lo durante todo o processo.

A duração do tratamento vai depender do tipo de câncer e da agressividade do tumor. Para o linfoma multicêntrico de grandes células em cães, por exemplo, o protocolo de quimioterapia pode durar seis meses, com aplicações inicialmente semanais e posteriormente quinzenais. Já no caso da quimioterapia adjuvante (aquela realizada após o tratamento cirúrgico) para neoplasias sólidas, como uma neoplasia mamária, o intervalo entre as aplicações é de 21 dias, num total de quatro a seis sessões.

Efeitos colaterais

A boa notícia é que justamente por trabalhar

com dosagem menor, os efeitos colaterais nos pets são menos frequentes e mais brandos. “Nos humanos, a incidência desses efeitos chega a quase 80%, enquanto nos pacientes veterinários varia de 10% a 40%”, esclarece Juliana. Ainda assim, o médico-veterinário pode adotar tratamentos preventivos, como a prescrição de medicação antiemética para



evitar ou diminuir a incidência de náusea e vômitos, que estão entre os efeitos mais comuns.

Uma vez terminado o tratamento quimioterápico, inicia-se a fase dos acompanhamentos periódicos, pois pacientes oncológicos podem eventualmente apresentar quadro de metástase tardia ou recidiva (retorno) do próprio tumor. Juliana recomenda que no primeiro ano, dependendo do tipo de tumor, os check-ups sejam realizados a cada dois ou três meses, passando para cada quatro a seis meses no ano seguinte. “Após o término do tratamento devemos monitorar o paciente por meio de exames por um período mínimo de dois anos. Mas mesmo não havendo sinais de progressão da doença, eu prefiro continuar acompanhando pacientes oncológicos após este período, pelo menos a cada seis meses”.

Dá para evitar?

A neoplasia maligna é causada por múltiplos fatores, muitos deles ainda desconhecidos. O mais importante é que quanto mais cedo for diagnosticada e tratada, maior será a taxa de sucesso no controle da doença. Daí a importância de manter os exames periódicos em dia.

Mas isso não quer dizer que o tutor não possa tomar alguns cuidados para minimizar fatores de risco. Um muito relevante – e, segundo Juliana, pouco comentado – é a obesidade, um importante fator de risco no desenvolvimento do câncer tanto em pessoas como em animais, e que pode ser combatido com uma dieta balanceada, passeios, exercícios e brincadeiras para evitar o sedentarismo. No caso das neoplasias mamárias, a castração precoce de cadelas e gatas pode prevenir o desenvolvimento deste tumor, mas cada caso deve ser avaliado junto com o médico-veterinário a fim de definir a melhor conduta. Curiosamente, para os machos a castração não exerce efeito preventivo contra o desenvolvimento do câncer de próstata.



Qualquer que seja o caso, não hesite em procurar o médico-veterinário ao primeiro sinal de que seu pet possa estar sofrendo desse mal. Ele é o profissional mais indicado para fazer uma investigação criteriosa, chegar a um diagnóstico e indicar o tratamento adequado.

Sobre a fonte: Juliana Vieira Cirillo é médica-veterinária com especialização em oncologia do Veros Hospital Veterinário.

Sobre o Veros: O Veros Hospital Veterinário é o maior complexo hospitalar de saúde animal do país. Com um investimento de R\$ 50 milhões, a unidade tem capacidade de realizar cerca de 2 mil consultas e 700 cirurgias por mês, além de manter pacientes graves sob ventilação mecânica. O centro de diagnóstico por imagem é o mais completo do país, com as últimas versões de equipamentos de RX, eco e ultrassonografia, ressonância magnética de 1,5 Tesla, aparelho de tomografia de 16 canais e arco cirúrgico.

Redação | Assessoria de Imprensa | Veros Hospital Veterinário | Canción Comunicação e Eventos





Venha nos visitar e conhecer de perto todos os detalhes de cada peça, são ambientes inspiradores com um leque diversificado de estofados, salas de jantar, poltronas, tapetes, adornos, colchões, móveis para áreas externas e muito mais.

São mais de 3.000 m² com os mais seletos móveis nacionais e internacionais que levam uma experiência única em design e conforto para o seu ambiente.



Aponte sua câmera do celular e veja mais detalhes da loja

Nosso lar

Lombo de bacalhau com purê de mandioquinha



Dia dos pais pede uma receita especial para o paizão!



Então é dia de fazer bonito na cozinha. Parece sofisticada essa receita, mas no fundo ela é bem fácil e vai deixar o dia mais especial e saboroso!

INGREDIENTES

1kg de lombo de bacalhau dessalgado
sálvia fresca
azeite de oliva
1 caixa de mini tomates
2 col. sopa de alho picadinho
mix de pimenta moída na hora à gosto
6 mandioquinhas
creme de leite
sal a gosto

PREPARO

Descongele os lombos e coloque numa assadeira. Num bowl misture o alho picadinho, algumas folhas de sálvia fresca, umas 3 colheres de azeite e mix de pimenta moída na hora e a vontade e mais umas pimentas secas inteiras. Passe essa mistura nos lombos de bacalhau e tempere os tomatinhos separadamente com sal. Na assadeira, coloque os lombos e os tomatinhos em volta e regue com mais azeite. Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido 200°C, deixe assar por uns 40-50 minutos e depois retire o alumínio e deixe dourar por mais uns 15-20 minutos. Na hora de servir use sálvia fresca. Para o purê descasque a mandioquinha e cozinhe. Quando estiver pronta, escorra e bata no liquidificador, reserve um pouco da água caso seja necessário e você sentir que o purê ficou muito denso. Depois de bater, transfira para uma panela e adicione um pouco de creme de leite, apenas para chegar no ponto e ficar mais cremoso. Acerte o sal e pronto. Monte o prato bem bonito e sirva.



Fotos: Arquivo Pessoal

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

Dicas de vinhos segundo o perfil do seu paizão



Sommelier dá dicas de vinhos segundo o perfil do seu pai, seja ele mais aventureiro, cozinheiro, viajante ou conhecedor de vinhos

Seu pai gosta de vinhos? Escolher um rótulo pode não ser uma tarefa das mais fáceis. Tipo de uva, origem do vinho, preço, qualidade. Pode ser confuso mesmo, já que o mercado brasileiro atualmente oferece uma gama de opções para todos os gostos e bolsos.

Perguntamos ao sommelier Jonas Martins, gerente comercial da MMV Importadora e professor de enologia, algumas dicas de vinhos que certamente fazem sucesso no Dia dos Pais. Ele fez uma seleção de rótulos com base no perfil de alguns pais, escolhendo a dedo vinhos de qualidade e com diferenciais que irão agradar, seja como presente ou mesmo para uma degustação em família para celebrações.

O pai “cozinheiro”

Se seu pai gosta de se aventurar na cozinha e ser o masterchef em certas ocasiões para a família, a sugestão é o chileno Fortunatus Cabernet Sauvignon, da Viña Alto Roble. Vinho tipicamente chileno, encorpado com madeira e aromas de frutas escuras maduras, pimentas doces, alcaçuz e cedro, este é um vinho de celebração em família, muito redondo, com acidez e taninos elevados e bem resolvidos. É sucesso garantido para unir todo mundo em volta de um belo prato de Dia dos Pais, especialmente com carnes vermelhas e massas.

O pai “enólogo”

Caso seu pai já seja um conhecedor do mundo dos vinhos e goste de opções com um maior requinte e extremamente exclusivas, a melhor opção é o Cinco Sentidos Maluco, argentino da Finca Algarve, de Mendoza. Não, você não leu errado: o nome do vinho é Maluco. Isso porque existe todo um mistério que torna o rótulo uma verdadeira especiaria. Por ano, é produzido apenas um barril desse vinho, com 1200 garrafas, e o produtor não revela as safras e nem quais são as quatro uvas envolvidas na produção dele. Ou seja, cada lote é exclusivo.

“Mais do que bebido, um vinho deve ser sentido”, explica Jonas Martins. O preço deste vinho é um pouco mais elevado, cerca de 600 reais a garrafa, porém cada gole vale muito a pena e seu pai vai se sentir muito especial

recebendo um prodígio desses.

O pai “aventureiro”

Para pais que gostam de desafio e aventura e topam novidades e produtos diferentes, o Imemorial Barril por Barril Skin Contact da Paso a Paso Wines, também argentina, vai surpreender. Primeiro porque se trata de um vinho laranja, que é feito de uvas brancas, mas com estilo de vinho tinto, com as cascas envolvidas no processo de fermentação. Além disso, o Skin Contact conta com uvas bem diferentes:



30% Torrontés Riojano, 30% Pedro Giménez, 30% Moscatel, 10% Pinot Noir, com um toquezinho de pino. Normalmente, vinhos laranjas nunca têm uva tinta, mas esse rótulo apresenta um pouco de uva tinta sem casca para trazer uma estrutura diferente. “Realmente uma aventura para quem às vezes está acostumado com vinhos normais e quer se surpreender com algo bem diferente”, reforça o sommelier.

O pai “viajante”

As famílias que gostam de viajar e pegar estrada podem certamente colocar em seu roteiro a visita a uma vinícola. Um dos locais mais legais para ser visitado é a região de Flores da Cunha e Monte Altos, no Rio Grande do Sul, uma das mecas do vinho no Brasil.

Lá encontra-se a Viapiana, vinícola centenária fundada por imigrantes italianos que mantém na

sua forma de produzir vinhos de qualidade toda a tradição de anos. O rótulo indicado é o Viapiana Via 1986 Nebbiolo. Produzido com apenas 1,5kg por videira, tem a colheita manual com descanso em câmara fria a 8°C por 12 horas, e as uvas são selecionadas manualmente, com desengace e maceração a frio por 36 horas, estagiando 25 meses em barris de carvalho francês de segundo uso. Cor vermelho granada, tem aromas muito complexos – terroso, frutas vermelhas e escuras, frescas e secas misturadas, alcaçuz, especiarias asiáticas.

“Acidez alta e equilibrada, dando estrutura de sobra e provando que a Viapiana é um dos grandes produtores do Brasil”, elenca Jonas Martins. “Com todas essas opções, o presente de Dia dos Pais não vai ser mais um problema”.

Redação | Engenharia de Comunicação



FELIZ dia dos *País*



 **AZM**
a marca do melhor imóvel, o seu!

Pisos de Madeira: 5 dicas de como cuidar e mantê-los com aspecto de novos

Entenda como a manutenção da madeira é essencial para manter o material sempre bonito



Conforto e estética de alto padrão são extremamente desejados em um projeto ou em uma reforma e por seus diversos benefícios associados a isso estão os pisos de madeira. A sua versatilidade permite que o material seja utilizado nos mais variados designs e ambientes. Limpeza e manutenção é algo que pode preocupar aqueles que têm o sonho de obter um piso de madeira, no entanto, com os cuidados e produtos corretos, é possível desfrutar do ambiente de forma simples e dinâmica.

E para promover essa durabilidade e o aspecto novo

da madeira, é preciso que seu cuidado seja feito da forma correta. Para quem estiver na dúvida do que escolher, a Indusparquet, líder no segmento de pisos de madeira tropical maciça, trouxe as principais dicas e passos a serem observados para manter a madeira sempre com aspecto novo.

1. Vassoura de pelos ou Aspirador de Pó

Ao iniciar a limpeza, é fundamental a remoção do excesso de poeira que se acumula na superfície. Uma vassoura de cerdas macias é ideal para essa tarefa. Outra boa sugestão é recorrer ao aspirador de pó, mas lembre-se de usar sempre um bocal com cerdas na extremidade para não correr o risco de danificar o piso.

2. Pano Umedecido

Após tirar a camada mais grossa de poeira, é a vez de utilizar um pano de chão úmido acoplado em um rodo (ou um esfregão com pouca água) em toda a área. O mais importante é que este pano ou esfregão nunca estejam encharcados e somente umedecidos. Caso observe o chão com excesso de água, passe um pano seco e macio.

3. Limpeza profunda com segurança

Outro ponto muito importante ao fazer a limpeza do piso é buscar produtos feitos à base de água com a função direcionada para manutenção de pisos de madeira. Além disso, é interessante buscar formulações ecologicamente corretas, capazes de remover sujeiras e impregnações, sem prejudicar o piso e a saúde daquele que irá fazer a limpeza e até mesmo de bebês e pets



que estarão em contato mais direto com o material após limpo.

Uma recomendação Indusparquet é o Skania Super Limpador, produto sueco feito à base de água. Sua fórmula poderosa, limpa e remove a sujeira sem agredir o verniz, mantendo a beleza natural do seu piso. Além disso, deixa com uma aparência incrível de novo.



Na hora da limpeza outro ponto que é preciso levar em consideração é optar por produtos que não agrida o verniz, pois é ele que protege a madeira, mantendo a beleza natural do piso, garantindo maior durabilidade. Além disso, evitar o uso de cera, pois ela impregna no verniz, e com isso, deixa a madeira exposta a mudanças de tonalidade que o contato desprotegido com a luz pode causar.

Outro ponto a pensar é a escolha dos móveis para a decoração do ambiente e ter cuidado ao arrastar os móveis pesados. Importante se atentar nos detalhes para não danificar o piso, a dica é instalar feltro embaixo dos móveis, além de ter uma atenção

especial principalmente nas cadeiras de rodinhas e na escolha do material de tapetes - que devem ser preferencialmente de fibras naturais e não sintéticos, para permitir que o piso respire.

5. Decks

O deck tem sido cada vez mais utilizado em áreas úmidas, como nos banheiros, por exemplo. Os da Indusparquet têm um tratamento de secagem especial em estufas computadorizadas, que garantem que possam ser instalados em áreas úmidas e com contato com água.

Por isso, para a sua limpeza, a marca indica o Skania Soap, produto elaborado especialmente para a limpeza de decks com uma formulação leve e suave. O cuidado se inicia com os mesmos passos de uma limpeza comum - após varrer o piso - é importante aplicar uma mistura do produto com água em toda a superfície, sempre seguindo o veio da madeira. Caso queira potencializar a limpeza pode aplicar a água quente.

Cuidados como esses além de deixar seu piso de madeira limpo, irão

proporcionar mais durabilidade e um ambiente mais aconchegante. Fonte: Indusparquet.

Redação Marqueterie Comunicação

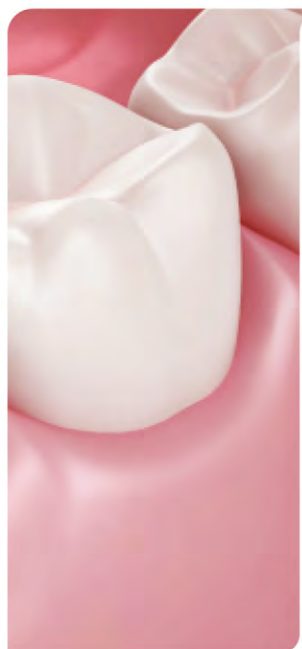




CADA ESCOLHA DIZ MUITO SOBRE MIM.
ESCOLHI BIANCO O₂ PRA CUIDAR DO MEU SORRISO.

UM SORRISO SAUDÁVEL PEDE CUIDADO DIÁRIO
COM O ESMALTE E GENGIVAS.

BIANCO



MICRO PARTÍCULAS DE TRICÁLCIO FOSFATO (TCP) +
MICRO ESPUMA COM OXIGÊNIO ATIVO =
ESMALTE+GENGIVAS PROTEGIDOS E SAUDÁVEIS

AUXILIA NA CICATRIZAÇÃO DE GENGIVAS E MUCOSAS
HIDRATA E PROTEGE GENGIVAS E MUCOSAS



SORRISO BONITO É SORRISO SAUDÁVEL.

BIANCO



ACESSE
NOSSO SITE
E DESCUBRA
BIANCO



residencial
FLORADA
dos ipês

Tranquilidade
em viver em um
lugar **só seu!**

AZM
a marca do melhor imóvel, o seu!

*Imagens meramente ilustrativas. Entrega do empreendimento sem mobiliário.

*Imagens meramente ilustrativas. Entrega do empreendimento sem mobiliário.



**O BOM LUGAR
PARA SE VIVER!**

residencial
FLORADA
dos *ipês*

Área m2
60 - 140

Quartos
2 ou 3

Suítes
1 ou 2

Garagem
1 ou mais

Rua Paulo Margonari, 20 - Bairro Luizote de Freitas

CONFORTO E QUALIDADE TUDO EM UM SÓ LUGAR



-  Piscina
-  Salão de Jogos
-  Salão de Festas
-  Portaria 24 horas
-  Espaço Gourmet
-  Espaço Pizza



*Imagens meramente ilustrativas. Entrega do empreendimento sem mobiliário.



Faça sua reserva: (34) 9 9290-0024 | 3235-6005
Rua Paulo Margonari, 20 - Luizote de Freitas

Não transforme sua casa em um showroom

A sua casa deve ser o seu melhor lugar no mundo, invista no seu bem-estar.



Mais espaço, mais tempo, mais economia, mais leveza, mais paz. Em meio a tantas possibilidades de compras, tantos elementos decorativos, e com o bombardeio de inspirações a todo o momento, fica fácil nos perdermos e acabar ficando com nossos olhares viciados.

Vemos uma inspiração de uma sala, e queremos igual, vemos um quarto diferente, e queremos também, na dúvida de qual revestimento comprar, compramos um pouco de cada...

Com isso, cada cômodo, cada parede da casa ficam

com informações diferentes e nada coerentes. E o que era para ser um lar confortável e agradável, acaba se transformando em um verdadeiro showroom.

Porém, no showroom se faz necessário a mistura das informações para expor os produtos vendidos pela loja, mas não que seja um exemplo de decoração para ser usada em casa.

Será que aquilo que compramos ou o aquilo que almejamos ter, faz realmente algum sentido pra gente? Ou será que fomos apenas condicionados?



@fabifranco.arq

com segurança a fim de terem uma casa confortável, funcional e bonita. Mas não bonita para ser vista, e sim, para ser vivida.

“A moda passa e a frustração fica”.

A moda na arquitetura não funciona como na vestimenta, onde se enjoamos de uma roupa, guardamos ela e simplesmente não usamos. Mas imagine só você decorar toda sua casa com os elementos da moda, e em pouco tempo já não aguentar mais olhar para nada daquilo.

Pois bem, acontece muito, principalmente com elementos bastante marcados como desenhos geométricos, paredes de gesso e revestimentos 3D, cores diversas, lustres

“As casas estão cada vez mais cheias de informações e mais vazias de nós mesmos”.

Tudo em nosso entorno reflete em nosso humor. Você provavelmente já ouviu falar do termo “poluição visual” e é isso que vejo muitas pessoas fazendo em suas casas, muitas vezes, ignorando o fato de que o excesso de informação nos deixa mais cansados e estressados, e em contrapartida, um lar organizado e limpo visualmente, tende a nos remeter paz e tranquilidade. Qual você prefere?

Então em vez de gastar com tantos elementos, que tal investir nos locais certos? E essa é minha função como arquiteta, ouvir e entender as necessidades de cada cliente e pode auxiliá-los com um projeto que funcionará como o manual da obra. Dando a direção de onde investirem

Menos é paz



@fabifranco.arq

Menos é mais.



@fabifranco.arq

grandiosos... tudo que chama muita atenção, pode se tornar enjoativo com o tempo, tornando o ambiente pesado e cansativo. E nem sempre temos dinheiro ou disposição para trocar tudo novamente então é muito arriscado fazermos algo sem o auxílio de um profissional.

Se você deseja uma decoração ou mesmo uma construção atemporal, que não perderá seu valor em curto prazo, invista em linhas retas e menos detalhes possíveis nos elementos, tanto nos revestimentos externos como na fachada, quanto nos detalhes internos de sua residência.

Tecidos naturais como o linho é uma ótima escolha para estofados, móveis amadeirados além de serem sofisticados trás aconchego para nosso lar, elementos em linhas retas com menos detalhes possíveis, cores neutras como bege, cinza, branco e preto sempre estarão em alta, o azul e o couro caramelo também vão bem quando o assunto se tratando de estofados.

Cuidado com a mistura de elementos e texturas, se você escolhe ter uma parede de mármore por exemplo, nas demais paredes, opte por revestimentos lisos e neutros e não outro revestimento mais

marcado ainda, como é o caso de um revestimento colorido, com desenhos geométricos ou 3d.

Não misture elementos arquitetônicos com estilos diferentes como boiserie, tijolinho, parede 3d, pintura, cimento queimado, painel ripado... a não ser que queira morar em um showroom.

Tome cuidado com elementos refletivos e com brilho, Como vidro, espelho, porcelanato polido, pois eles refletem tudo o que tem em volta, duplicando as informações podendo deixar o ambiente mais pesado.

Para um ambiente se tornar agradável aos nossos olhos, muitas coisas precisam ser pensadas em conjunto, por exemplo em uma cozinha, precisamos escolher: uma cor de pedra, piso, os móveis Planejados de cima e o de baixo da pia, os eletrodomésticos, a iluminação, a parede, puxadores. Enfim, é muito fácil alguém sem ajuda de um bom profissional, acabar errando nas escolhas e deixar seu lar sem vida e sem aconchego.

Uma dica que sempre dou é a regra de 3. Como funciona?

Escolha um porcelanato (de preferência de cor neutra e sem brilho).

Uma cor para a pedra da bancada

Outra cor para os móveis (se quiser acrescentar uma outra cor nos móveis, que seja um amadeirado na parte de cima ou de baixo da pia desde que o restante esteja tudo neutro).

Para evitar retrabalho, prejuízo ou frustração, contrate um profissional qualificado que você se identifique para te ajudar nesse momento tão especial.

Por Fabi Franco
(34)9 9179 7919



Fabi Franco
Arquiteta

Foto: Arquivo Pessoal



Clôset: aberto ou fechado?

Arquiteta esclarece suas dúvidas para decidir a melhor opção



Lorena Souza Cunha
Designer de interiores

Ao decorrer dos anos as necessidades de novos espaços na arquitetura e no design foram surgindo nas residências. Especialmente nas áreas internas sendo um deles e o closet objeto de desejo para várias pessoas.

Muitas pessoas ficam em dúvida de qual seria a melhor opção, com ou sem porta, se porta qual a melhor opção, iluminação interna ou externa, como aproveitar melhor o espaço, organização como lidar?

Segue algumas sugestões – CLOSET ABERTO:

Uma das vantagens do closet aberto é a praticidade que o modelo oferece, sendo montado em qualquer tipo de espaço e perfeito para espaços compactos. Esta opção permite uma visualização rápida dos itens aliciando na montagem rápida de look na correria, ou encontrar rapidamente algo que necessita.

Dependendo da estrutura e acabamento escolhido

ele pode levar a vantagem no quesito preço. Mas, com a modernidade foram surgindo várias opções de acesso que valoriza e deixa cada vez mais sofisticado e elegante, alguns possuem por exemplo: Prateleira de vidro iluminadas; Bastão para cabide iluminados; Gavetas revestida em couro ou camurça para acessório; Gavetas com sistemas de trancas automatizadas; corrediças com freio, extração total, com resistência a peso; Divisores internos; Sapateira personalizadas.

Mesmo tendo todas essas vantagens surgem algumas dúvidas de como é a manutenção e higienização?

Para manter esse espaço mais limpo e importante que não tenha janela no espaço ou perto e não pode faltar a limpeza e manutenção frequente, para que acumule sujeira e desorganização.

Mas calma, você pode manter essas vantagens do closet aberto e ainda protegê-lo das poeiras e

similares.

Temos a opção de colocar portas em estrutura em alumínio e vidro, assim seguem uma vasta gama de opções:

- Vidro translúcido incolor, fume, dourado, bronze...
- Vidro reflecta (efeito espelho transparente) bronze, incolor ou fume;
- Vidro canelado, jateado...

E para compor com os vidros, há uma variedade enorme de modelo de perfis, puxadores e acabamento.

CLOSET FECHADO

Agora já para as pessoas que gostam do closet fechado ele também pode ser bem planejado com vários acessórios deixando-o elegante e sofisticado. Podemos ter várias formas de fechamento nessa opção, ele pode ser porta de correr interna ou vão com sistema de amortecimento, ou externa ao vão dando a sensação de porta piso teto com amortecimento ou nivelamento ou portas e a porta de giro ou abrir. Quanto ao acabamento, aí são inúmeras as possibilidades:

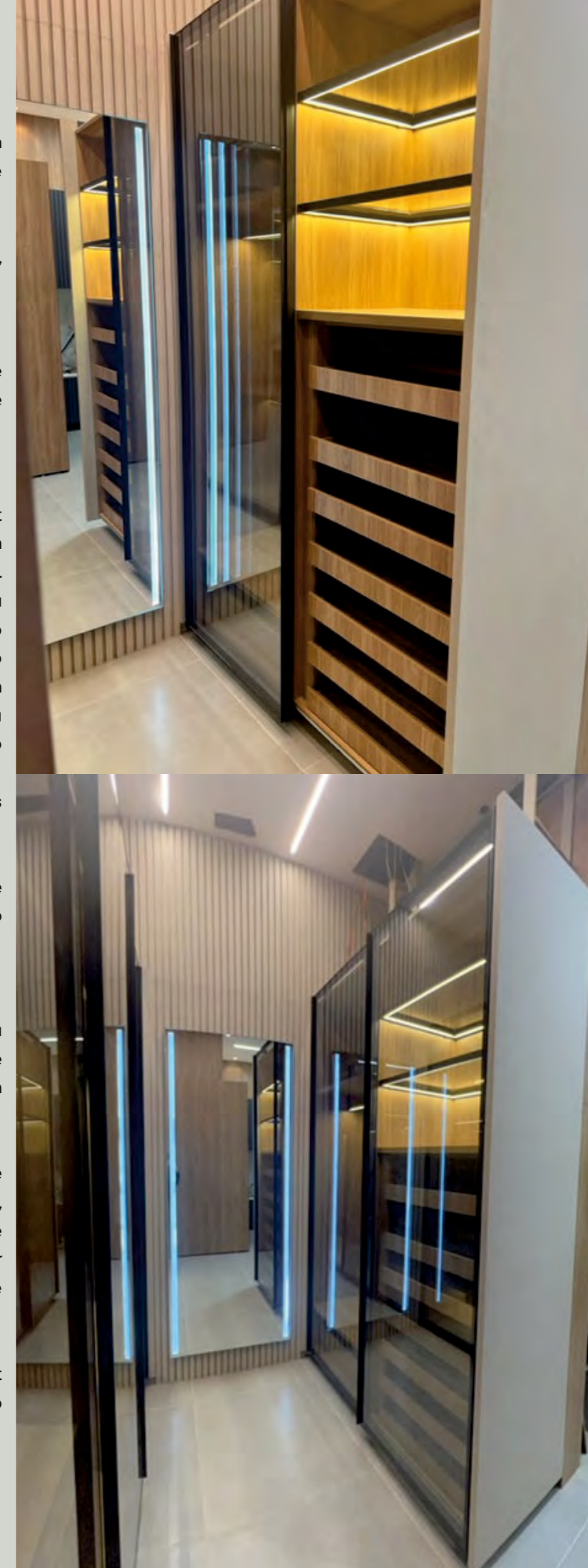
- Mdf ou lâmina de maneira natural com diversas opções de puxadores;
- Mdf e couro estruturada nos perfis de alumínio
- Vidro cristal ou clear de várias cores com perfil de alumínio ou nas cores padrões ou na mesma cor do vidro; Vidros acidados; Espelhos;
- Tecidos ...

E falando de parte interna ela pode ser toda projetada com mecanismo para melhor aproveitamento e organização, como sapateiras deslizantes com extração total, todas as opções do closet aberto.

No caso de closet fechado e muito importante inserir iluminação em vários locais tais como, nichos, prateleiras, bastão iluminado, gavetas e sapateiras. O mecanismo de acendimento pode ser por automatizado ao abrir e fechar ou diretamente nos interruptores.

De acordo com tudo que falamos acima o closet fechado e aberto tem os prós e contras, vai bem do perfil de cada cliente.

Por Lorena Souza Cunha



Todeschini

UBERLÂNDIA



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

 @todeschiniuberlandia



Residência - L/M | Projeto: Luiz Marcio
Execução: Demarque Engenharia | Foto: Márcio



experimentar e valorizar todas as formas de agir, pensar, se vestir e “vestir a casa”. Com a provocação “Sua Casa Veste O que?”, as novas coleções da Ceusa surgem a partir de ideais que unem o passado ao futuro, abraçando todas as manifestações maximalistas para facilitar a livre combinação entre os produtos – um convite para experimentar, ousar e criar misturas inesperadas e pulsantes.

Sobre a Dexco

Na Dexco, acreditamos que ambientes existem para serem vividos. Para isso, por meio de nossas marcas – Deca, Portinari, Hydra, Duratex, Ceusa, Durafloor e Castelatto – oferecemos soluções que combinam estética e funcionalidade, promovendo conforto e bem-estar. Aqui, acreditamos que temos um papel importante na sociedade e, desde o início da nossa trajetória, as questões ambientais, sociais e de governança pautam nossas discussões sobre o futuro da companhia. Somos uma empresa brasileira, privada e de capital aberto, controlada pela Itaúsa – Investimentos Itaú S.A – e pelo Bloco Seibel.

Arquitetura & Decor

Ceusa lança coleção inspirada na iluminação das passarelas e do decór

Coleção Tec Concret é inspirada em fendas que permitem a passagem de luz e criam efeitos inesperados

Luz e sombra são fatores fundamentais tanto no mundo da moda, quanto na arquitetura. Nas passarelas, a iluminação e a intensidade perfeita de luz são essenciais para criar obras elegantes e ao mesmo tempo ousadas, sem deixar a originalidade das cores e texturas de lado. No decór, entrada e saída de luz podem ser decisivos para criar as

sensações de conforto e bem-estar de um ambiente. Inspirada nessas possibilidades de iluminação, a Ceusa apresenta a coleção de porcelanatos Tec Concret. Com referência em um tipo de cimento tecnológico em que fendas permitem a passagem de luz, esse lançamento conquista pelo efeito inesperado.

Aqui, o resultado do jogo de luz e sombra é construído pelo relevo na superfície e realçado pelo uso das cores, especialmente na versão mais escura. Os produtos, no tamanho 58,04x58,04cm, têm opções de cores no cinza e branco, remetendo à luz das fotografias.

Este ano, a Ceusa lançou 24 coleções com o tema Pulse, debruçado nos conceitos: Maximalismo Estimulante, Lúdico Futurista e New Vintage. O momento de grandes transformações que vivemos impulsiona diferentes tendências e, neste cenário, ganha força a abordagem “mais é mais”.

Nas esferas cotidianas, o anseio por expressão e espontaneidade convida à diferenciação, a

Com sede administrativa em São Paulo, possuímos 22 unidades industriais e florestais estrategicamente localizadas (Estados de Minas Gerais, Paraíba, Pernambuco, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Sergipe e São Paulo), além de três fábricas de painéis na Colômbia – Dexco Colômbia. Estamos também à frente da LD Celulose, por meio de uma joint venture com o Grupo Lenzing e da Caetex, joint venture criada para o plantio de florestas de eucalipto em Alagoas. Nossas ações estão listadas no Novo Mercado (o mais elevado padrão de Governança Corporativa) e na versão 2019/2020 da B3 – ISE.

Redação | A4&Holofote Comunicação

O estilo de decoração que combina com cada signo



Para ajudar na hora de redecorar seu ambiente, a Bella Janela listou características únicas que remetem às diferentes personalidades dos signos do zodíaco

Capricórnio (22 de dezembro a 19 de janeiro)

Sabemos que para um capricorniano nato, as cores **preto, azul marinho e marrom** destacam-se como



suas preferidas, com isso a decoração tradicional como itens de couro, madeira e peças vintage são extremamente valiosas para trazer conforto a pessoas deste signo. Apostar nas cortinas Corta-luz em tecido Linen, da Bella Janela, na cor cappuccino para o ambiente é a cara do capricorniano.

Aquário (20 de janeiro a 18 de fevereiro)

Para aquarianos as cores **cinza, azul e verde** compõem um estilo moderno e futurista onde existem sempre estruturas fortes e imponentes repletas de materiais modernos como concreto, aço e vidro. Para as cortinas, o modelo Duplex Linen na cor Fendi da Bella Janela, pode ser uma boa aposta. Pessoas deste signo são ligadas a arte podendo transformar suas paredes em galerias.

Peixes (19 de fevereiro a 20 de março)

Sabemos o quanto esse signo tem fama de sonhador e sofredor, mas todo pisciano tem seus momentos de solidão necessária, por isso, cores serenas como **verde, azul e lilás** são ótimas aliadas para esse signo, pois remetem a sua natureza sonhadora e sua conexão com as águas. Para os piscianos, itens naturais como madeira, plantas, fontes e aquários, trazem maior equilíbrio para seu eu interior. Apostar em ripas como no painel de parede Ripado da Bella Janela é uma ótima opção para quem é do signo de peixes.

Áries (21 de março a 19 de abril)

Áries é arduamente regido por Marte, então cores como **vermelho e salmão e branco** são responsáveis por manter o ariano motivado especialmente se estiver inserido em seu local de trabalho. O lar

de pessoas deste signo tende a ter motivações dispostas pelos ambientes, como troféus, fotografias com suas realizações e muitos livros. Nas paredes do quarto optar por tons mais claros é essencial para seu descanso, como o painel de parede Stone Calacata Gold da Bella Janela.



Touro (20 de abril a 20 de maio)

Para os taurinos os tons em **verde claro, rosa e turquesa** são necessários para construir um espaço de conforto para seu bem-estar. Objetos pessoais e itens ligados à arte fazem parte de sua decoração. Pessoas do signo de touro tendem a utilizar seu lar como vitrine de seu bom gosto, com isso, sofás de couro, tapetes e cortinas são encontrados em seus ambientes, como a cortina de Veludo da Bella Janela na cor Rosa Tuscany, que compõe uma decoração repleta de personalidade para o taurino.

Gêmeos (21 de maio a 20 de junho)

Geminianos por sua vez anseiam pela variedade e não se contentam por um estilo específico por muito tempo, tendo personalidades bem diferenciadas, pessoas deste signo são conhecidas por terem mais de uma opinião ao mesmo tempo. Com isso, as cores azul, roxo e amarelo conseguem se encaixar no estilo eclético da pessoa de gêmeos, a Cortina de Veludo na cor Blueberry da Bella Janela, pode ser um grande aliado na decoração do geminiano.



Leão (23 de julho a 22 de agosto)

Expansivos, alegres e fortes, assim são os leoninos, e o ambiente mais confortável para pessoas deste signo levam as cores laranja, verde e dourado. Adoram reunir o máximo de pessoas possíveis a mesa. Como um signo de fogo, os leoninos gostam de itens com estampas de animais, pinturas renascentistas e artigos religiosos que sejam imponentes, neste caso, o Xale de Veludo Terracota da Bella Janela, se encaixa perfeitamente no ambiente deste signo.



Câncer (21 de junho a 22 de julho)

O canceriano tem um estilo romântico e sentimental e sua decoração segue as cores que remetem

Virgem (23 de agosto a 22 de setembro)

Conhecido como o perfeccionista do zodíaco, os virginianos são ligados à limpeza. Cores como o

branco, o cinza e o laranja claro, fazem parte de sua paleta e a neutralidade é essencial para seu conforto. Sempre muito metucioso com organização, o estilo de pessoas deste signo é o minimalismo, onde poucos



pessoas do signo de libra tem simetria e proporções equilibradas. As cores como **rosa, azul e verde** nos tons pastéis criam uma proposta de calma para o signo que é muito propenso a desordem, e para ajudar a complementar o ambiente, utilizar uma cortina corta-luz cheia de elegância é a cara do libiano. O modelo de Cortina Duo Glam na cor Bali da Bella Janela, é perfeito para pessoas deste signo.

Escorpião (23 de outubro a 21 de novembro)

Intensos e sensuais as pessoas de escorpião tendem involuntariamente a utilizar as cores vermelho, preto e laranja para todas as ocasiões de sua vida, desde suas roupas até na

itens de decoração são inseridos nos ambientes. Nas cortinas, modelos como a Duo Matera na cor areia da Bella Janela trazem o estilo deste signo. A dica para manter a casa com vida, mesmo em uma decoração minimalista e clean, é inserir flores ou plantas na decoração.

hora de decorar seu ambiente. O ideal é encontrar um equilíbrio onde as cores fortes e quentes não sobrecarregue o ambiente, com isso, o melhor é ousar nas decorações e móveis, ou apostar em uma parede escura por completo, por exemplo utilizando o painel de parede Stone Nero Marquina da Bella Janela.

Libra (23 de setembro a 22 de outubro)

Regidos por Vênus, os librianos têm características únicas como beleza e elegância, por isso, adoram seu lar repleto de objetos modernos e luxuosos. Geralmente a decoração que traz maior conforto para

Sagitário (22 de novembro a 21 de dezembro)

Os sagitarianos são ligados ao ar livre, com isso cores como azul, verde e branco trazem conforto para pessoas deste signo. Para a decoração deste lar é importante utilizar plantas, flores naturais ou inseridas em painéis de parede, como o Nature Folhagem, da Bella Janela. Adicionar incensos no ambiente pode ajudar a aflorar a sensibilidade do signo. Muito ligado também a viagens, coleções adquiridas fora de seu estado ou país compõem para seu conforto a decoração do seu lar.



Redação Seven PR



SOUZA
VIDROS E ESQUADRIAS

**SOFISTICAÇÃO E QUALIDADE
PARA SUA OBRA!**

[@souzavidroseesquadrias](https://www.instagram.com/souzavidroseesquadrias)

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

Homem e Carreira

Seja bem-vindo homem moderno, dinâmico, forte e sensível às diversas áreas da vida!!!



O papel masculino sempre esteve fortemente associado ao trabalho, à produtividade e ao desempenho profissional. Velocidade, tecnologia, conectividade, transformações econômicas e a complexidade do trabalho influenciam a construção das trajetórias profissionais na atualidade, estabelecendo novas configurações de carreira que modificam e ampliam as relações de trabalho na contemporaneidade.

A necessidade de seguir novos caminhos para o desenvolvimento profissional desafia o modelo tradicional de carreira que dá lugar a um trabalhador mais versátil, dinâmico, independente, mas que perceba a importância de trilhar novos caminhos e carreiras, conciliando ao mesmo tempo o trabalho, a realização pessoal e sua inserção social.

Este cenário tem exigido do homem uma grande capacidade de gestão e de equilíbrio pessoal, pois este tem entendido a importância do seu papel social e familiar. Cabe aqui mencionar o quanto o papel da mulher na unidade familiar também tem sido reconhecido e valorizado pelo homem moderno que compreende a necessidade deste apoio e gestão, sendo a família seu alicerce.

Assim para desenvolver profissionalmente e alavancar sua carreira, na maioria das vezes é preciso ter uma rede de apoio e de auxílio pessoal permanente, pois quando há uma incompatibilidade entre o trabalho e gerenciamento doméstico, a alternativa mais comum é de desistência e/ou redução de investimentos.

O homem tem seus destaques e peculiaridades: podemos citar objetividade, capacidades e habilidades em gestão financeira e econômica e é por isso que historicamente este era considerado o único provedor da família, o que hoje não é mais uma realidade. Aquela ideia de que o casamento ou união



era apenas para procriação e constituição familiar tradicional também não é mais uma realidade. Seu papel hoje é dividir tudo: financeiro, educação dos filhos e atividades domésticas.

O futuro de fato nos alcançou!!! Tudo está interligado, dependente de coisas e pessoas. O que se vê hoje é uma mudança de pensamentos e diretrizes, desprendida de conceitos e predefinições.

O novo cenário de desenvolvimento profissional bem como as relações pessoais exigem novas capacidades, quebra de paradigmas e modelos. Somente assim é que poderemos experimentar novas formas de modelos e conquistas. Estas conquistas não se realizam na individualidade, fato! Ela é um caminho que segue em conjunto com outras unidades da vida. Carreira é consequência destas habilidades unidas a força de vontade e sabedoria adquirida.

Por Maytha Oliveira



Foto: Nina Ramos

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

Diminuindo o risco de ter demência: quatro ações que você pode implementar no dia a dia

Especialista lista formas para diminuir o risco geral de problemas de memória



A demência descreve sintomas que afetam a memória, o pensamento e as habilidades sociais de uma pessoa a ponto de dificultar a realização de atividades diárias normais. A doença de Alzheimer é a mais comum e mais conhecida pelo público. Segundo Dr. Gregory Day, as doenças que afetam os vasos sanguíneos são a segunda causa mais comum de demência.

Ter um histórico familiar de demência aumenta o risco de desenvolver a doença. No entanto, muitas pessoas com histórico familiar nunca desenvolvem sintomas. O Neurologista da Mayo Clinic listou quatro dicas para seguir e reduzir o risco geral de problemas de memória.

1. Participe de atividades que estimulem o cérebro.

Considere quebra-cabeças e jogos de computador. Mas faça disso um hábito ao longo da sua vida, pois as pesquisas sugerem que o valor das atividades cognitivamente estimulantes se constrói ao longo da vida. Isso significa que ter uma boa educação, trabalhar em uma atividade que seja mentalmente estimulante e ter passatempos, hobbies e atividades sociais que exigem foco mental são importantes para reduzir o risco de desenvolver demência.

2. Foque na educação e em aprender novas habilidades.

Os estudos mostraram que quanto mais anos de educação uma pessoa tem, menor o risco de

demência. Tudo indica que as pessoas que passam mais tempo envolvidas em aprendizados tendem a desenvolver redes mais robustas de células nervosas e de conexões entre essas células nervosas nos seus cérebros. Essas redes estão mais bem equipadas para lidar com os danos celulares que podem ocorrer devido a distúrbios cerebrais que podem levar à demência.

3. Mantenha um estilo de vida saudável.

Assim como acontece com outros problemas de saúde, um estilo de vida saudável é igualmente importante para manter a saúde do cérebro. Comer bem, manter um peso saudável, praticar exercícios físicos regularmente e evitar situações que aumentem o risco de ataques cardíacos e derrames também podem reduzir o risco de demência. Também foi demonstrado que reservar um tempo para cuidar efetivamente do colesterol e da pressão arterial, não fumar e limitar o consumo de álcool melhora a saúde cognitiva no futuro. Isso porque essas medidas afetam a saúde dos vasos sanguíneos do cérebro, do pescoço e do coração. Também é importante dormir bem e tratar os distúrbios do sono, como a apneia

do sono. Os suplementos para dormir não devem ser necessários se você tiver uma dieta equilibrada.

4. Manter interação social.

Pesquisas mostram que a interação social em qualquer idade terá benefícios cognitivos positivos. Interagir regularmente com outras pessoas, incluindo familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e membros da comunidade, pode melhorar seu humor, melhorar sua perspectiva e o uso do seu cérebro. As interações regulares afetam positivamente as habilidades cognitivas, sendo demonstrado que isso alivia os sintomas da demência.

Sobre a Mayo Clinic

A Mayo Clinic é uma organização sem fins lucrativos comprometida com a inovação na prática clínica, educação e pesquisa, fornecendo compaixão, conhecimento e respostas para todos que precisam de cura. Visite a Rede de Notícias da Mayo Clinic para obter outras notícias da Mayo Clinic.

Redação – Sherlock Communications



Fotos: Br.Freepik

Gestão do tempo traz mais saúde e bem-estar segundo estudo feito por universidades do Canadá

Como é possível organizar melhor o tempo e manter uma produtividade sustentável, mesmo em um mundo imediatista



Uma pesquisa feita pela escola de negócios John Molson, da Universidade Concórdia, e pela Universidade Laval, ambas no Canadá, mostra que o gerenciamento de tempo leva a uma maior satisfação pessoal e promove a saúde e o bem-estar das pessoas. O estudo é um dos mais importantes da história por analisar dados de 158 pesquisas no mundo nos últimos 40 anos e reunir um material com 53 mil entrevistados sobre o tema.

O estudo vem ao encontro do que já defendia médicos, especialistas e pessoas que viveram a exaustão: a administração da velocidade, ou a gestão do tempo, como preferir, pode transformar a vida das pessoas. É o caso da jornalista Izabella Camargo, autora do livro *Dá um Tempo! Como encontrar limite em um mundo sem limites*, publicado pela Globo Livros, é exemplo disso. Ainda na televisão, foi diagnosticada com a síndrome de Burnout e iniciou uma jornada de transformação e pesquisas.

Hoje, ela fala sobre o movimento que criou: a Produtividade Sustentável, que envolve uma gestão inteligente do tempo para que qualquer pessoa - líderes e liderados - atinja seus objetivos

profissionais, sem prejuízos pelo caminho como perda de saúde e problemas nos relacionamentos.

Segundo a jornalista, gerenciar o próprio tempo é um dos maiores desafios da atualidade pelo excesso de acessos em que todos estamos expostos, mas é possível aprender, treinar e mudar. *“Não é de hoje que vivemos o dilema da gestão do tempo. Encontrei registros de pessoas reclamando da falta de tempo 3 séculos antes de Cristo e depois de entrevistar mais de 150 personalidades sobre o assunto posso garantir que estamos deslumbrados com tantas possibilidades e velocidade que a tecnologia nos proporciona. Com isso negligenciamos a responsabilidade que só cabe a nós”,* comenta ela.

Na prática, o gerenciamento do tempo envolve etapas importantes que vão além da organização de compromissos em uma agenda, ou planilha, explica Izabella. *“Um bom gerenciamento envolve inicialmente uma boa faxina pessoal. É preciso eliminar o que não combina mais com seu estilo de vida e idade atual, suas necessidades, para depois planejar o que é mais importante a curto, médio e longo prazos. A partir disso, você consegue ter clareza para fazer escolhas com mais coerência, consciência e força para dizer mais “nãos”. É impossível falar de gestão de tempo sem falar da necessidade que todos temos, em alguma medida, em recusar convites e mais trabalho, por exemplo. Especialmente quando somos responsáveis e comprometidos com o que fazemos.”*

Para uma gestão do tempo eficiente, a jornalista defende o que ela chama de “atualização de identidade” para eliminar os tóxicos e assim garantir espaço livre na agenda. *“Não podemos mais sobreviver com o que sobra do tempo,”* complementa.

Por Alexandre Poletto



Foto: Arquivo pessoal




Izabella Camargo

Comunicadora com foco em saúde mental e bem-estar no trabalho. Jornalista, apresentadora, palestrante, promotora de autocuidado, especialista em gerenciamento do estresse, pesquisadora da síndrome de burnout e escritora do livro *Dá um Tempo! Como encontrar Limite em um mundo sem limites* (Globo Livros) - Com prefácio de Mário Sérgio Cortella.



UMA CERVEJARIA ANGLO-BRASILEIRA, COM O RIGOR E QUALIDADE BRITÂNICA, SOMADAS A INVENTIVIDADE GENUINAMENTE TUPINIQUEM.

RUA IRAÍ DE MINAS, 45. D. FONSECA, UBERLÂNDIA MG

 (34) 99261-3306

 [INSTAGRAM.COM/CRAFTYKEG](https://www.instagram.com/craftykeg)

Quem é o Homem do Século XXI?



Uma sociedade forte não pode mais ser conduzida pelo discurso de antagonismo entre os gêneros

Antes de mais nada, quem sou eu para falar desse assunto, porque afinal de contas sou uma mulher, hétero e feminina. Como posso conhecer e transitar no universo masculino e trazer aqui a minha crônica sobre esse ser tão peculiar que é o homem?

Entendo que meu lugar de fala foi conquistado por ser filha, mãe, esposa, amiga, coach, consultora, professora e líder de homens de personalidades, s, atitudes, papéis e destinos muito diversificados. E o mais importante: admiro imensamente a hombridade e tudo o que um homem verdadeiramente consciente e comprometido pode produzir e representar em seu meio e na história que escreve durante sua vida.

Já há alguns anos, venho fazendo um trabalho específico com mulheres e posso assegurar que passei a conhecer mais a alma masculina por entender o impacto das atitudes do homem na vida da mulher. Nós nos movimentamos dentro do sistema que é a sociedade e quando um elemento do sistema se move ou se transforma, todos os outros precisam se adequar. Isso é o que está acontecendo com os homens desta geração. E sabe por quê? Porque somos complementares. Mas a ideologia feminista, com o objetivo inicial de promover igualdade entre os gêneros, acabou construindo um cenário de antagonismo entre eles. Assim como a mulher era discriminada por ser mulher, o homem hoje é visto como suspeito apenas por ser homem.

Um dia meu filho mais velho chegou em casa muito indignado com a fala de uma professora de Sociologia. Ele tinha dezesseis anos na época. A fala em questão era: “todo homem é um estuprador em potencial.” antropológico que se origina no fato do homem possuir força e falo, portanto, de forma E essa fala, dita com viés ideológico, confundiu e indignou aqueles adolescentes. Procurei contemporizar e explicar que esse é um conceito objetiva é mais viável para ele estuprar do que uma mulher. Então

meu filho me disse que isso não tinha sido explicado e que a fala da professora foi pura militância e discurso de ódio. Que bom que ele se indignou! Não podemos definir um ser humano, seja homem ou mulher, a partir de ideologias e militâncias.

A fragilidade dos homens não torna as mulheres mais fortes, mas sim, sobrecarregadas, indisponíveis e fora da sua própria energia feminina. Uma sociedade forte não pode mais ser conduzida pelo discurso de antagonismo entre os gêneros. Vou dizer mais uma vez: somos complementares! A força de um reflete o sucesso do outro.

Existe um Novo Homem?

Na verdade, existe uma evolução da consciência dos homens sobre diversos assuntos sobre os quais eles estavam equivocados por questões culturais. Assim como a mulher, o homem está se movimentando e ampliando sua compreensão do que é ser humano. Os homens têm perdido o medo do julgamento e assumido papéis que não cogitavam desempenhar. Hoje, a criação dos filhos exige mais presença dos homens, bem como a manutenção das rotinas domésticas na família. Homens precisam ser independentes e isso significa que não podem mais esperar que mulheres “cuidem” das suas necessidades.

A essência masculina não mudou, mas está evoluindo. Se a mulher precisou aprender a liderar, o homem precisou aprender a estar sob a liderança feminina. Isso muda perspectiva e quebra muitas crenças sobre a capacidade da mulher e a colaboração entre profissionais independentemente das suas diferenças.

Eles ainda precisam se sentir honrados e necessários porque durante milênios, as soluções precisavam vir deles. Mas já compreendem as várias formas de serem valorizados sem subjugar e a entregar

resultados extraordinários em um ambiente mais colaborativo do que competitivo. Estão aprendendo que não precisam “dominar o território”, mas contribuir com a melhoria conjunta e contínua.

Claro que esse caminho é muito longo, mas os primeiros passos já estão movimentando empresas, famílias e sociedade.

E a Masculinidade Tóxica?

Nenhuma mudança histórica acontece sem uma grande desconforto. Ter uma atitude diferente requer renunciar à crenças coletivas e de um encucado por milhares de anos que sempre foi a base das relações de poder entre gêneros, o que chamamos de patriarcado.

Todas as nossas ações são geradas pelo tipo de

mentalidade que temos e o machismo, sexismo e misoginia ainda são características estruturais do pensamento de muitas comunidades. E a vítima não é apenas a mulher. Imagine viver sob um sistema de crenças que te pressiona, cobra e restringe? Afinal, “homem não pode chorar”, não tem direito de ser sensível, não pode voltar atrás, precisa manter a “honra” e “dominar o território” para ser o “alfa”. Além disso, homens ou meninos que sofrem abusos raramente denunciam, permanecendo com essa dor por toda a vida, sem compartilhar e buscar ajuda. Sim, estou dizendo exatamente isso que você está pensando: os homens também são vítimas do machismo, do sexismo e da masculinidade tóxica porque tudo isso interfere na descoberta da identidade e na conservação da saúde mental deles. Quantos homens não morrem de câncer e outras doenças por negligenciarem sua saúde física e



mental, já que não podem demonstrar vulnerabilidade? Além disso, morrem cerca de sete anos mais jovens que as mulheres por se colocarem voluntária ou involuntariamente em situações de risco. Sem falar que o número de homens que interrompem a própria vida é de 80% dos casos.

Masculinidade Tóxica não pode ser argumento ideológico, mas uma mentalidade coletiva que precisa mudar para o bem de toda esta geração.

Paternidade Deformada...

Segundo Bert Hellinger psicoterapeuta alemão, que pesquisou e trabalhou durante toda a vida com as dinâmicas das relações familiares, o relacionamento de uma criança com seu PAI, é a referência que ela tem para se relacionar com o mundo. É na relação com o PAI que aprendemos a construir acordos de comunicação, afeto e compromisso. O PAI representa autoridade, proteção e provisão, além de espelhar nossa relação com Deus. Tão importante como a relação com as nossas mães, é a relação com os pais. E uma mulher que cria um filho sozinha nunca poderá ser “pai e mãe”. Será uma mãe forte, responsável e sobrecarregada, mas ainda assim será apenas a MÃE. Nosso pai representa a metade do que somos então, ao perdermos acesso à paternidade, nos sentiremos incompletos e esse vazio, tem trazido dores de todos os tipos para as pessoas e para a sociedade.

É claro que os próprios homens têm negligenciado o papel de pai, mas isso é um fenômeno social que teve início com a desconstrução da família, e precisamos todos juntos cooperar para o reestabelecimento de uma paternidade responsável e amorosa. O caráter das próximas gerações depende da construção da identidade de cada indivíduo. E paternidade gera identidade.

Meninos frágeis, superprotegidos ou negligenciados, abandonados, rejeitados ou humilhados na infância, nunca chegam à estatura de homens adultos. E crianças não conseguem criar filhos. Por isso, o homem de hoje precisa se compreender, entender onde estão suas feridas e curá-las para que tenham envergadura suficiente para desempenhar, com excelência, o papel de PAI.

“Cure o menino e o homem surgirá” já dizia Tony Robbins. Ou então o ciclo vai se perpetuar: mais homens e mulheres frágeis, reproduzindo um destrutivo por causa de uma paternidade deformada.

O Princípio da Hombridade...

Hombridade é a qualidade e dignidade de ser homem. E “homem” neste contexto, denota o indivíduo maduro, pronto, digno e íntegro. Hombridade demanda honradez, fidelidade à sua própria palavra e aos compromissos que se assume. A capacidade de discernir caminhos e dar direção nos ambientes que interage.

Um homem maduro e saudável, conhece e abraça suas responsabilidades, a começar consigo mesmo, reconhecendo e suprindo suas próprias necessidades e daqueles com quem divide a jornada. Tem a força e a coragem para abrir caminhos, resiliência para suportar as adversidades e a sensibilidade para lidar com sua própria vulnerabilidade.

A integridade de um homem desta geração depende do quanto ele é consciente de si mesmo e intencional em suas ações. Para que ele permaneça em equilíbrio, é importante seguir rumo a um propósito, através de uma mentalidade evolutiva, que compreende a necessidade de mudar sem se desviar de sua jornada. O homem desta geração anda por visão e não por vista. Ele sabe que as circunstâncias podem ser inóspitas, mas está disposto a lutar suas guerras. E acima de tudo entende que a posição mais honrada é a daquele que serve, seja profissionalmente, em família e em sociedade. Uma mulher não precisa abrir mão da feminilidade para conquistar seus sonhos e objetivos ou para ser respeitada. Então um homem também não precisa abrir mão de sua hombridade para se reinventar e fazer história neste tempo, de experiências tão fluídas que demandam criatividade e sensibilidade.

Posicionamento, diálogo e direção para a vida: A essência do Homem, em novos, antigos e diversos papéis.

Por Dani Cancellia

Dani Caccella
Master Coach especializada
em Inteligência Emocional,
Comunicação e Liderança.
Consultora e Escritora.

Foto: Arquivo pessoal



Qual a temperatura certa de um relacionamento prazeroso?



Em "Homem micro-ondas, mulher fogão a lenha", a sexóloga Gabriela Dias sugere o equilíbrio dos termômetros para alcançar o prazer a dois

Embora o sexo seja algo instintivo na vida do ser humano, em algum momento da história ele se tornou um complicador dentro das relações amorosas. Quem descortina as razões e as formas de contorná-las é a sexóloga Gabriela Dias no livro *Homem micro-ondas, mulher fogão a lenha*. Para começar, o leitor é convidado a responder ao "libidômetro": trata-se de um teste que mede o "QI sexual" do público antes e depois das reflexões, dicas e experimentos propostos no lançamento da Editora Hábito.

de antes da chegada do bebê e compartilha as experiências que teve depois de ser mãe de três. A partir da concepção de que sexualidade e autoestima são conceitos intimamente ligados, Gabriela destaca o poder do autoconhecimento, do diálogo entre os casais e reflete sobre o ato revolucionário que é se amar antes de qualquer coisa. *Homem micro-ondas, mulher fogão a lenha* é leitura para casais que buscam melhorar a vida sexual e se permitir a ter momentos mais prazerosos a dois.

Redação / LC Agência de Comunicação

Palestrante nacional há mais de 20 anos, a escritora sugere um equilíbrio da libido do casal: o tema foi um dos tópicos mais procurados no Google em 2019. Com trechos direcionados para homens e mulheres, Gabriela detalha os fatores que contribuem para a manutenção do desejo ao longo da vida, os motivos que causam a queda e como evitar. Uma das situações apresentadas pela autora é a influência do beijo nas relações: em um relato de consultório, uma mulher voltou a ter orgasmos quando entendeu a importância de beijar o parceiro para acender o desejo e o prazer.

Se eu comecei falando que o beijo é o termômetro do relacionamento, como está o relacionamento desse povo? Temos que entender que através do beijo é que se acende o fogo e se desperta o desejo. Quem nunca passou pela situação de estar sem vontade alguma e, ao dar um beijo de boa noite, já começou a aquecer tudo e partiram para cima um do outro? O beijo é a energia que o homem precisa para ligar e a lenha que ajuda a esquentar a mulher.

(Homem micro-ondas, mulher fogão a lenha, p. 58)
O capítulo "Depois que os filhos chegam" é direcionado para as mudanças no relacionamento após a maternidade. A autora responde prontamente que é possível sim voltar a ter o mesmo prazer



Gabriela Dias

Palestrante nacional há mais de 20 anos, enfermeira pós graduada em Obstetrícia pelo Instituto Brasileiro de Pós Graduação e Extensão (Curitiba/PR) e em Sexologia pela Universidade Cândido Mendes (Rio de Janeiro/RJ).

Foto: Arquivo pessoal



Comportamento

Destinos domésticos que os viajantes brasileiros mais recomendam para passear com animais de estimação



Brasileiros dão mais importância a destinos e acomodações pet friendly do que média global de viajantes

A Booking.com realizou uma pesquisa* recentemente que revelou quão importante é, para os brasileiros, que os destinos e acomodações recebam bem seus animais de estimação. Os resultados mostram que um dos fatores que influencia quase metade (46%) dos viajantes do país na escolha por um destino de férias é se o local é pet friendly, um percentual bem acima da média global (31%). Um número parecido de brasileiros (43%) disse que, em suas próximas viagens, gostaria de reservar uma acomodação baseado nesse mesmo critério sobre a recepção dos bichinhos (14 pontos percentuais acima da média global). Outro dado revelado pela pesquisa é que um em cada quatro (26%) brasileiros que têm um bicho de estimação pretendem viajar com seus pets pelo menos uma vez esse ano.

Pensando nisso, a Booking.com realizou um levantamento de dados** para descobrir quais destinos domésticos os viajantes brasileiros mais recomendam para passear com animais de

estimação, com base em avaliações pós-estadia na plataforma. O ranking é liderado por destinos do interior e do litoral da região Sudeste do país, além de uma capital da região Centro-Oeste. Assim, a plataforma selecionou cinco hospedagens ideais para humanos e animais de estimação nestes destinos, que podem ser encontradas utilizando o filtro "Aceita pets" durante uma busca por estadias.



1) Campos do Jordão, São Paulo

Para quem vai para Campos do Jordão com seu amigo de quatro patas, vale a hospedagem no Surya-Pan Hotel Refúgio, um hotel pet friendly em meio à natureza, com várias atividades que os tutores podem aproveitar junto com seu bicho de estimação. Há ainda uma piscina ao ar livre e acomodações com lareira, ideais para dias mais frios.



2) Santos, São Paulo

Em Santos, é possível encontrar várias opções de acomodação que aceitam pets, por exemplo, os



apartamentos do Residencial Estanconfor Santos, que fica localizado a apenas 3 minutos a pé da praia e oferece piscina ao ar livre para os hóspedes. Inclusive, no começo de 2022, a prefeitura da cidade autorizou a circulação de cães em uma área delimitada da praia de Santos.

3) Visconde de Mauá, Rio de Janeiro

No interior do estado do Rio de Janeiro, Visconde de Mauá oferece várias oportunidades para ecoturismo, como cachoeiras e esportes ao ar

livre. Para viajar com os pets, uma boa opção de hospedagem é a Pousada Nó da Madeira, que oferece chalés com lindas vistas das montanhas, piscina ao ar livre, sauna e banheira de hidromassagem.



4) Peruíbe, São Paulo

Em Peruíbe, no litoral paulista, fica localizada a casa de hóspedes Sollar dos Gerânios, uma propriedade





da Booking.com de acordo com os destinos mais relevantes e recomendados por viajantes brasileiros para passear com pets.

Sobre a 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 6,5 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.

pet friendly, a 300 metros da praia. O local, que conta com uma decoração colorida e rústica, serve café da manhã vegano diariamente, com produtos artesanais à base de plantas produzidos em sua própria cozinha.

5) Campo Grande, Mato Grosso do Sul

Na capital do Mato Grosso do Sul, uma indicação de acomodação que aceita animais de estimação é o Hotel Concord, que utiliza energia solar e está localizado na região central e próximo a diversas opções de bares e restaurantes. Além disso, o café da manhã é farto, com mais de 40 itens quentes e frios.

**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.*

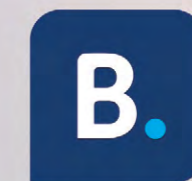
***Dados de recomendação*



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



booking.com

RÁDIO UNIVERSITÁRIA:

conectada com o ouvinte.

É na **frequência do bom gosto** que a Rádio Universitária é sintonizada. É com um tom intimista que trabalha toda a grade de programação, trazendo ao ouvinte, além de músicas selecionadas, debates, histórias, notícias e diversão sobre o universo musical. **A 107,5 é diferenciada, única e destaca-se por meio de seus grandes repertórios.**

**107,5**
universitária**fm**

Mais
Qualidade
para
Você!



tv universitária
Uberlândia



EMISSORA AFILIADA DA TV CULTURA
CANAL 4.1 (ABERTO)

Comunicação nas empresas: o que mudou nos últimos 9 anos?



Vivian Rio Stella, enumera as principais mudanças que transformaram o meio empresarial

Você já parou para pensar em como seu jeito de se comunicar no trabalho mudou nos últimos tempos? Tanto gestores quanto colaboradores transformaram a maneira de trocar informações, seja pessoalmente ou por ferramentas digitais.

A consultoria VRS Academy, que participou desse processo através de treinamentos e cursos de comunicação para mais de 100 empresas, completa 9 anos de existência em maio de 2022. Para fazer um balanço do que aconteceu nesse tempo, a fundadora Vivian Rio Stella relacionou as 9 principais mudanças da comunicação empresarial nos últimos 9 anos:

1 – Crescimento do trabalho remoto ou híbrido

O avanço das tecnologias de comunicação possibilitou o crescimento dos modelos remotos e híbridos de gestão. “Até poucos anos atrás, era necessário passar o tempo todo em um posto físico, com horários definidos. Nos últimos anos, houve a ampliação de uma cultura de gestão híbrida e remota”, avalia a especialista em comunicação.

2 – Maior uso de ferramentas online de comunicação

“A comunicação entre a equipe se limitava a telefone, e-mail e reuniões presenciais, enquanto hoje há uma proliferação imensa de ferramentas de gestão remota, que já existiam, mas não eram tão utilizadas, como Mondays, Teams, Slack, Evernote e WhatsApp”, enumera Vivian.

3 – Reuniões remotas

Como as equipes passaram a dominar o uso de ferramentas digitais de comunicação, é cada vez mais comum a realização de reuniões remotas, sem que gestores e colaboradores precisem se locomover para um único local. “Se antes era uma loucura encontrar uma sala física para a reunião, hoje a loucura está em encontrar um horário na agenda para as reuniões remotas”, brinca a empresária.

4 – Corresponsabilidade

“Esse modo diferente de gerir as empresas impactou nas competências demandadas, nos temas e nos formatos dos cursos que são solicitados para nós. Nesse cenário, as corporações saíram do modelo de gestão de controle de presença, horários e tarefas para um modelo de mais colaboração, corresponsabilidade e autonomia, em que o tema de cultura de aprendizagem tem mais espaço”.

5 – Cultura de aprendizagem

As organizações passaram a valorizar mais a cultura de aprendizagem e o conceito de lifelong learning, que ressalta a importância do aprendizado contínuo. Além da demanda por aperfeiçoar as técnicas de comunicação, há um interesse genuíno de absorver melhor as informações. “As empresas têm valorizado mais os temas de humanização, empatia, escuta, o que consequentemente possibilitou que incluíssemos mais repertórios sobre ‘aprender a aprender’, que já faziam parte da nossa cultura organizacional”, explica Vivian. “O público está mais participativo, há uma maior cultura de aprendizagem. Por isso, temos adesão quando enviamos material prévio para leitura antes dos cursos e treinamentos. Depois dos eventos, enviamos materiais completos, com informações e dicas práticas”.

6 – Dinamismo

Esse maior interesse no aprendizado mudou a percepção de muitos gestores e colaboradores, que estão mais receptivos a treinamentos dinâmicos. “Nós da VRS sempre apostamos em formatos mais criativos, que não se limitam à exposição dos conteúdos, mas nos últimos anos tivemos mais espaço para incluir as inovações em cursos e treinamentos. Fomentamos diálogo e colaboração com rodas de conversa, vivências e ferramentas como Team Building, jogos interativos e clubes de leitura. Podemos utilizar referências anedóticas mais lúdicas, como gifs e memes”.

7 – Vozes diversas nas redes sociais

Segundo a especialista, as redes sociais também ampliaram o alcance da comunicação de gestores e colaboradores. “Houve um sair de dentro dos muros da empresa para expor suas mensagens fora. Isto é, há mais vozes diversas atuando dentro e fora das corporações, entre porta-vozes de marcas, multiplicadores e influenciadores internos. Assim, também foi gerado um aumento nos podcasts de empresas e lives relacionadas”, explica.

8 – Diversidade e inclusão

Essa ampliação de vozes diversas e influenciadores internos transformou o próprio quadro de recursos humanos: “Mais vozes implicam em maior diversidade e inclusão nas organizações. Hoje, há uma preocupação maior nas empresas em incluir

a presença de etnias diversas, pessoas portadoras de deficiência, LGBTQIA+, maior porcentagem de mulheres em cargos de liderança... É algo que já víamos acontecer, porém de modo menos massivo”.

9 – Sustentabilidade e responsabilidade social

Outro aspecto que transformou a comunicação é a maior responsabilidade social e ambiental por parte das empresas. “Hoje, as organizações não se limitam à reciclagem de resíduos, e podemos aliar nossos eventos à doação de mudas de plantas e ações sociais, por exemplo. É uma preocupação que sempre tivemos como pequena empresa, e agora percebemos um olhar mais atento presente também nas grandes corporações”, conclui Vivian.

Por Vivian Rio Stella



Foto: Arquivo Pessoal

Vivian Rio Stella

Especialista em comunicação corporativa e fundadora da consultoria VRS Academy.

Diversidade é palavra-chave dentro das empresas



Companhias vêm buscando a inclusão no ambiente interno



especialista mais ouve dentro dessas companhias é “diversidade”. Foram mais de cinco visitas e, na maioria dessas ocasiões, a empresas de tecnologia, as quais normalmente contam com pessoas mais tradicionais em seus quadros de colaboradores.

“Pensamentos divergentes levam à inovação e a inovação leva ao resultado. E a partir do momento em que você tem, no mesmo ambiente, pessoas com pensamentos diferentes, com culturas diferentes, com realidades diferentes, você consegue promover um ambiente de inovação”.

A polêmica recente em torno de uma propaganda automotiva tomou conta das redes sociais, ocupou as primeiras colocações nos Trending Topics (assuntos mais comentados) do Twitter e tornou-se motivadora para diversos memes que circularam em grupos de WhatsApp. Tudo porque a peça publicitária mostrou um casal homossexual formado por dois homens e o automóvel como parte da vida deles.

No entanto, apesar das piadas que circularam sobretudo em grupos formados por homens, a montadora pode ter cometido um grande acerto. Para Alexandre Slivnik, vice-presidente da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD), que realiza cursos e palestras há vinte anos, empresas que buscam a diversidade têm mais resultados e o “barulho” provocado pela peça publicitária levou muita gente a conhecer o carro em questão. *“Nesta empresa, além de fazer um grande barulho para as pessoas conhecerem o novo carro, ela teve o resultado”.*

Há cinco anos Alexandre tem visitado empresas instaladas no Vale do Silício, localizado na parte sul da Baía de San Francisco (EUA) e a palavra que o

O especialista gostou do que viu no comercial, justamente por vivenciar e estudar a diversidade dentro das empresas. Muitas palestras por ele ministradas acontecem dentro de companhias que lutam pela diversidade. *“E esta é uma bandeira que eu vou levantar. Talvez no meu passado eu tivesse alguns traços de preconceito, mas eu evolui. Tive uma formação religiosa e durante muitos anos entendi que a família era a tradicional, mas percebi ao longo dos anos que o mundo evolui, o ser humano evolui e a pluralidade e a diversidade fazem parte do ser humano, fazem parte da nossa sociedade. De sete, oito anos para cá, eu comecei a admirar a diversidade”.*

Alexandre lembra este é um pensamento que tem cada vez mais ocupado o universo corporativo. *“Se você ainda não entendeu que o nome do jogo da vida hoje é diversidade e inclusão, é melhor você se preocupar, porque pode ser que, em alguns anos, você seja excluído, assim como muitas pessoas foram nesses últimos anos. A diferença enriquece e o respeito une”.*

Por Alexandre Slivnik



Foto: Arquivo Pessoal

Alexandre Slivnik
Vice-presidente da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD)

Logística segue em alta no mercado de trabalho



Área registra crescimento, e profissional deve estar alinhado às necessidades do mercado e às atualizações do setor



Foto: Br.Freepik

O setor logístico está em alta no mercado de trabalho. Evidência disso é o aumento de 37% em vagas abertas para profissionais da área de transporte, por exemplo, registrado em 2021, segundo o Banco Nacional de Empregos (BNE). Foram mais de 13 mil novas oportunidades, sendo quase 4 mil postos de trabalho a mais que em 2020.

A logística consiste na organização e no planejamento de diversos processos de uma instituição. Conforme especialistas, por ser uma profissão do campo

empresarial, ela usa a matemática como ferramenta de trabalho. A atividade está presente em diversas situações, como nos cálculos de cubagem de cargas, preço de frete, capacidade de veículo, consumo de combustível e levantamento de distâncias.

O domínio das quatro operações básicas (adição, subtração, multiplicação e divisão), a análise e a interpretação de dados são algumas das habilidades necessárias para o trabalho. Podem ser requeridos ainda conhecimentos geométricos e trigonométricos

como o cálculo de área e reta tangente.

Atuação profissional

Segundo publicação da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO), a logística se aplica a todas as atividades que demandam planejamento e acompanham os recursos e processos de uma empresa desde a produção ao estoque e distribuição. O objetivo dessa área é, a partir da organização e da gestão do fluxo de informações, tornar os processos mais eficientes. Sendo assim, o papel do profissional de logística é analisar qual a melhor compra de matérias-primas, fazer o gerenciamento de estoque e de armazenamento e cuidar das etapas de transporte.

Alguns dos exemplos de áreas de atuação para os profissionais são armazenagem, embalagem, processamentos de pedidos, processos, estoque, e gerência de suprimentos.

Para garantir colocação no mercado de trabalho, o profissional deve estar alinhado às necessidades do mercado e às atualizações do setor que, para aprimorar e renovar os seus processos, aposta na aplicação de tecnologias como machine learning, big data, Inteligência Artificial (IA) e Internet das Coisas (IoT).

Dessa forma, é preciso estar atento às habilidades necessárias para a atuação, como conhecimento em matemática financeira. Entender sobre taxa de juros, montante e capital permite ao profissional realizar operações no dia a dia, como renegociação de dívidas, empréstimos, aplicações financeiras e cálculo de desconto para um determinado produto. Já a Estatística é aplicada no momento de coletar, analisar e interpretar dados numéricos relacionados a um determinado objetivo. Na Logística, essa é uma habilidade fundamental para, com base em modelos matemáticos mais assertivos, mensurar e trabalhar com a previsão de estoques e entregas.

Oportunidades em alta

Em meio a uma realidade conturbada e de crise provocada pela pandemia, as transportadoras precisaram se adaptar rapidamente ao novo fluxo dos mercados nacional e internacional. Essa

dinâmica provocou uma aceleração dos avanços em tecnologia e em serviços e do crescimento no setor de transporte de cargas e logística.

Para continuar oferecendo um padrão de qualidade aos clientes, as empresas tiveram que investir em estratégias atualizadas, mesmo tendo interferência de fatores como o aumento do combustível e do frete, por exemplo.

Nesse cenário, vale ressaltar o aumento de 38% registrado no transporte de carga no Brasil, em 2021, de acordo com o Índice de Movimentação de Cargas do Brasil, publicado pela AT&M. Segundo o relatório, em 2020 foram registrados R\$ 2,1 trilhões em movimentações, já em 2021, o número saltou para R\$ 3 trilhões.

A partir do levantamento da AT&M, é possível perceber que a logística ganha espaço a cada ano, principalmente em decorrência da transformação digital, que já estava em curso e ganhou ainda mais velocidade com a pandemia. Os dados mostram que, de 2019 para 2020, houve um crescimento de 10% em movimentação de cargas, com um aumento de R\$ 6,8 trilhões para R\$ 7,5 trilhões.

Logística 4.0

Além do progresso mencionado, a logística cresce paralelamente desde 1900 quando as atividades eram focadas na economia agrária, indo do campo ao mercado.

Desde então, a área passa por uma evolução, como a especialização no desempenho funcional (entre 1940 e 1960); a integração interna de processos (entre 1960 e 1970); e o foco no cliente, com busca por eficiência (entre 1970 e 1980).

Atualmente, é vivenciada a era da logística 4.0, do supply chain – conceito que integra todas as etapas e processos de aquisição e fornecimento de produtos –, com foco em integração de processos e tecnologia e com o intuito de transformar a área em um diferencial de negócio. Essa nova fase procura ser mais veloz, eficiente e econômica.

Redação | Experta Media

Ransomware

Já imaginou se sequestrarem todos seus arquivos e banco de dados da sua empresa?



Ransomware é um malware que pode bloquear um dispositivo ou criptografar seus conteúdos para extorquir dinheiro de seu proprietário. Em troca, os operadores de códigos maliciosos prometem – claro, sem qualquer garantia – restaurar o acesso às máquinas afetadas ou aos dados.

Este tipo específico de software malicioso é usado para extorsão. Quando um dispositivo é atacado com sucesso, o malware bloqueia a tela ou criptografa os dados armazenados no disco e um resgate é exigido com detalhes para pagamentos sendo mostrados para a vítima.

Como reconhecer um ransomware?

Se você foi atacado, o ransomware irá, na maioria dos casos, informá-lo mostrando uma mensagem de sequestro em sua tela ou adicionando um arquivo de texto (mensagem) às pastas afetadas. Muitas famílias de ransomware também mudam a extensão do arquivo dos arquivos criptografados.

Como o ransomware funciona?

Há múltiplas técnicas usadas pelos operadores de ransomware, entre elas podemos destacar o ransomware Diskcoder que criptografa o disco completamente fazendo com o que usuário não consiga acessar o sistema operacional, o Screen locker que bloqueia o acesso a tela do dispositivo, o Crypto-ransomware que criptografa dados armazenados no disco da vítima e o PIN locker que tem como alvo os dispositivos Android e muda seus códigos de acesso para bloquear seus usuários.

Todos os tipos de ransomware mencionados acima exigem pagamento, mas frequentemente requisitando que ele seja feito em bitcoin ou alguma outra criptomoeda difícil de rastrear. Em retorno, seus operadores prometem descriptografar os dados e restaurar o acesso ao dispositivo afetado.

Precisamos ressaltar que não há garantia de que os cibercriminosos cumprirão com seu lado da barganha. Sendo assim, a EXACT-Ti recomenda NÃO pagar a soma exigida – pelo menos não antes de

entrar em contato com o suporte técnico da EXACT-Ti para ver quais possibilidades de descriptografia existem.

Como as empresas podem ficar protegidas

- Treine funcionários em higiene digital. Eles devem saber o que é phishing, nunca clicar em links em e-mails suspeitos ou baixar arquivos de sites duvidosos e como criar, lembrar e proteger senhas fortes. Realizar treinamentos regulares em segurança da informação não apenas para minimizar o risco de incidentes, mas também para mitigar os danos caso os invasores ainda consigam penetrar na rede;
- Atualize regularmente todos os sistemas operacionais e aplicativos para garantir proteção máxima contra-ataques por meio de vulnerabilidades de software conhecidas. Cuide da atualização do software do lado do cliente e do lado do servidor;
- Realize auditorias de segurança, verifique a segurança do equipamento e controle quais portas estão abertas e acessíveis na Internet. Use uma conexão segura para trabalho remoto, mas lembre-se de que mesmo VPNs podem ser vulneráveis;
- Crie backups de dados corporativos. Ter backups ajuda não apenas a reduzir o tempo de inatividade e restaurar processos de negócios mais rapidamente no caso de um ataque de ransomware, mas também a se recuperar de eventos mais monótonos, como mau funcionamento de hardware;
- Use uma solução de segurança profissional que emprega análises comportamentais e tecnologias anti-ransomware;
- Implante um sistema de segurança da informação que seja capaz de reconhecer anomalias na infraestrutura de rede, como tentativas de sondar portas ou solicitações fora do padrão de acesso a sistemas. Contrate experiência externa se você não tiver especialistas capazes de monitorar a rede.

A EXACT-TI protege você contra ransomware

Proteja os computadores, laptops e dispositivos móveis de sua empresa com produtos de segurança, todos gerenciados por meio de um console de gerenciamento baseado em nuvem. Possuímos soluções que evitam ameaças de ransomware e capacidade total de criptografia de disco para proteção de dados aprimorada.

Saiba mais em www.exactti.com

@exact.ti | (34) 3293-7151



Vinicius Vieira

Empresário

Exact-Ti

Especialista em Tecnologia

da Informação

Soberana
HOLDING

www.soberanaholding.com.br

**Administramos,
limpamos,
protegemos e
comunicamos.**

Tudo em um só lugar!



**LEIA O
QR CODE
E FALE
CONOSCO**

Um homem seguro

Contratações de seguros de vida cresceram 18,2% nos três primeiros meses de 2022



O dito popular “o seguro morreu de velho” se confirma a cada dia pelo das pessoas em oferecer segurança e proteger financeiramente os familiares e pessoas queridas. Isto porque o seguro de vida também oferece outras modalidades, além da cobertura de morte, que incluem proteções em vida como auxílio em caso de doenças graves, invalidez, afastamento temporário, internação hospitalar, auxílio funeral e acidentes pessoais.

De acordo com o administrador e consultor financeiro na MetLife, em Uberlândia, Manoel Augusto Marcelino Neto, que trabalha com Gerenciamento de Risco, Planejamento Financeiro e Seguro de Vida Resgatável, a busca por esse tipo de serviço aumentou muito nos últimos anos, principalmente devido à pandemia e pela preocupação de profissionais liberais, que não têm garantia do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e, porventura, precisam se afastar do trabalho em decorrência de alguma doença grave, incapacidade temporária ou permanente.

Pesquisa divulgada recentemente pela Superintendência de Seguros Privados (Susep) aponta que as contratações de seguros apresentaram crescimento de 15,8% no primeiro trimestre de 2022 em relação a 2021. Já com relação ao seguros de pessoas, o grande destaque foi o seguro de vida, com um crescimento de 18,2% em relação ao mesmo período de 2021.

Coberturas

Segundo Manoel Neto, o seguro de vida também pode ser uma alternativa para auxiliar no custeio do tratamento de doenças graves e diagnóstico de câncer, evitando impactos financeiros sobre a estrutura familiar. “Com os recentes avanços da medicina em casos de diagnóstico precoce de câncer, a cobertura contratada pode auxiliar no tratamento, ao fornecer indenização capaz de custear as despesas”, explica. O segurado conta ainda com diversos serviços de assistência,

dependendo da cobertura, bem como apoio nas despesas, deslocamento para o tratamento em outra cidade e até mesmo hospedagem no caso de pacientes em estado grave.

O seguro de vida também oferece benefícios complementares como assistências 24h para chaveiro, troca de pneus, mecânico, guincho, telemedicina, assistência pet, entre outros, e pode oferecer proteções de patrimônio, pagar custos no caso de falecimento e auxiliar na manutenção dos beneficiários, dependendo da modalidade e das coberturas escolhidas.

Manoel Neto reforça que uma nova modalidade, a do Seguro Resgatável, tem sido bastante procurada, pois além de garantir a cobertura de um seguro convencional, possibilita que parte (ou todo o valor investido) seja recuperada em vida. “Os seguros de vida resgatáveis registraram aumento de 37,3%, de janeiro a fevereiro deste ano, quase dez vezes maior que os seguros de pessoas, que cresceram 3,8%. Isso mostra a importância que muitos estão dando à essa modalidade”, ressalta.

MANOEL AUGUSTO
CORRETOR DE SEGUROS

Manoel Neto
Administrador e Consultor
Financeiro na MetLife

Foto: Divulgação

Semana com quatro dias?

Empresário revela como mudanças podem mudar jeito de trabalhar no Brasil



Foto: Br.Freepik

Já imaginou ter um final de semana com um dia a mais? Pois é. A semana de trabalho com quatro dias está começando a virar realidade em alguns lugares do mundo. Mas, será que essa jornada reduzida daria certo no Brasil? Para o empresário e administrador especialista em finanças, Lucas Battistoni, a resposta é: depende.

Segundo Lucas, ele é um dos defensores da remuneração ligada à performance de cada funcionário, bem como a uma jornada de trabalho menor, para que as pessoas tenham uma maior qualidade de vida. No entanto, para isso, seria necessária uma produtividade muito maior do que costumamos ver no Brasil.

“Sou um grande adepto de uma redução de carga horária e de até mesmo liberar a carga horária, deixando a pessoa gerir como ela quiser o seu tempo de trabalho, mas isso só pode vir efetivamente quando a sociedade ou quando o próprio trabalhador tiver uma baita consciência de entrega em termos de compromisso, de autogestão, disciplina e tudo mais”, explicou.

Na Inglaterra, pesquisadores da Universidade de Oxford e da Universidade de Cambridge vão fazer pesquisas sobre a semana de trabalho de 4 dias. Os

testes começam em junho de 2022 com cerca de 30 empresas em todo o Reino Unido e devem durar pelo menos seis meses. O objetivo de monitorar mudanças na produtividade e na satisfação dos funcionários.

Battistoni já teve uma experiência parecida enquanto morou e trabalhou na Alemanha, país que tem uma das cargas horárias mais reduzidas do mundo. No entanto, as diferenças do Brasil não são só profissionais, mas também culturais.

“Não vemos na Alemanha o trabalhador usando celular no horário de trabalho. Aquele horário é de foco e dedicação total. Uma pessoa tem uma produtividade altíssima, mesmo trabalhando menos tempo”, contou.

Por fim, o empresário reafirmou que acredita que a mudança pode ser algo extremamente positivo, já que produção e carga horária extensa não precisam estar ligadas, mas, para o brasileiro, ainda há um longo percurso para mudanças relacionadas ao foco, comprometimento e alta produtividade.

Fonte: Lucas Battistoni

Redação – MF Press Global



Foto: Arquivo Pessoal

Lucas Battistoni

Atua no mercado de vendas diretas e é uma das maiores referências Latino-americanas de marketing relacionamento / canal. Formado em Administração na Alemanha e especializado em finanças.

Um olhar simples e uma forma diferente para obter mais saúde, qualidade de vida e bem-estar

O olhar de Kássia na busca pela saúde física e mental, para si e seus clientes



Foto: Br.Freepik

Kássia, veio para Uberlândia, em busca de estudos, trabalho e uma vida melhor para sua família. Se considera empreendedora desde os 7 anos de idade, no qual ajudava sua mãe nas vendas de verduras colhidas no quintal de casa.

De família humilde, sempre precisou se esforçar pra conseguir conquistar aquilo que almejava, e é por esta bagagem que carrega desde de cedo, que está aqui para mostrar e motivar aqueles que por algum motivo deixaram seus sonhos na gaveta.

Quando chegou a cidade que escolheu para morar e conquistar um futuro profissional, tinha na mala apenas o ensino médio. Seu primeiro emprego, foi como digitadora de exames laboratoriais no “Laboratório Diu Saúde”.

Depois de muito esforço se formou no curso técnico

de enfermagem, onde o primeiro emprego na área foi no Pronto Socorro de cirurgia e traumatologia do HC/UFU onde ficou por 11 anos, e assim fez sua primeira faculdade obtendo a formação de Farmacêutica prescritora clínica e Magistral com ênfase em dermocosméticos e Nutracêuticos, e habilitada em Homeopatia, com Curso extensivo de Fitoterapia Aplicada pela Faculdade de Medicina de São Paulo FMRP-USP e Ribeirão Preto UNAERP.

Hoje tem construindo mais um degrau, de um sonho que veio de infância, cursar a faculdade de medicina. Por este amor a saúde vem atuando na área e empreendendo. São três anos de atendimento no maior complexo do triângulo mineiro, UMC (Uberlândia Medical Center), desempenhando com excelência, trouxe uma nova visão de qualidade de vida, saúde e bem estar, através do Coach, da Acupuntura, e da orientação Farmacêutica em

conjunto multiprofissional, proporcionando a cada cliente um atendimento integrativo, com métodos simples e econômicos.

Sempre com gratidão a Deus, e gratidão a todos os clientes que decidiram ter mudanças na rotina, deixar a automedicação de lado, para obter mais equilíbrio, na busca de renovar a energia, obter mais saúde qualidade de vida e bem-estar de forma simples, começando em casa junto à família.

Em 2021, iniciou seu atendimento na cidade de Uberaba/MG, no Cura Healing Center, uma das clínicas mais conceituadas da cidade, que compartilha do mesmo olhar para a saúde do ser humano, e que tem uma equipe multiprofissional que faz diferença.

Ao longo da carreira adicionou ainda em seus métodos, os conhecimentos adquiridos nos cursos da MEV Brasil, a escola brasileira de formação em Medicina do estilo de vida, que domina a ciência da mudança dos comportamentos de saúde, a qual ela indica que todos os profissionais da saúde deveriam conhecer e se aprofundar, e se tornou embaixadora da MEVBrasil, e coautora do ebook “Os Segredos da Medicina do Estilo de Vida para uma vida longa e saudável”, e ainda é hoje Membro do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV).

Sócia e proprietária da empresa IRCT, preza levar conhecimento através de consultorias, mentorias, palestras motivacionais, capacitação e atualização, das novas pesquisas, tecnologias e descobertas, a profissionais da área da saúde, isto com o apoio e parceria de uma equipe multiprofissional.

Kássia é uma das pessoas que acreditam que a união de vários profissionais capacitados com a mesma visão quando se fala em saúde, que juntos podem gerar uma revolução com benefícios a cada um pessoalmente, profissionalmente, além da sociedade.

O conhecimento, a troca de experiência, liberta, e isto nos faz ficar satisfeitos e motivados a seguir em frente naquilo que acreditamos.

“O meu lema sempre foi olhar além das dificuldades, ser diferente, sou de fazer mudanças onde estiver. A maior riqueza que considero deixada por minha família a mim foi a fé e perseverança, pra manter a simplicidade onde e em qualquer patamar estiver, mantendo a honestidade, sabendo dar valor além de me permitir observar os mínimos detalhes de tudo a nossa volta. E esta é a essência que procuro deixar pro futuro.”

Kássia, além de empresária, estudante, e dona de casa, também é mãe, esposa, casada a 22 anos com Rodrigo, e tem como maior título que carrega, a maternidade, com a filha Anna Luiza e o filho Vicente.



Instituto Revolução de Cuidados e Treinamentos de Saúde
CNPJ: 47.156.117/0001-22
Instagram: @irctsaude
Email: irctsaude@yahoo.com
Contato: 34-991263625



Foto: Arquivo pessoal



José
Roberto
Marques



INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING



VOCÊ SENTE QUE
ALGO PRECISA EVOLUIR
NA SUA VIDA E CARREIRA,
MAS **NÃO SABE O QUE É**
OU COMO FAZER?

A imersão

DSP

Desperte
seu Poder

**VAI TRANSFORMAR
E EMPODERAR VOCÊ!**

APONTE A CÂMERA
DO SEU CELULAR NO QR CODE
E **INSCREVA-SE AGORA**



☎ 4020-0069 (NÚMERO NACIONAL)

📞 (11) 4020-0069

📷 @ibccoaching | @joserobertomarques

Aposentadoria de Fred aos 38 anos: Idade permite novas profissões?



Especialista aponta possíveis novos caminhos



Um dos maiores ídolos do Fluminense, atacante Fred, 38 anos, fez recentemente sua partida de despedida do clube e dos gramados. Com idade inferior aos 40, a variedade de profissões que o agora ex-jogador pode tentar exercer a partir de agora é muito grande.

Claro que, por se tratar de um ex-jogador, a maioria acredita que ele deve ser tornar um treinador ou, como casos mais recentes, um coach ou mentor dentro do mercado do futebol.

O especialista em gestão financeira Vinicius Guarnieri comentou que é importante dizer que coach e mentor são duas profissões distintas.

Inicialmente, disse que o coach apenas faz perguntas,

é o parceiro da luz que está no Coachee. Sem sugerir ideias para as referências fixadas como metas, ou soluções para os problemas escolhidos como tema do Coaching, este sabe elaborar, de forma aberta, as perguntas que levam o Coachee à reflexão”.

“O Coach ainda pode questionar o seguinte: quais são as evidências que você tem para dizer que isto se dará desta forma, por esses caminhos? E o seu coachee/ouvinte volta a refletir, até que esteja seguro de que o caminho decidido lhe é sensivelmente o melhor”, completou o especialista.

Ainda segundo Guarnieri, o Mentor é alguém que, obrigatoriamente, tem experiência acumulada naquele campo específico para o qual foi procurado. “Ou seja, mentor é específico, não genérico”, esclareceu.

Para Guarnieri é preciso, para ser mentor, que o profissional tenha, ao longo do tempo, acumulado muita experiência em sua atividade, para responder as perguntas que seu mentorado fará, pois este deseja abreviar caminhos com base na experiência de seu mentor. O mentor, ainda conforme Guarnieri, pode, portanto, apontar o rumo, sugerir alternativas, dar conselhos.

“Vale reforçar que são duas carreiras absolutamente diferentes, para perfis de pessoas diferentes”, alertou.

“Digo por mim, formei-me como Coach, com excelente formação. No entanto, posso dizer que sou um

péssimo Coach e um excelente Mentor. Meu tom professoral, de consultor, traduz-se por minha habilidade em saber, de forma didática, explicar o caminho a ser seguido. Atuando como Coach, acabava enveredando por essa linha, o que não é recomendável”, emendou.

O especialista exemplificou que um jogador de futebol que se aposenta deve pensar primeiro qual é sua maior habilidade: perguntar ou responder? “Com a experiência acumulada em campo, é natural que, na essência, saiba dizer o que é melhor fazer, em determinado momento. Se tiver sabedoria e serenidade para inspirar paciência em seu coachee e esperar que este reflita e descubra o que é melhor para si, ou seja, se souber aguardar que a luz brote em seu coachee, seria um Coach muito procurado pelos resultados que gera e essa atividade lhe traria a satisfação plena”, prognosticou.

Para Vinicius, se sua pegada for na linha de sugerir caminhos, apontar soluções, você será um mentor realizado.

Segundo ele, o importante é saber que, para uma ou outra atividade, não há idade limite, ao contrário, toda experiência é válida. “Cabelos brancos, quanto mais tiver, mais serão prova de segurança no que responde ou pergunta”, advertiu.

“Inicie o seu negócio, seja em qual viés for, mais inicie! Pratique o “TBC” (Tire a Bunda da Cadeira), saia, vá em frente e verá que, independentemente da idade, há muito o que fazer, há muita vida depois da aposentadoria”, finalizou. Fonte: Vinicius Guarnieri.

Redação | MF Press



Fotos: Divulgação

Mercado registra aumento das vendas de produtos Kidults



Brinquedos voltados para adultos representam faturamento de R\$ 289 milhões



O estilo kidults vem se mostrando cada vez mais forte e presente aos consumidores nascidos entre a década de 80 e 90. Em geral, estes consumidores encontram em brinquedos uma espécie de alívio das pressões da vida adulta.

Kidults significa a junção da palavra kid + adult que traduzindo para o português fica criança + adulto. Essas pessoas são aquelas que por mais que a idade adulta tenha chegado, não perde os hábitos e nem gostos de criança. Dentre esses hábitos estão principalmente os de jogos, desenhos animados, brinquedos, revistas de histórias, entre outros que mais marcaram a sua época de infância. Quando submetidos à responsabilidade da vida adulta, estes não o deixam de ser.

Segundo as pesquisas da NPD Group, nos últimos 12 meses (entre julho de 2021 e junho de 2022) o mercado registrou um faturamento de R\$ 289

milhões com a venda de kidults. O valor representa um aumento de 20% em relação ao período anterior.

Neste ano, somente na semana do Dia dos Namorados foi registrado um faturamento de R\$ 4.4 milhões, um aumento de 11% com relação à mesma semana de 2021 e um aumento de 16% em relação às outras semanas do ano, quando se registra uma média de R\$ 3.8 milhões em vendas.

As licenças mais vendidas nos últimos 12 meses são:

1. Marvel Universe
2. Minecraft
3. LEGO Minecraft
4. DC Universe
5. Star Wars

Fonte: NPD Group no Brasil.

Por **Jamila Araújo**

S T U D I O
JEANPIERRE

Heliara, Renata, Jean e Heliria, sócios do empreendimento.

Jean agora é **JeanPierre!**

EM UM NOVO ESPAÇO. À ALTURA DOS SEUS 25 ANOS DE MERCADO. PRONTO PARA RECEBER VOCÊ.

Endereço: Avenida Nicomedes Alves dos Santos, 650
Próximo ao viaduto José Rezende Ribeiro



ACOMPANHE O INSTAGRAM
@studio_jeanpierre

☎ (34) 99644-7000

☎ (34) 3210-7000

KIDULTS: Os “Peter Pans” modernos

A tribo típica do século XXI que traz um pouco mais de humor para o dia a dia



Fotos: Br:freepik

Kidult é um termo criado por um sociólogo britânico em 2003 e que se refere aos adultos que conservam a nostalgia dos tempos de criança. Esse fenômeno que vem se mostrando muito mais forte no século 21, traz à tona momentos de nostalgia para os seus usuários e a todos os que o cercam, desde amigos, parentes e até inclusive aos filhos que muitas vezes desenvolvem seus gostos através do gosto dos pais. E como a moda é baseada em comportamentos o que podemos perceber é a presença dos personagens nas roupas para adultos, tanto femininas quanto masculinas.

Os homens geralmente optam por camisetas com os seus personagens preferidos da época em que assistiam desenho animado, o resultado é um visual contemporâneo.

As mulheres já utilizam desenhos delicados, geralmente de bichos e frutas, e que fazem remessa à vestidos de menina. Roupas com temas de heroínas também são as peças preferidas, principalmente se

combinadas com acessórios coloridos.

Mickey e Minnie são os personagens mais aceitos, mas outras versões além dos desenhos animados estão sendo incorporadas no mundo da moda e sendo tão bem aceitos quanto, trazendo versões como Avengers, personagens da Warner, filmes como Star Wars, séries como FRIENDS e tantos outros personagens.

Alguns lifestyles chegam a incorporar o personagem, utilizando peças em estilo fantasia, como por exemplo: na modelagem ser implementada partes extras como as orelhas do Mickey, a capa do super-herói, entre outras situações as estampas também fazem a ligação de fantasia.

Este estilo leva um pouco mais de humor para o dia a dia, sem disfarces!

Redação Revista Soberana



Como se vestir num casamento?

4 dicas essenciais para homens

Você foi convidado para um casamento, mas não sabe como se vestir? Relaxa, vou te ajudara escolher um look perfeito pra esta ocasião! Com esse guia, você será o segundo homem mais bem vestido do salão. Afinal, não seria de bom tom, ofuscar o noivo, não é mesmo? Rs!

Então atenção às dicas.

1 – Olhe o Dress Code

Pra quem não sabe o Dress Code, é o conjunto de regras sobre o que se vestir para cada ocasião. E ele vem descrito no convite, por isso antes de tudo, o primeiro passo é checar o dress code. Em geral os casamentos são esporte fino ou passeio completo. Qual é a diferença entre eles? Enquanto o passeio completo requer terno com gravata, o esporte fino é mais casual. Ou seja, você pode ir sem gravata e trocar o terno por um blazer, com calça chino ou social numa tonalidade diferente. Se o convite não especificar o dress code, é natural enviar uma mensagem ao noivo para saber. Muitos casamentos ultimamente tem deixado descrito no convite.

2- O Caimento é a chave

Muitos homens ficam obcecados com a escolha das peças para um casamento e acabam se esquecendo do mais importante: o caimento delas. Você pode comprar o terno mais lindo do mundo, mas se ele não estiver bem ajustado no seu corpo, o look você ficará desajeitado. Portanto, quando escolher o terno, opte por um com modelagem slim, mais moderno. Assim não ficará sobrando tecido por todos os lados. Não se esqueça, também, de fazer o ajuste nos principais pontos: na barra da calça e na manga/comprimento do paletó. A maioria das lojas já oferece isso quando você compra ou aluga. Caso não ofereça, leve seu terno para um alfaiate ou costureira de sua confiança.

3 – Detalhes que fazem a diferença

A maioria dos homens se veste de uma maneira muito parecida num casamento. E aí? Como se destacar da multidão? Se você ajustar o terno, como falamos no item anterior, já estará mais elegante que 90% dos outros convidados. O próximo passo?

Acertar nos detalhes:

O couro do cinto, sapato e relógio deve ser da mesma cor. Marrom com marrom, preto com preto. Você pode variar na tonalidade se quiser. Um detalhe importante? Hoje em dia não é essencial usar cinto, deixando assim o visual mais contemporâneo. Eu adoro agregar uma pulseira aos meus looks, porque traz um charme a mais, as pulseiras rivieras são ótima opções. O lenço bolso, do paletó da todo um estilo, mas pra usar você tem que realmente estar disposto a segurar o foco de luz em você. Porque sim você chamará atenção. Fica sensacional. Outro acessório bacana é um prendedor de gravata. Está super em alta.

4 – O clássico nunca erra

Não fique inventando muito na hora de escolher o seu terno. O clássico é infalível. Não tem como errar com um modelo azul-marinho, preto ou chumbo. Lembrando que o preto é o mais formal de todos, enquanto o azul-marinho e o chumbo oferecem uma maior versatilidade. Aí é uma questão de se adaptar à ocasião. No caso da camisa, a branca é perfeita. Ou então uma azul-clara com padronagem discreta. Em relação à gravata, aposte numa slim de cor tradicional. Azul-marinho ou vinho sempre darão certo. Elas podem ser lisas ou ter alguma padronagem leve.

Agora que você já tem algumas dicas, já tem como fazer bonito no casamento!! Bora colocar em pratica e arrasar na festa!

Por Nando Medeiros



Nando Medeiros
Publicitário
Influencer Digital



Foto: Divulgação

Simone Zanatta
DECORAÇÃO DE EVENTOS

**O diferencial
para sua festa!**

Elvis – O rei do rock está vivo!

Uma história ousada que vai encantar à todos



Mas por trás de toda fama e estrelato, você conhece a verdadeira história de Elvis Presley? Surfando na onda de filmes biográficos dos astros da música, Elvis não chega só para ser mais um entre tantos, mas sim para ser algo verdadeiramente diferente, mostrando pontos importantes da vida pessoal e da carreira do cantor.

O filme explora a vida e a música de Elvis Presley, através do prisma de sua complicada relação com seu empresário, o coronel Tom Parker. A história mergulha na complexa relação dos dois ao longo de 20 anos, desde a ascensão de Presley à fama até seu estrelato, tendo como pano de fundo a paisagem cultural em evolução e a perda da inocência na América.

No centro dessa jornada está uma das pessoas mais importantes e influentes na vida de Elvis, Priscilla Presley, se podemos assim afirmar foi o alicerce do cantor durante anos.

DOIS MONSTROS EM CENA: AUSTIN BUTLER E TOM HANKS

Se Elvis é um ótimo filme, muito se deve ao trabalho impecável

de Austin Butler e Tom Hanks. Os dois simplesmente roubam a cena e a atenção do espectador. É um show à parte vê-los contracenando. Há momentos

Seja fã ou não, fato é que existe sim o do Rei do Rock, e ele tem nome e sobrenome, Elvis Presley. Certamente já ouviu alguma canção, ou está entre os inúmeros impactados com a voz potente do astro.

em que é tudo tão natural, que fica a sensação que ambos são de fato, Elvis Presley e Tom Parker. A relação entre artista e empresário é mostrada de uma maneira tão visceral, que fica impossível ficar indiferente frente à tela.

Independente de qualquer trabalho, Tom Hanks sempre brilhou frente às câmeras. Mas em Elvis ele é o responsável por “guiar” o espectador. Isso faz com que gere uma aproximação intimista, mesmo que muitas vezes você queira entrar dentro do filme e fazer um acerto de contas com o empresário. Tom Hanks consegue algo primoroso na sétima arte: gerar um misto de sentimentos, que alternam entre o que é certo e o que é errado, deixando ao espectador tirar suas conclusões do empresário de personalidade forte, sentimentalista e extremamente misterioso.

Agora, Austin Butler é a verdadeira personificação de Elvis Presley no cinema. O ator tem uma presença gigantesca em cena, que chega a assustar. Seja no tom da voz, nos movimentos marcantes ou num simples olhar, Austin Butler impressiona pela semelhança ao Rei do Rock. De verdade, a famosa teoria da conspiração “Elvis não morreu” nunca fez tanto sentido, pois a sensação que fica é de estar diante do eterno Elvis Presley. E pode ter certeza, o jovem ator certamente será indicado a diversos prêmios no próximo ano por sua interpretação de tirar o fôlego.

UMA HISTÓRIA OUSADA, MAS QUE VAI ENCANTAR O MUNDO!

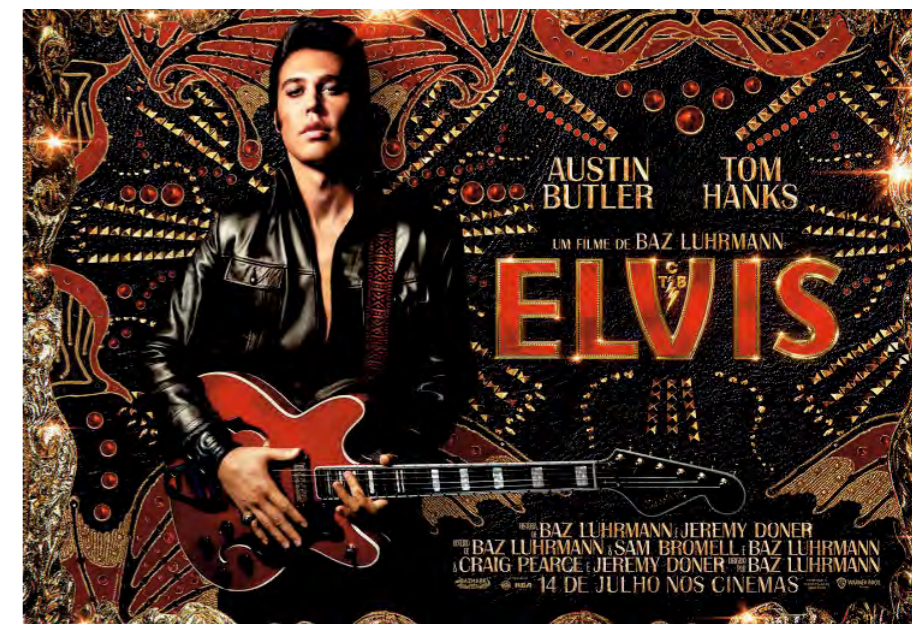
Assim como quase toda cinebiografia, Elvis também tem seus momentos polêmicos. Porém, o diretor Baz Luhrmann opta por contar essa história de uma forma ousada, mas não vista por um lado negativo e isso se deve muito, a maneira que Baz conduz o filme.

A história começa num ritmo frenético, depois se contextualiza e encerra de forma emotiva. O trajeto faz com que o espectador entenda (e compreenda)

muita coisa que Elvis Presley e Tom Parker passaram juntos.

Para compor a história do Rei do Rock, Baz Luhrmann (que também foi responsável pelos sucessos *Moulin Rouge* e *O Grande Gatsby*) usa e abusa de cores, música e muito luxo. O que torna Elvis um dos filmes mais luxuosos de 2022.

Com isso, a obra consegue mostrar para o público situações polêmicas sobre a vida do astro, tudo com muito brilhantismo e ritmo. Falando nisso, as músicas escolhidas entram nos momentos certos!



Destaque surpreendente para a performance de “Trouble”, que certamente fará o espectador dançar dentro do cinema nem que seja balançar os pés. Ah... eu garanto.

Por fim, Elvis se torna uma obra cinematográfica que respeita o Rei do Rock, mesmo sendo uma duração um pouco longa, o resultado final faz valer a pena.

Filme que conta a história de um ícone mundial, vista de forma diferente, que surpreende e emociona ao mesmo tempo.

Garanto que ao assistir Elvis, você vai procurar todas as referências citadas no filme, criar playlist para curtir muito o Rei do Rock.

Por Nando Medeiros

Honda Civic, Toyota Corolla e Chevrolet Onix foram os veículos mais buscados na Webmotors no primeiro semestre de 2022

Levantamento inédito revela que o modelo sedã lidera as visitas entre os veículos usados; SUV é o modelo mais buscado entre os novos



A Webmotors foi a primeira marca brasileira a inovar na forma de comprar e vender carros e atualmente é o principal portal de negócios e soluções para o segmento automotivo. Criada em 1995, no início da internet no Brasil, a empresa passou a ter o Grupo Santander Brasil como seu principal controlador a partir de 2002 e em abril de 2013 celebrou a chegada da Carsales (empresa australiana de tecnologia, especializada no segmento automotivo), que adquiriu 30% do capital acionário da Webmotors e contribuiu ainda mais para a aceleração do seu

crescimento nos últimos anos.

A empresa conta com mais de 30 milhões de visitas mensais, entre usuários e clientes, que possuem um amplo e completo portfólio de serviços, que vai desde anúncios, tabelas de preço e conteúdo para o cliente final até soluções de gestão de inteligência de dados para lojas, concessionárias e montadoras.

A Webmotors anuncia os resultados do ranking dos carros novos e usados mais buscados pelos brasileiros



nos primeiros seis meses de 2022 na plataforma. O estudo reflete a percepção da audiência do portal e revela quais são as carrocerias, marcas e modelos que mais se destacaram no período.

“Os veículos sedãs continuam com a preferência entre os usuários da Webmotors que buscam por usados, com Honda Civic e Toyota Corolla entre os três mais pesquisados. Além disso, o nosso ranking reflete cada vez mais o interesse do público por modelos SUV, que vem crescendo em procura ano após ano. Prova disso é que ocupa o primeiro lugar nas buscas de veículos 0km por Jeep Compass, Fiat Pulse e Hyundai Creta”, analisa Rodrigo Ferreira, Head de Comunicação da Webmotors.

Já entre as montadoras mais procuradas no primeiro semestre, Volkswagen (17,4%), Chevrolet (16,6%) e Fiat (12,1%) levaram a melhor, repetindo o top 3 de 2021. Ford e Honda ficaram com a quarta e quinta posição, respectivamente, no ranking semestral.

“É importante pontuar que

as informações mapeadas a partir do ranking da Webmotors refletem, especificamente, o comportamento dos consumidores que utilizam a plataforma. Esse perfil pode, por vezes, desviar um pouco do cenário de compra e venda do mercado em geral, uma vez que as buscas refletem o desejo por uma marca ou modelo, não somente uma intenção de compra. O consumidor tem espaço para pesquisar, comprar e sonhar, o que reflete as tendências do consumidor digital”, explica Ferreira.

Entenda o comportamento de usuários e clientes de cada região do país:





Norte

Em relação às visitas de novos e usados por região, no Norte, assim como ocorreu no primeiro semestre de 2021, Chevrolet, Volkswagen e Fiat lideraram o ranking de visitas com, respectivamente, 18,6%, 15,6% e 14,5%. As marcas Toyota e Ford ficaram com a quarta e quinta posições, com 12,5% e 9,3% das visitas.

Sobre os modelos novos e usados mais visitados na plataforma no primeiro semestre, a S10 lidera o posto, com 4,4%, seguido do Onix, 4,2%, e Civic, com 3,9%. Na quarta posição, o Corolla, 3,9%, e a Hilux, com 3,8%, em quinto.

Nordeste

Na região Nordeste do país, considerando veículos novos e usados, as três marcas mais buscadas foram Chevrolet, com 17,8%, Volkswagen, com 15,7%, e Fiat, com 15,5%, seguidas de Toyota, com 12,6%, e

Ford, com 9,1%.

Os modelos de novos e usados com mais visitas no Nordeste foram Corolla, com 4,8% dos registros, Onix, com 4,1%, Gol, com 3,3%, Civic, com 3,2%, e Hilux, com 3,1%.

Sul

As marcas mais visitadas na plataforma no sul do Brasil foram Volkswagen, com 18%, Chevrolet, com 16,5%, Ford, com 11,6%, Fiat, com 10%, e Toyota, com 7,5%.



Em relação aos modelos mais visitados, figuram nas primeiras posições Civic, com 3,9%, Gol, com 2,9%, Corolla, com 2,6%, S10, com 2,6%, e Golf, com 2,4%.

Sudeste

No Sudeste, as marcas com maior representatividade de visitas foram Volkswagen em primeiro lugar, com 17,5%, seguida de Chevrolet, com 16,4%, Fiat, com 12,2%, Honda, com 10,7%, e Ford, com 10,1%.

Sobre os modelos mais visitados, o Civic figura em primeiro lugar, com 4,5%, o Corolla, em segundo, com 3,6%, e o Onix, com 2,8%, na terceira colocação. Na quarta e quinta posições estão Fit, com 2,6%, e Gol, com 2,6%.

Centro-Oeste

Na região Centro-Oeste do Brasil, as marcas mais visitadas no primeiro semestre foram Chevrolet,

com 17%, Volkswagen, com 16,8%, Fiat, com 13%, Toyota, com 10,9%, e Ford, com 10,6%.

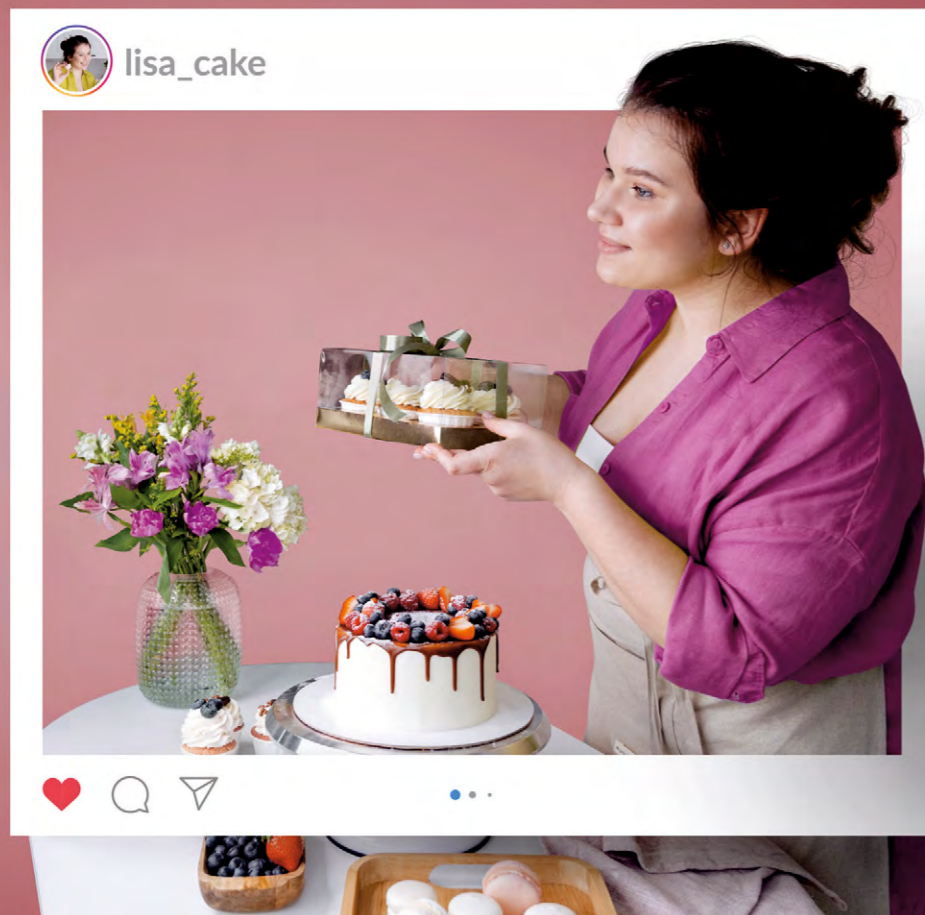
Os modelos de novos e usados com mais visitas foram Civic, com 5%, S10, com 4,2%, Corolla, com 3,9%, Gol, com 3,1%, e Hilux, com 2,9%.

Redação | RPMA Comunicação



Os criadores de conteúdo no Brasil

Plataforma focada na Creator Economy apresenta pesquisa inédita sobre o segmento



Fotos: Br.Freepik

A Livus é uma plataforma que auxilia os criadores de conteúdo experts a monetizar seus conhecimentos, realizou uma pesquisa com cerca de 580 criadores de conteúdo para entender como os profissionais enxergam o segmento. Os criadores de conteúdo se tornaram uma profissão muito presente no mercado brasileiro, um a cada três usuários da internet no país segue algum influenciador. O uso da internet como ferramenta de negócios ajudou a desenvolver esses profissionais que as utilizam para criar e divulgar seus produtos e serviços para o público.

“Elaboramos essa pesquisa para entender com mais profundidade as criadoras e criadores do Brasil para saber como eles se veem no mercado, onde estão,

quem são e quais são as maiores dificuldades na hora de monetizar seus conteúdos”, comenta o executivo Alexandre Alvares, CEO da Livus.

A motivação e a vida financeira

82% dos entrevistados têm como objetivo fazer com que seu negócio digital seja sua principal fonte de renda, e desses mais da metade já conquistou esse status ou está se planejando para isso. A busca por construir seu próprio negócio, representando 51,78% dos criadores, tem como principais motivadores: 1) adquirir independência; 2) trabalhar com o que ama; e 3) ter mais tempo para a vida pessoal. Porém, essa expectativa ainda está longe da maioria dos entrevistados, já que 60,53% dizem querer ganhar

entre R\$5.000 e R\$20.000 e menos de 23% chegaram a esse patamar.

Quem são e onde estão

O levantamento constatou que 84% dos entrevistados correspondem à faixa etária dos 20 aos 40 anos, se enquadrando assim, nas gerações Y e Z, que não possuem o objetivo principal de estabilidade financeira. Essas gerações já estão acostumadas com a velocidade das redes sociais, são mais críticas aos métodos conservadores e estão buscando construir a carreira de um jeito diferente das anteriores. Os influenciadores questionados estão localizados dentro e fora do Brasil, sendo cerca de 76,75% concentrados em oito estados brasileiros - SP, RJ, MG, SC, PR, RS, BA e CE - e 3,87% vivem no exterior.

Monetização e atração de novos seguidores

A missão de monetizar os conteúdos é a principal tarefa dos criadores de conteúdo para possuírem sua independência financeira. Apenas 32,87% dos respondentes dizem conseguir monetizar com a criação de conteúdo e sua própria audiência. Desses, 57,7% faturam vendendo consultorias e mentorias,

ou cursos online para os usuários. Cerca de 76,33% dos criadores de conteúdo buscam novos clientes por meio das redes sociais.

A dificuldade na hora de monetizar

Mesmo tendo um bom número de seguidores, cerca de 59% dos influenciadores sentem dificuldade na hora de monetizar seus conteúdos. Dentre elas estão presentes a falta de conhecimento (24,27%), precisar fazer tudo sozinho (19,47%) e a produção do conteúdo a ser divulgado (15,65%).

Fonte: Livus

É uma plataforma para a criação e venda de cursos, mentorias e workshops online e acredita no mundo onde as pessoas possam viver fazendo o que amam. A marca foi criada por quatro ex-executivos e sócios do Banco Neon, Alexandre Alvares, Luciano Sugiura, Guilherme Lorensini e Guilherme Rovai com o propósito de ajudar os criadores e criadoras experts em seus segmentos a se aproximarem de sua audiência para melhor venderem seus cursos, workshops e mentorias online

Redação | VCRP BRASIL



Selo de verificação de perfis deixou de ser atestado para credibilidade de veículos de comunicação



Com a implantação da máfia digital, a verificação tem servido apenas para comprovar que o perfil realmente é de quem se diz ser, afirma especialista.



Jennifer afirma que ao longo dos anos tem percebido a organização interna de distribuição de selo de verificação, que fica cada vez mais difícil e injusta. Exemplo disso são grandes e antigos sites de notícias que não têm o selo de verificação, ou possuem apenas no Facebook e não no Instagram.

“Por outro lado, há sites de notícias recentes, que divulgam mexericos, já foram acusados de plágio, fake news e fazem máfia digital, esses são verificados e recebem o selo azul, simplesmente pelo tipo de conteúdo que movimentam. Diante disso, eu levanto uma questão: até que ponto o site de notícia verificado realmente tem credibilidade?”, alertou.

Para Jennifer, há algum tempo o selo de verificação já deixou de ser sinônimo de audiência, credibilidade e atestado de celebridade. *“Ele foi criado com uma intenção e a própria burla da máfia digital fez com que se tornasse outra coisa, justamente por isso que essa organização de distribuição está a tentar reformular a forma de distribuição, tornando mais voltado para questões de marketing e venda”, explicou.*

Para os sites que querem passar essa sensação de credibilidade e não possuem a verificação do perfil, Jennifer sugere a utilização do Google News Showcase, que é uma atualização do Google News e serve para os veículos de comunicação colocarem notícias. Ele contribui com a propagação do jornalismo de qualidade, compartilha informações com menos risco de fake news, aumenta a audiência e conecta ainda mais pessoas.

Por Jennifer de Paula - diretora de marketing e gestão da MF Press Global.

Há algum tempo, obter o tão desejado ‘selo azul’ ao lado do nome do perfil era sinônimo de credibilidade. Os veículos de comunicação que conquistassem a verificação do perfil nas redes sociais eram considerados fontes confiáveis pelos leitores. No entanto, essa realidade tem vindo a mudar. De acordo com a especialista em marketing digital Jennifer de Paula, que vive em Castelo de Paiva, com a implantação da máfia digital, essa verificação tem servido apenas para atestar que o perfil realmente é de quem se diz ser.

“O fato das pessoas começarem a pagar pela ‘conquista do selo’, provocou a mudança. Hoje em dia o selo serve mais para provar que o perfil é realmente de quem se diz ser e para que outras pessoas, outros perfis não propaguem notícias que não foram desenvolvidas por eles, do que para qualquer outra finalidade, especialmente para a qual foi criado inicialmente”, explicou a especialista.



Feliz dia
da Beleza
de ser
Pai



O presente
do seu pai
você encontra
nas lojas Provanza



PROVANZA



ESPECIAL

134
anos
Uberlândia-mg



De volta ao passado: Uberlândia 134 anos

Viajando pela história da capital do Triângulo Mineiro

O princípio de São Pedro de Uberabinha

Quem vê a modernidade de Uberlândia, seu forte desenvolvimento industrial, edificações majestosas, larga extensão comercial, opções e variedade cultural, não imagina que este cenário foi desenvolvido cadenciadamente desde sua criação. Isso porque os planos progressistas da cidade mineira têm origem já desde as distribuições das sesmarias.

Com intuito de povoar o interior das terras brasileiras, um plano de cessão de grandes extensões de áreas foi realizado pela coroa portuguesa. Um dos beneficiados por essa repartição de terras virgens foi João Pereira da Rocha, que se instalou na fazenda São Francisco em 1818, o primeiro entrante a fixar residência nesta região, juntamente com seus escravos e familiares.

Já em 1835, um quarteto vindo de Santana do Jacaré, região do sul de Minas Gerais, resolveu se fixar nas novas terras, eram os irmãos Carrejo: Luiz, Francisco, Antônio e Felisberto. O pioneiro João Pereira da Rocha vendeu parte de suas terras para esta fraternidade que deu origem, respectivamente, às fazendas que perduram na zona rural do município até hoje: Olhos D'Água, Lage, Marimbondó e Tenda.

Estratégias para o progresso

Posteriormente, com a morte de João, sua esposa Francisca Alves Rabelo negociou a venda de parte

de suas terras para Felisberto que as doou, em 1846, para a Igreja com o intuito de construir uma capela no local. Mas por que Felisberto não doou uma das terras que já possuía para o clero?

“Orientados por Felisberto, os moradores pediram ao Bispado a permissão para a construção de uma Capela Curada, a ser dedicada à Nossa Senhora do Carmo. Ela foi idealizada em 1846 e construída em adobe e barro, nas proximidades de uma estrada conhecida naqueles anos como Estrada Salineira, atualmente Rua José Ayube”, explica Valéria Maria Queiroz Cavalcante Lopes, Diretora de Memória e Patrimônio Histórico da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo. “Esta comunidade estava se formando no interior do Sertão da Farinha Podre, dessa forma, faz sentido pensar que desejaram estabelecer o Arraial às margens de um caminho conhecido no século XIX”, continua Valéria.

Além disso, de acordo com a diretora, a criação de uma capela com pessoas se instalando ao redor produz o início de uma organização social que pode, com o tempo, ser considerada uma cidade. Por isso, Felisberto viu a necessidade de construir uma capela estrategicamente localizada perto da Estrada Salineira. “Esse deve ter sido o raciocínio do Felisberto, pois aqui passava boiada. Além disso, ele teve uma visão comercial, já que era ferreiro, ou seja, se instalar na margem da estrada para ele é a mesma coisa de hoje em dia construir uma borracharia em uma rodovia. Naquela época todo mundo precisava de um ferreiro para cuidar dos animais utilizados como meio de transporte”, explica.

Reprodução da 1ª Planta completa de Uberabinha 1898 – a planta original está no Arquivo Público da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo

A capela dedicada à Nossa Senhora do Carmo que centralizava o burgo teve em sua proximidade a construção de um cemitério conhecido como Campo Santo. Ao longo da história de Uberlândia, esses dois

locais, que deram origem à primeira organização social do município, foram se transformando consecutivamente em edificações de grande valor urbano e social.

Pouco tempo depois da criação da capela, em 1861, ela se tornou matriz, em termos práticos, a ampliação da igreja simboliza uma evolução de classe que altera o que o burgo pode fazer em nível de organização social.

Memória e Contemporaneidade

A extensão de terra que compreendia o pequeno distrito ficava entre os córregos Das Galinhas e



São Pedro e vinha do rio Uberabinha. Atualmente, o Córrego São Pedro é a principal avenida da cidade, Rondon Pacheco, que passa por dez bairros do município. A via tem prédios comerciais e residenciais e é conhecida como o Corredor Gastronômico de Uberlândia por sua grande variedade no ramo alimentício.

Já o Córrego das Galinhas se tornou a avenida Getúlio Vargas, que embora seja menor em extensão do que a Rondon Pacheco, também compreende dez bairros da cidade, das regiões central, oeste e sul. A avenida Getúlio Vargas é marcada por uma extensa arborização e presença de diversos centros de saúde, além de abrigar o tradicional Mercado Municipal.

Já a Matriz Nossa Senhora do Carmo foi berço das principais atividades religiosas da cidade por 80 anos, quando foi demolida e deu lugar à primeira estação rodoviária da cidade. Na década de 1970, o espaço novamente se transformou e se tornou a

Biblioteca Pública Municipal.

Em 1898, o cemitério Campo Santo foi desativado e deu espaço, dez anos depois, a Praça da Liberdade, adjetivo que caracterizava o momento político de sua construção: a Proclamação da República, além disso, o espaço abrigou a Câmara Municipal e um coreto. Atualmente, a praça se chama Clarimundo Carneiro, em homenagem a um importante empresário local, e o prédio da Câmara se tornou o Museu Municipal.

Para conservar a própria história do edifício, o Museu Municipal ainda tem um espaço com antigos adereços da Câmara Municipal na exposição “Câmara Municipal: fragmentos da história”. Além disso, uma de suas salas abriga a exposição “Nossas Raízes”, contendo uma maquete desta primeira Uberlândia, retratada no mapa acima, de 1898. Nela é possível visualizar a Matriz Nossa Senhora do Carmo com suas duas imponentes torres e o início de um distrito, ainda bastante ruralizado, com casas simples de adobe rodeadas pela terra vermelha e pequenas plantações de subsistência.

A localização do Museu Municipal e suas exposições são simbólicas, visto que sob a história preservada nas salas de visitação, guardam a memória daqueles primeiros sujeitos que viveram e construíram o município através da realidade retratada nas exposições.

Redação SECOM PMU



Estádio Parque do Sabiá completa 40 anos



Espaço recebeu importantes melhorias feitas pela Prefeitura de Uberlândia, por meio da Futel



Considerado o 9º maior estádio do país, de acordo com o ranking da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), o Estádio Parque do Sabiá completou 40 anos no dia 27 de maio. Ao longo dessas quatro décadas, o Gigante do Parque se consolidou como um dos principais espaços esportivos do país e recebeu inúmeras partidas memoráveis de futebol, além de grandes shows.

“Hoje me emociono ao relembrar toda a história do Estádio Parque do Sabiá, pois é motivo de grande orgulho ter um espaço como esse em nossa cidade. O local sempre colocou Uberlândia em evidência, ao sediar importantes eventos esportivos e culturais, o que contribuiu para consolidar o município como a referência nacional no esporte que é hoje”, afirmou o prefeito Odelmo Leão.

Administrado pela Prefeitura de Uberlândia, por meio da Fundação Uberlandense do Turismo, Esporte e Lazer (Futel), o local tem recebido constantes

melhorias durante a gestão do prefeito Odelmo Leão, como a recente reforma geral do gramado, serviço realizado pela primeira vez desde que o Estádio Parque do Sabiá foi inaugurado, em 27 de maio de 1982.

Além do serviço de aeração (perfuração do solo e remoção de pequenos plugs do gramado para permitir que o ar, a água e os nutrientes penetrem e cheguem às raízes), o gramado passou a contar com um moderno sistema de irrigação eletrônica, com 48 aspersores, divididos em oito linhas, que abrangem toda a extensão do gramado do estádio. Os equipamentos funcionam automaticamente, em horários pré-estabelecidos pela Futel, e despejam de 4 a 5 litros de água por metro quadrado a cada dia. Os aspersores também contam com sensores que impedem que eles sejam ligados em caso de chuva, para evitar desperdício de água.

“Nossa administração trabalha incansavelmente

para promover constantes melhorias em todos os espaços públicos do município. No caso do Estádio Parque do Sabiá, devido à sua importância para todo o país, isso não poderia ser diferente. E o resultado disso é que hoje o espaço está em excelentes condições, apto para receber grandes partidas e shows”, destacou o prefeito.

Outras melhorias

O espaço também recebeu serviços como pintura interna do anel superior que contorna todo o estádio, pintura do anel que contorna o fosso, troca da iluminação interna por lâmpadas de LED, limpeza e pintura da fachada principal, pintura das estruturas metálicas que dividem as cadeiras cativas e numeradas da arquibancada especial, pintura do piso do saguão principal e das escadarias que dão acesso às cadeiras cativas, pintura do piso dos banheiros, limpeza de todas as arquibancadas de cimento, pintura das telas protetoras do bar principal, pintura do acesso ao campo e do meio fio (em volta ao gramado) e plotagem da cobertura dos bancos de reservas.

Também foram instalados 53 blocos de concreto nos degraus de acesso ao camarote, à tribuna de honra e às cabines de imprensa e uma nova identidade visual, com 156 adesivos e 85 placas em PVC, com um layout moderno e padronizado, em substituição às antigas que já estavam desgastadas pelo tempo. A nova comunicação visual abrange todos os setores, como arquibancadas, hall, cadeiras cativas e tribuna de honra, além de indicações de acessibilidade, saídas, entradas e sanitários.

“A Prefeitura de Uberlândia, por meio da Futel, é responsável por uma rotina diária de cuidados em todo o estádio, especialmente no gramado. Isso faz toda a diferença e demonstra a preocupação da administração em manter o nível elevado de um dos principais espaços esportivos do país”, ressaltou o diretor geral da Futel, Edson Zanatta.

Estrutura

O Estádio Parque do Sabiá tem 15 mil metros quadrados, é adaptado para cadeirantes (inclusive, conta com elevador) e está liberado pela Polícia

Militar para receber até 39.990 pessoas nas cadeiras e arquibancadas durante eventos esportivos. Já no caso de shows, com a utilização do gramado pelo público, esse número aumenta e pode chegar a 46.782 pessoas.

São 68 saídas de emergência, 21 banheiros, quatro vestiários, sala de imprensa, sala de arbitragem, sala da federação, sala de coletiva de imprensa, área financeira, cabines de transmissão de rádio e televisão, cabine do Corpo de Bombeiros, cabine de controle de iluminação, cabine de controle do placar eletrônico, sala de monitoramento e controle de acesso, departamento médico, bares, catracas, bilheteria e dois camarotes, com 40 cadeiras cada. A iluminação do campo é feita por 104 refletores.

Palco de grandes eventos

O Estádio Municipal Parque do Sabiá foi construído e inaugurado pelo então prefeito Virgílio Galassi, em 27 de maio de 1982, com o jogo entre Brasil e Irlanda do Norte, que terminou com goleada brasileira pelo placar de 7 a 0. Diante de um público de mais de 75 mil pessoas, este foi o último jogo da Seleção Brasileira, antes do embarque para a Espanha, onde foi realizada a Copa do Mundo naquele ano. A construção foi iniciada no dia 11 de outubro de 1978, ou seja, foram 1.324 dias até a inauguração.

Desde então, o estádio sediou o Campeonato Sul-Americano de Futebol Feminino, a Copa dos Campeões Sul-Americanos de Clubes, o Campeonato Brasileiro de Clubes e o Campeonato Brasileiro de Clubes de Futebol Feminino, além de jogos de vários times pelo Campeonato Brasileiro e Taça Libertadores da América. No âmbito local, o destaque do estádio fica por conta da campanha vitoriosa do Uberlândia Esporte Clube (UEC), que culminou na conquista do título inédito da Taça CBF em 1984.

O Estádio Parque do Sabiá também recebeu grandes shows nacionais e internacionais, como A-ha, Triângulo Music, Roberto Carlos, Villa Mix, Ivete Sangalo, Gustavo Lima, entre muitos outros.

Redação | **SECOM PMU**

Uberlândia no contexto das Eleições 2022

Uma Uberlândia melhor só será construída com a participação consciente de todos.



As eleições gerais no Brasil em 2022 estão agendadas para o dia 2 de outubro, para o primeiro turno, e em 30 de outubro em caso de um segundo turno. Nesses dias, serão eleitos o Presidente, o vice-presidente e o Congresso Nacional. As eleições para governadores e vice-governadores estaduais, Assembleias Legislativas Estaduais e Câmara Legislativa do Distrito Federal acontecerão simultaneamente.

Desde as eleições gerais de 2018, o eleitorado de Uberlândia cresceu cerca de 10,45%, são 49 mil eleitores a mais neste ano. A cidade tem 514.413 eleitores aptos a votar nas eleições deste ano, sendo que o perfil predominante deste eleitorado é feminino, com idade entre 30 e 44 anos e ensino

médio, segundo divulgação do Tribunal Superior Eleitoral.

Por faixa etária, mais de 40% dos eleitores tem entre 25 e 44 anos. De 30 a 34, de 35 a 39 e de 40 a 44 são as com mais pessoas, existindo pouca diferença entre elas, variando para mais de 54 mil eleitores em cada.

Juventude politizada

Outro dado importante sobre os eleitores uberlandenses é o aumento no número de adolescentes que se inscreveram para votar, comparado com as eleições de 2018. Em 2022, 1.970 adolescentes de 16 anos e 3.336 de 17 anos estão

aptos a votar. Enquanto em 2018, eram 690 e 2.793 respectivamente.

Em relação aos adolescentes de 16 anos, o aumento em comparação com 2018 foi de 185%. A variação dos eleitores com 17 anos foi menor, com aumento de 19% em comparação a 2018.

Já o número de eleitores de 18 anos caiu comparado com as eleições de 2018, quando havia 7.314 eleitores com essa idade. Neste ano, são 6.522.

Direito importante para a Democracia

Neste ano Uberlândia terá, depois de 36 anos, novamente chances de ter uma representatividade à sua altura no Congresso Nacional.

Em 1986, a cidade elegeu quatro deputados federais, Chico Humberto, Homero Santos, Luiz Alberto Rodrigues e Virgílio Galassi e ainda um Senador da República, o ex-presidente da Associação Comercial e Industrial, Ronan Tito de Almeida, eleito com mais de dois milhões de votos neste ano.

Desde a Constituição de 1988, quando o direito a um voto direto e secreto foi instituído para escolha dos ocupantes de cargos eletivos, que ouvimos a seguinte frase: “faça um voto consciente”. Essa frase carrega um significado que pode mudar o destino de uma cidade ou do país. Temos visto um número crescente de candidatos que de uma hora para outra se lançam na disputa eleitoral, com um único objetivo: o de garantir votos para a legenda ou para eleger um cacique do partido. Esses candidatos são chamados de “candidatos escadinha”.

A lógica do candidato escadinha é tão ruim quanto aqueles candidatos que aparecem de quatro em quatro anos, os chamados “candidatos paraquedistas”, que pegam os votos e nunca mais voltam. Só em Uberlândia mais de 100 mil votos em 2018 foram dados a estes

candidatos, o que daria para aumentar, e muito, o número de nossos congressistas em Brasília.

Esse cenário se repetirá agora em 2022 e caso o eleitor não seja cauteloso estará desperdiçando um direito tão importante para a democracia. O eleitor tem que estar atento aos candidatos que estão se apresentando como “salvadores da pátria”, mas que no fim, são apenas cabos eleitorais pagos a um alto custo, disfarçados para que as pessoas não percebam que estão ajudando outro candidato a se eleger. Votar de forma consciente e fazer uma escolha sustentada em informações e fontes seguras faz total diferença para a economia, para a geração de empregos, saúde, educação e o futuro de um município e do país. O bom político é aquele que pensa e governa pelo bem comum, por isso devemos tomar cuidado, exercer nossos direitos e votar com consciência.

Os “escadinhas” nunca estiveram à disposição da vida pública e nem possuem uma história de vida em prol do município. Muitos deles são políticos de ocasião e saem candidatos em todas as eleições por oportunismo, conveniência ou levar vantagens pessoais e disputam o pleito apenas para somar votos e aumentar o coeficiente eleitoral. A soma dos candidatos com domicílio eleitoral em Uberlândia passa em 2022 dos 30, tanto para deputado federal quanto para deputado estadual.

Por Ademir Reis - Jornalista e Analista Político



Cidade

RÁDIO LÍDER FM

35 anos de história na cidade de Uberlândia

A Rádio Líder FM possui 35 anos de história na cidade de Uberlândia. A empresa faz parte do Grupo Metropolitana fundado há mais de 60 anos pelo empresário e visionário Jayr Mariano Sanzone então dono de uma empresa de produção de eventos, a Jaraguá Promoções, no bairro da Penha na capital paulista.

A primeira rádio do grupo foi inaugurada em 1961, em Mogi das Cruzes, na região metropolitana de São Paulo. Desde então, foi formado um conglomerado de comunicação que está presente nas principais cidades do estado de São Paulo e em Uberlândia, Minas Gerais.

O Grupo Metropolitana e Líder FM atualmente é presidido por Jair Edison Sanzone, filho de Jayr Sanzone e faz parte de forma decisiva da história do rádio no Brasil, sendo referência pela sua programação voltada para a prestação de serviço, informação e participação direta dos ouvintes, enfatizando os valores étnicos e culturais de nosso povo.

Nos anos 90, a Líder FM foi a maior rede de rádio via satélite do país e recebeu inúmeros prêmios de reconhecimento pelo seu trabalho. Toda tecnologia aliada a uma equipe de profissionais altamente treinada, garante que a programação da rádio chegue a qualquer lugar com a melhor definição de som e qualidade digital, garantindo assim retorno assegurado a seus clientes e ouvintes.



Jayr Mariano Sanzone, Fundador e Diretor Presidente do Grupo Metropolitana e Líder Fm de Rádio e TV



Montagem da Torre da Rádio Metropolitana de Mogi das Cruzes



Jayr Mariano Sanzone com seus filhos e herdeiros Silvio Sanzone e Jair Edison Sanzon



Atualmente, a Líder é mais que duas emissoras integradas (São José do Rio Preto e Uberlândia), é uma multiplataforma presente nas redes sociais, site e com aplicativo próprio. Por isso, é possível ouvir a Líder em qualquer lugar do Brasil e do Mundo.

Na Líder Fm, além da melhor e mais diversificada programação musical, você tem acesso a conteúdos exclusivos gratuitos. Tem Terapia, Nutrição, Educação Financeira, Dúvidas Jurídicas, Psiquiatria, Estética, Jornalismo, Consultoria de Imagem, Tecnologia, Solidariedade, Conhecimentos Gerais e acredite: muito mais! Educação, Humor, Informação, Notícias, Conhecimento de fácil e rápido acesso.

Além das melhores promoções gastronômicas e de entretenimento, só na Líder Fm você ganha um mês de academia e uma cesta de suplementos para cuidar da saúde física e mental. E quando o assunto é exclusividade não podemos deixar de falar do projeto “Acústico Líder FM” no qual a emissora presenteia os ouvintes e clientes com um show fechado e exclusivo dos melhores artistas do Brasil. Já aconteceram mais de 30 edições e dentre eles marcaram presença: Sorriso Maroto, Raimundos, Felipe Araújo, Banda Eva e Thiaguinho que confessou ao vivo no evento que se hoje canta pagode é graças a Líder FM. Quanta honra fazer parte dessa história.

Durante o auge da pandemia lançamos o projeto “Delivery Líder”, no qual todo e qualquer comerciante, estabelecimento e prestador de serviço poderia ter seu anúncio divulgado em nossa

programação sem nenhum custo durante três meses. Bastava enviar um áudio para o whatsapp com as informações. O Delivery foi tão revolucionário que outras emissoras no Brasil se inspiraram na ideia e a Câmara Municipal de Uberlândia fez uma Moção de Aplausos a Rádio Líder FM e entregou também à diretora Joyce Sanzone o título de Cidadã Honorária.



Jaques Sanzone

Há uma década somos a Rádio mais premiada e homenagem em São José do Rio Preto, Uberlândia e em suas regiões adjacentes. É com muito orgulho e gratidão que a Líder afirma ter a melhor equipe do Rádio junto com os melhores profissionais, especialistas, clientes e ouvintes que somam conosco todos os dias, afinal de contas somos referência nacional no **Rádio!**

Somos campeões absolutos nos quesitos: qualidade de atendimento, excelência nos serviços prestados à população, inovação e audiência comprovados por diversas Instituições de Pesquisas como "Top Of Mind", "INPEQ", "IGB", "Previlege", "Quality", entre outros.

"Eu sou Líder e você?" Compartilhe e indique a Líder você também para que mais pessoas tenham acesso a todo o conteúdo tão rico e importante que a emissora disponibiliza diariamente sem custo algum.

Líder Fm, cada vez mais Líder!



A RÁDIO MAIS PREMIADA



Ouçá pelo app:



WhatsApp 34 99904 0227

Instagram @liderfm

Uberlândia Acontece

20ª Festa Julina Karaibana

É hoje considerada a melhor festa junina de Uberlândia.



Calendário da cidade, a festança aconteceu nos dias 28,29,30 e 31/07, a Comunidade Nossa Senhora das Graças, juntamente com a Paróquia de São José, não mediram esforços para a realização do evento.

Com diversas barracas de comidas típicas deliciosas, muitas famílias se reuniram para se despedirem das festas tradicionais que ocorrem nesta época do ano, nos meses de junho e julho. São aproximadamente 12.000 pessoas nos 4 dias de festa, muitos moradores da Zona Sul e convidados,

o público compareceu fielmente.

Os shows foram um sucesso, mas a atração do evento foi o show de prêmios. Com novidades neste ano, este foi realizado no formato online, dando oportunidade às pessoas que não estavam presentes na festa de participarem. Diversos prêmios, foram entregues, tais como Tv 50, notebook, bezerro e Iphone 13.

Nossos patrocinadores e apoiadores da festa, estavam presentes com suas marcas, interagindo

com o público, divulgando seus produtos e ainda com a possibilidade de ajudar o próximo, pois essa festa é 100% beneficente e feita por voluntários.

Todos esses sentimentos dão lugar à gratidão quando atingimos resultados nas dimensões participativas, colaborativas, e voluntárias.

Nosso profundo e real agradecimento a todos que participaram e contribuíram na realização de mais esse evento. Confira mais informações no nosso site

festajulinakaraibana.com.br

Redação Netuai Naize



Uberlândia Acontece

2ª Caminhada Amigo Pet é realizada em Uberlândia



O evento contou com a participação do famoso Dr. Pet e da cadela Estopinha

ele não pode fazer, pense em tudo que ele poderia fazer com atividades que não o limite”, disse ele.

Entidades protetoras e voluntárias também estiveram presentes no local, incentivando a adoção responsável de cães e gatos que ainda não conseguiram um lar.

Um evento muito bem organizado e de grande causa para proteger e amar os animais da cidade e dos lares das famílias da população.

Por Ariele Roberta



Fotos: Luiz Crosara

A 2ª Caminhada Amigo Pet foi realizada em Uberlândia no dia 10 de julho. O evento aconteceu no Colégio Batista Mineiro, unidade Granja Marileusa em parceria com a agência Vox Solus e o Ministério Público. O evento contou com a participação do famoso Dr. Pet e da cadela Estopinha, com uma programação de várias ações de cuidados com animais na cidade.

Mais do que proporcionar lazer, o espaço foi preparado para receber famílias e seus pets, com ações sociais como a campanha de castração de mil animais já cadastrados em seis unidades Castramóvel da ONG Ajuda, que estiveram no local. Segundo o promotor de justiça Dr. Breno, a castração não é o método mais amoroso, porém o mais racional para que menos maus tratos e menos dores os animais das ruas de Uberlândia sintam com

a procriação indesejada. Também foram oferecidos um mil doses da vacina v8 para cães e gatos, adoção animal e palestras.

Um dos destaques do dia foi à palestra “O convívio de animais em condomínios privados e espaços públicos”, com o maior especialista brasileiro em comportamento animal, o apresentador, veterinário e produtor de conteúdo **Alexandre Rossi** e sua cachorrinha Estopinha, cuja fama é acompanhada por mais de 2,5 milhões de seguidores em uma rede social.

Na oportunidade, o famoso **Dr. Pet** falou sobre comportamentos animais e deu dicas de como lidar com o cotidiano do animal não tirando a privacidade e a alegria do cãozinho, “Minha ideia é ajudar as pessoas a ajudarem os animais, não pense só no que



Distribuição de ração



Participantes da palestra do Dr. Pet



Ana Paula Junqueira e família



Margarete e organizadores do evento



Central de informações



Feira de adoção



Dr. Pet e diretor de Soberana Holding



Dr. Pet e Estopinha

DESCOBRIR
DESCOBRIR
DESCOBRIR

#EDUCAÇÃO COM

**PRO
PÓSITO**
De
Vida_

**DUAS UNIDADES
EM UBERLÂNDIA**

MARTINS E 
GRANJA MARILEUSA



**Colégio
Batista
Mineiro**



colegiobatistamineiro.com.br

34 3219-4858

Nova diretoria da OAB Uberlândia toma posse em Noite de Gala



Uma Uberlândia melhor só será construída com a participação consciente de todos.



Dra. Ângela e Dr. Sergio Leonardo



Dra. Rosires Cerizzi

Em evento realizado na noite do dia 5 de agosto no Palácio de Cristal em Uberlândia, aconteceu a solenidade festiva de posse da nova diretoria e comissões da OAB Uberlândia – 13ª Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil, para o triênio 2022/2024 e o tradicionalíssimo Baile dos Advogados. Foi uma noite de gala, especial de festa

e confraternização para toda advocacia mineira.

Tendo como Mestre de Cerimônias o advogado Hecy Braga de Oliveira, a solenidade de posse teve início com a formação da Mesa de Autoridades e a execução do Hino Nacional Brasileiro pela Banda de Música de Uberlândia, que ainda brindou os



Banda Municipal de Uberlândia - MG

presentes com alguns números musicais.

MESA DE AUTORIDADES

O presidente da Ordem dos Advogados do Brasil – Seção Minas Gerais, Sérgio Rodrigues Leonardo, conduziu todo o evento, tendo ao seu lado Ângela

OAB/MG), José Eduardo Batista (presidente da OAB Uberlândia); Sérgio Murilo Diniz Braga (Conselheiro Federal da OAB/MG); Vanja Honorina Aguiar Albino (Vereadora na cidade de Viçosa e vice presidente da CAA/MG); Sanders Alves Augusto (secretário geral da OAB/MG); Cássia Mariza Hatem Guimarães (secretária geral adjunta da OAB/MG); Fabrício



Dr. Antônio e Fabiana Oliveira



Dr. José Eduardo e Dra. Ângela



Dr. Elizeu e Dra. Helia



Dr. Gerson e Dr. José Eduardo



Dr. José Eduardo e Dr. Douglas Pena



Dr. Douglas e Dra. Mariana Pena

Souza Cruz Almeida (tesoureiro da OAB/MG); Marco Antônio Oliveira Freitas (tesoureiro adjunto da OAB/MG); Rômulo Brasil de Avelar Campos (diretor institucional da OAB/MG); Érico Quaresma Firpe (diretor de prerrogativas da OAB/MG); Bernardo Carvalho Brant Mata (diretor de Interiorização da OAB/MG); Giuliano Almada de Oliveira (primeiro secretário da CAA/MG); Donald José de Almeida (presidente do Tribunal de Ética e Disciplina da OAB/MG); Eliseu Marques de Oliveira (representando todos os ex presidentes da OAB Uberlândia); Mirtis Correia Almeida (representando todas as conselheiras e os conselheiros das seccionais da OAB/MG); Débora de Melo Vale (presidente da OAB Araxá, representando no ato todos os presidentes de subseções presentes); Geraldo Alves Mundim Neto (Procurador Geral da Prefeitura de Uberlândia, representando o prefeito Odelmo Leão); Vereador e Advogado Antônio Augusto “Queijinho” (representando o presidente da

Câmara Municipal de Uberlândia, vereador Sérgio do Bom Preço); Coronel Régis Ribeiro Andrade (comandante do 36º BI Mec); Tenente Coronel Rodrigo Brasil (comandante do 32º BPM/MG); Juliana Santos Machado Acipreste (delegada corregedora da Polícia Civil em Uberlândia); Cléber Eustáquio Neves (Procurador da República do Ministério Público Federal em Uberlândia); Paulo Gonçalves Veloso (Coordenador da Procuradoria do Trabalho em Uberlândia) e João Pelegrini (presidente da Fiemg Regional Vale do Paranaíba).

A CERIMÔNIA

O presidente da OAB Minas Gerais, Sérgio Leonardo, entregou ao presidente da OAB Uberlândia, José Eduardo Batista, um certificado de posse para o triênio 2022/2024 e disse aos presentes que “a gestão será marcada pelo apoio e pela parceria permanente entre a Seccional Mineira e a Subseção de Uberlândia com participação fundamental dos conselheiros seccionais”.

Para o presidente da Subseção, José Eduardo Batista, “os desafios decorrente das nossas atribuições são muitos, mas estamos conseguindo avançar no propósito de união da classe. Durante nosso mandato, a diretoria, conselho e comissões irão primar pela busca da manutenção da ordem jurídica que se espera de um Estado Democrático de Direito. Buscaremos preservar, manter e fazer cumprir a autonomia e independência profissional da classe, zelando sempre pela defesa intransigente das prerrogativas das advogadas e advogados”, disse.

José Eduardo destacou ainda o bom trabalho da Seccional Mineira e reafirmou que a subseção será parceira e caminhará conjuntamente com as diretorias da OAB-MG e CAA-MG em prol de toda a advocacia.

Baile dos Advogados

Logo após a cerimônia de posse, os cerca de 700 advogados e convidados presentes no Palácio de Cristal puderam participar do jantar e do tradicional Baile dos Advogados, em comemoração ao Dia do Advogado (11 de agosto) e que a OAB Uberlândia sempre promove.

Muita animação, em um espetáculo de som e imagem foi proporcionada pela Banda Santa Tereza, considera uma das melhores da atualidade em Uberlândia e toda a região, idealizada pelo cantor Herbert Levy, e que possui uma vasta experiência no mercado de eventos e entretenimento.

Diretoria da Subseção de Uberlândia - triênio 2022-2024

José Eduardo Batista (diretor presidente); Rosires Paula Cerizze Vogas (diretora vice-presidente); Juliana Araújo Simão Curi (diretora secretária geral); Marcos José Costa Montanha de Araújo (diretor secretário geral adjunto); Willy Falcomer Filho (diretor tesoureiro); Fernanda Aparecida Santos (diretora de integridade administrativa); Clóvis Mesiano Muniz Júnior (diretor de prerrogativas); Juliana Gomes Pinto Jorge (diretora de inovação) e Maria Dimair Ferreira Ferraz (diretora de comissões).

Conselho Subseccional

Alexandra Caporale da Silva, Alexandre Magno de Macedo, Ana Carolina Nunes de Alcantara Nicolau, Andrea Morais da Silva, Claudio Junio Leocadio, Leonardo Cristian de Oliveira, Marina Rabelo Bittencourt, Rodrigo Manzi Pereira, Salvador dos Reis Vieira e Thaysa Caroline Vieira Salatino de Souza. Ad Referendum do Conselho Seccional

Marcos Fernando Rosino Lopes, Vanésia Gonçalves dos Santos e Guilherme Stylianoudakis de Carvalho

Escola Superior de Advocacia - Núcleo Uberlândia

Coordenador - Tiago Nunes da Silva

Caixa de Assistência dos Advogados de Uberlândia

- Vinicius César Felix – Delegado
- Narciza Donizete Araújo Pires - Subdelegada

COMISSÕES

- Advocacia Corporativa – Presidente: Valdirene Felix Pedrosa
- Agronegócios – Presidente: Fernando Rodrigues Dias
- Assuntos Penitenciários - Presidente: Kisia Santos Lima

- Cultura: Presidente - Katia Bizinotto Macedo dos Reis
- Defesa das Prerrogativas da Advocacia – Presidente: Alberto Alves Cabral Neto
- Defesa dos Direitos da Criança e Adolescente – Presidente: Dulce Meire de Menezes Mota
- Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência – Presidente: Ana Cristina de Souza
- Defesa dos Direitos do Idoso – Presidente: Sonia Hayeck
- Direito Administrativo – Presidente: Jose Custodio de Moura Neto
- Direito Ambiental – Presidente: Roberta Catarina Giacomo
- Direito Bancário – Presidente: Lincoln Nolasco
- Direito da Moda – Presidente: Sthefanne Silva Barros
- Direito de Família e Sucessões – Presidente: Estevan Facure Giaretta
- Direito de Trânsito e Transporte – Presidente: Roberta Parreira Santana
- Direito do Consumidor – Presidente: Matheus Custodio Santos
- Direito do Terceiro Setor – Presidente: Neiron Bueno do Nascimento Junior
- Direito e Processo do Trabalho e Direito Sindical – Presidente: Andre de Almeida Prado Neves Carneiro
- Direito Eleitoral – Presidente: Daniel Marcelo Alves Casella
- Direito Empresarial /Comercial – Presidente: José Rodrigues de Queiroz Júnior
- Direito Imobiliário – Presidente: Diogo Augusto D. Hemmer
- Direito Inovação e Tecnologia – Presidente: Tales Calaza
- Direito Integridade e Compliance – Presidente: Gabriel Oliveira Aguiar Borges
- Direito Internacional – Presidente: Fabiola Karine Caixeta
- Direito Médico, Odontológico e da Saúde: Presidente: Gabriel Massote Pereira
- Direito Militar – Presidente: Alzira Josiane Correa
- Direito na Escola – Presidente: Victor Monteiro Gonçalves
- Direito Notarial e Registral – Presidente: Onesio Martins Pereira Junior
- Direito para Startup – Presidente: Larissa Campos Sousa
- Direito Penal e Processual Penal – Presidente: Rafhaella Cardoso
- Direito Previdenciário – Presidente: Danilo Verri Bispo
- Direito Processual Civil – Presidente: Viviane Ramone Tavares
- Direito Securitário – Presidente: Leida Diniz Moreira
- Direito Sistêmico – Presidente: Fernanda Azevedo Davila
- Direito Tributário – Presidente: Monique Soares Salgado
- Direito Urbanístico – Presidente: Iris Cristina Fernandes Vieira
- Direitos Educacionais – Presidente: Elyane Thayara Souza Santos
- Direitos Humanos – Presidente: Shirley Câmara Leão
- Diversidade Sexual – Presidente: Jostter Peixoto Marinho
- Enfrentamento às Drogas – Presidente: Angela Aparecida Santos
- Esporte e Lazer – Presidente: Wagner Satel de Araújo
- Mediação e Conciliação – Presidente: Lara Alves Cottonhoto
- Mulher Advogada – Presidente: Claudia Goncalves Coutinho
- OAB Cidadania e Ação – Presidente: Tania Maria Alves
- OAB Jovem – Presidente: Lucas T. S. C. de Oliveira
- Planejamento Patrimonial e Sucessório – Presidente: Antonio Chaves Neto
- Privacidade e Proteção de Dados – Presidente: Aline Ferreira Costa Carneiro
- Promoção da Igualdade Racial – Presidente: Andrea Morais da Silva
- Proteção e Defesa do Direito Animal – Presidente: Elisângela Teixeira Gondim Dorea



Dra. Angela Botelho e convidados



Dra Andrea Morais da Silva e filho



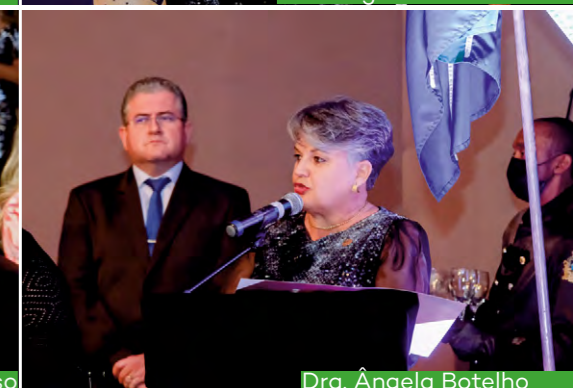
Dra. Ângela e Márden



Débora e Dr. Luciano



Dra. Claudia Gonçalves Coutinho e esposo



Dra. Ângela Botelho



Dr. Bernardo Brant de Carvalho



Dra. Cassia Marize Hatem



Dra. Débora de Melo Vale



Dr. Donaldo José de Almeida



Dr. Érico Quaresma Firpe



João Pelegrini



Juliana Santos Machado



Dr. Marco Aurélio de Souza



Gerson, Dra. Dulce Meire de Menezes e Nina



Dr. José Batista, Mariana e Dr. Salvador



Dr. Júnio e esposa



Dr. Vinicius Félix e esposa



Dr. José Batista, Daniela e Dr. Luciano Vilela



Dra. Regina e Dr. José Eduardo



Dra. Kamila Teixeira e amigos



Dra. Lilian Takata e Belchior



Dr. Marcos Montanha, Dr. Alexandra e Dr. José Eduardo



Dr. Marcos, Dra. Juliana e Dr. Clovis



Dr. Sartel e esposa



Dr. Marcos Antônio Oliveira



Dra. Mirtes Correia de Almeida



Dr. Fernando, Dr. Douglas e Dr. Gerson



Walter e família



Dra. Vanja



Coronel Ribeiro



Dr. Sanders Alves Augusto



Dr. Sérgio Murilo



Dr. Robson Túlio Azambuja e esposa



Dr. Douglas e Dra. Tânia



Dr. Douglas, Dra. Vilma e amiga



Paulo Gonçalves Veloso



Dr. Willy Falcomer e esposa



Sergio Leonardo



Dr. José Eduardo e família



Baile de Gala

TOKFORTE tecnologia em concreto



**Estrutura própria da
logística dos insumos.**

Frota nova!

www.tokforteconcretagem.com.br

Concreto forte é tecnologia. Tecnologia em concreto é Tokforte.

O traço perfeito, a fórmula ideal e a facilidade de uso dão um novo contorno para o concreto.



O traço perfeito agora tem marca...

**Tokforte
Tecnologia em Concreto**

 **(34) 3231-3877**

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

TOKFORTE
CONCRETAGEM

58ª Exposição Agropecuária de Uberlândia

O Camaru está de volta!



A 58ª Exposição Agropecuária de Uberlândia – Camaru 2022 – movimentará a economia da cidade, e de municípios da região, com a programação técnica e agenda de shows organizados pelo Sindicato Rural de Uberlândia. A feira acontecerá no Parque de Exposições Camaru de 26 de agosto a 7 de setembro com apresentações de grandes fenômenos do cenário musical, atividades de lazer, Rodeio Camaru, praça de alimentação, leilões, mostras e julgamentos de bovinos e de equinos, torneio leiteiro, provas equestres e atividades educativas. Para anunciar a programação do evento pelas ruas da cidade, no entanto, uma semana antes acontecerá a 20ª edição da Cavalgada Camaru, no dia 21 de agosto a partir das 8 horas da manhã, com saída do Estádio Airton Borges.

A solenidade de abertura oficial da exposição acontecerá no dia 25 de agosto, quinta-feira, às 10 horas da manhã, no auditório do Centro Administrativo do Sindicato Rural de Uberlândia. A estimativa de público para os 15 dias de atividades, incluindo três dias de portões abertos, ultrapassa 350 mil pessoas. O evento deverá movimentar mais de R\$ 60 milhões em negócios na cidade, gerando cerca de 5 mil postos de trabalho de forma direta e indireta em setores do agronegócio, comércio,

trade turístico e na indústria do entretenimento.

Mostra e exposições de bovinos

Uma das grandes novidades da exposição deste ano, será a realização da edição nacional da exposição da raça Gir Leiteiro, que acontecerá pela primeira vez em Uberlândia. A EXPOGIL 2022 - 22ª Exposição Nacional do Gir Leiteiro - acontecerá de 28 de agosto a 03 de setembro. Os animais da raça começarão a chegar ao parque no dia 19 de

agosto. O Torneio Leiteiro Camaru será de 28 a 31 de agosto e os julgamentos de 1º a 3 de setembro.

Também haverá exposição ranqueada durante a feira da raça Nelore, a partir de 30 de agosto, quando criadores e expositores darão entrada ao parque com seus animais. O gado Nelore será julgado nos dias 5, 6 e 7 de setembro.

Já a Associação Brasileira dos Criadores de Bovinos Senepol – ABCB Senepol – traz para os pecuaristas de todo o país uma grande oportunidade de conhecer os bovinos senepol, umas das raças que mais crescem na pecuária brasileira.

O Mega Encontro Senepol, será realizado no Camaru 2022 e é o principal evento no calendário anual da entidade com palestras, com temas de interesse dos criadores, entre eles: O cruzamento de touro Senepol com fêmeas de outras raças, a Nelore, além de curso de cortes de carne, churrasco e palestras técnicas voltadas para os criadores.

O lounge da associação terá degustação de carne de Senepol e será ponto de apoio para dois leilões que acontecerão durante o evento.

Atividades equestres

A programação das atividades equestres também está repleta de atrações com as provas e exposição programadas para o Camaru. A partir do dia 25 de agosto o parque começa a receber animais que participarão da 23ª Exposição Regional do Mangalarga Marchador. Os julgamentos da raça serão nos dias 26 e 27 no Complexo de Julgamentos.

Já as provas equestres, que são normalmente disputadas por atletas criadores da raça Quarto de Milha, este ano serão uma atração extra para os visitantes. No dia 27 acontece a prova de Ranch Sorting às 9 e as 18 horas na arena do rodeio (ingressos no site e pontos de vendas) e no dia 31 de agosto, aniversário de Uberlândia, a prova dos Três Tambores na pista de equinos, com entrada franca a partir das 9 horas.

A 20ª edição da Cavalgada Camaru acontece no dia 21 de agosto, a partir das 8 horas, com saída da Av. Rondon Pacheco 6116. Os participantes se concentrarão ao lado do estádio Airton Borges de onde partirão às 10 horas rumo ao parque Camaru, onde serão recebidos com apresentações musicais de Caíque Costa e Wesley Moral. Os interessados em participar da cavalgada devem comparecer ao local com seus animais em bom estado de saúde e devidamente equipados. Não há necessidade de inscrição prévia e a entrada ao Parque Camaru será gratuita. Será exigido dos participantes, respeito e cumprimento da ordem de agentes de trânsito e de autoridades policiais.

Leilões

Na agenda de leilões do Camaru 2022 estão confirmados eventos



Atrações musicais!

após 18h

Local: arena de rodeio do parque Camaru

presenciais e virtuais de raças bovinas e de equinos. No dia 28 de agosto, a partir do meio dia, acontecerá o 16º Leilão Cavalos do Brasil com oferta de animais das raças Mangalarga Marchador, Quarto de Milha e Paint Horse. Já nos dias 1º e 2 de setembro, a partir das 20 horas, leilões virtuais da raça Senepol com ponto de apoio no Espaço Senepol entram em cena. Já o Leilão 60 Anos Fazenda Calciolândia, da raça Gir Leiteiro, será no dia 2 de setembro a partir das 20h30. Os leilões presenciais acontecerão no Tatersal de Elite do Camaru.



26/ago a 07/set
CAMARU 2022
AGRONEGÓCIOS



UBERLÂNDIA - MG

Rodeio Camaru

A emoção das montarias em touros este ano está de volta ao Camaru 2022 com a etapa nacional da ACR - Associação dos Campeões de Rodeio. A abertura do evento será no sábado dia 27 de agosto com show de Guilherme & Benuto e Carvalho & Mariano na arena do rodeio (Ingressos no site e pontos de venda). No dia 28, a classificatória será seguida de shows de João Carreiro e da dupla Zé Mauro & Arthur e no dia 29, após a grande final do

rodeio, haverá shows de Bruna Viola e também do cantor Luiz Mazza. Nestes dias a entrada é gratuita. A atração terá ainda o rodeio infantil com montarias em carneiros.

Fazendinha Camaru

A Fazenda Escola Camaru, ou simplesmente Fazendinha Camaru, como é conhecida pela criançada, este ano será três vezes maior. Em uma área de 15 mil metros quadrados os visitantes terão

acesso a informações sobre produção sustentável de alimentos, com demonstração de cadeias da pecuária, incluído bovinocultura de corte e de leite, hortas e lavouras plantadas no local.

A exposição de aves, suínos, bovinos, equinos, peixes e apresentação de mini animais será uma atração à parte para as crianças. Conceitos sobre a importância da preservação do meio ambiente serão repassados aos visitantes com exposições do Projeto Buriti, Instituto Alexa e IFTM. A aplicação de tecnologia no campo vem este ano com o projeto inédito "Agro Lab" organizado pela Prefeitura de Uberlândia, por meio da Secretaria de Agronegócio, Economia e Inovação. Em dias letivos o local promove visitas guiadas de alunos das redes municipal, estadual e privada de ensino. Várias famílias devem passar pelo projeto durante os demais dias do evento. A estimativa é que mais de 30 mil pessoas visitem a atração.

Shows

A agenda de shows do Camaru 2022 reunirá grandes fenômenos da música nas arenas do parque. As apresentações acontecerão no palco principal e no palco da arena de rodeio. Associados do Sindicato Rural de Uberlândia terão entrada franca todos os dias de evento na arena de shows e do rodeio. Nos dias 28, 29 e 31 de agosto. O Sindicato Rural de Uberlândia abrirá os portões do parque Camaru para entrada gratuita da população.

Confira a programação artística do Camaru 2022

- 26/08 - Henrique & Juliano | Diego & Victor Hugo
- 27/08 - Abertura Rodeio - Guilherme & Benuto | Carvalho & Mariano
- 28/08 - Classificatória Rodeio seguida de show - João Carreiro | Zé Mauro e Arthur (Entrada franca)
- 29/08 - Final Rodeio seguida de show - Bruna Viola | Luiz Mazza (Entrada franca)
- 30/08 - Alok / Gustavo Miotto
- 31/08 - Rionegro & Solimões | D'Corpo Inteiro | Naessa | Heitor e Murilo (Entrada franca)
- 02/09 - Zé Neto & Cristiano | Netto & Henrique
- 03/09 - Jorge & Mateus | Fred & Fabrício

06/09 - Cabaré - com Leonardo e Bruno & Marrone

07/09 - Show Infantil - Encanto no Parque

Ingressos no ponto de venda do Terminal Central e on-line

Pela primeira vez o palco do Camaru recebe o Dj Alok, ele que foi o primeiro brasileiro a alcançar mais de 1 bilhão de plays na principal plataforma de música do mundo, o Spotify; foi eleito em 2019, o 11º melhor DJ do mundo pela revista britânica "DJ Mag"; único brasileiro a integrar a lista inédita da Billboard com os 100 melhores DJs do mundo, o Billboard Dance 100; considerado o "melhor DJ do Brasil" duas vezes consecutivas pela publicação brasileira House Mag; além de ter sido considerado atualmente em pesquisa realizada pelo IBOPE, o 6º principal artista brasileiro masculino de maior credibilidade no país e 2º de maior credibilidade na categoria músico homem.

Outra novidade na grade de shows e o espetáculo Cabaré com sua nova formação, Leonardo e Bruno e Marrone. O sucesso do grande encontro "Cabaré" ultrapassou as expectativas e o que era para ser um projeto isolado de satisfação pessoal e brindando uma grande amizade se tornou um dos projetos mais bem-sucedidos da música brasileira. Leonardo, Bruno & Marrone trazem uma nova grande bagagem com hits, que fazem parte da memória dos amantes da música sertaneja e revisitar sucessos das últimas quatro décadas. A ideia desse encontro nasceu para frisar a amizade bem-humorada e amadurecer ainda mais a união entre eles. "Viva a vida", "Telefone mudo", "Boate azul", "Garçom", "Dama de vermelho", "Amor de primavera", "Amargurado", "Andorinhas", "Eu não sou cachorro não", entre outras, são algumas das músicas que prometem animar a noite do dia 06 de setembro no Camaru.

Agora que você está por dentro de toda a programação do Camaru 2022 esperamos você para curtir essa mega Exposição Agropecuária!

Por Nando Medeiros

BEBA COM SABEDORIA

VENDA E CONSUMO PROIBIDOS PARA MENORES DE 18 ANOS.

KESIHUKHN
RUA SÃO
(046) 9.

MANDA
5

21/05/2021 15:
22 - CAMILA

AGUARDE A EMISS

SCRIÇÃO

PACCIO DE ABOBRINHA



BLACK PRINCESS

UM CLÁSSICO DESDE AMANHÃ.

PREPARO

abobrinha e
água. Leve
ficarem le
ção mais
um garfo.
tenção: d
ra de ser
xicara d
eixe
rasa
fo até



TODO CLÁSSICO JÁ FOI CHAMADO DE LOUCURA EM ALGUM MOMENTO.



Empresa do Grupo Soberana recebe homenagem na comemoração do 60º aniversário do 36º BI Mec



A honraria foi entregue em mãos do CEO da Soberana Holding

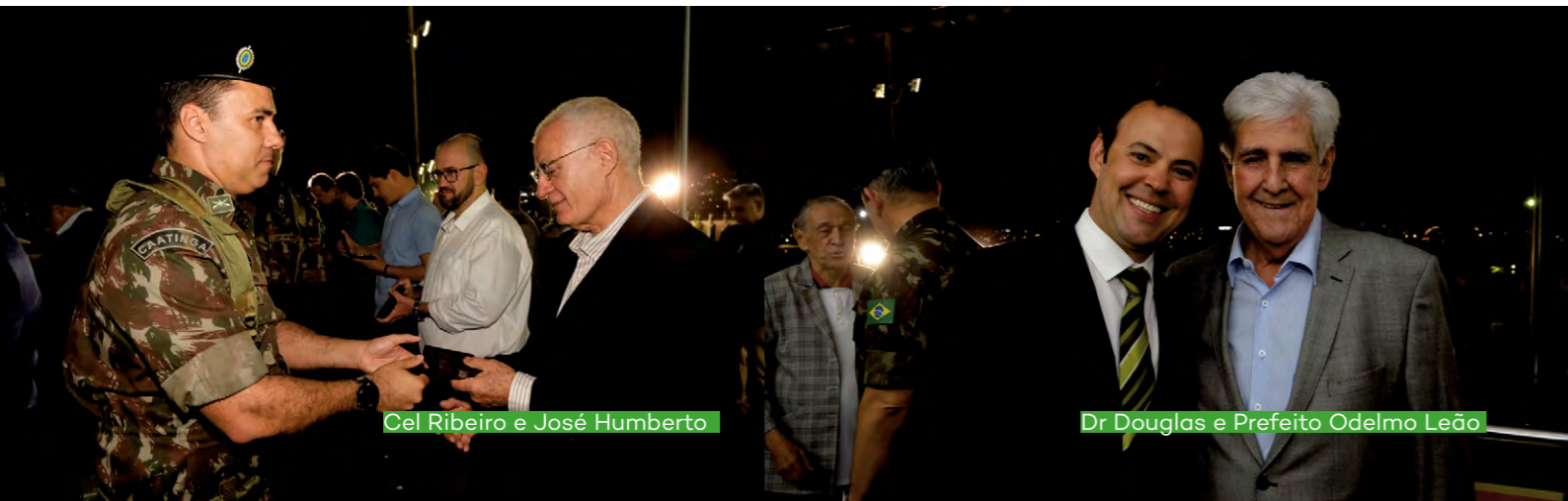


Cel Ribeiro

A Talismã empresa do Grupo Soberana especializada em soluções de portaria e segurança patrimonial foi homenageada na noite do dia 29 de julho durante a solenidade comemorativa aos 60 anos do 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado (BI Mec). Na

ocasião, o Diretor Executivo do Grupo, Dr. Douglas Davi Pena, recebeu a Moeda Comemorativa do aniversário do 36º BI Mec.

A cerimônia ocorreu no 36º BI Mec, no bairro



Cel Ribeiro e José Humberto

Dr Douglas e Prefeito Odelmo Leão

Jaraguá em Uberlândia, e contou com a presença da Diretora Executiva e Administrativa do Grupo Soberana, Mariana Pena, do Prefeito Odelmo Leão, do presidente da Câmara Municipal, vereador Sérgio

do Bom Preço, e de várias autoridades, empresários e convidados que se uniram para prestigiar o sexagenário da Instituição.

Durante a solenidade, o chefe do executivo falou para a reportagem da Revista Soberana sobre a importância da Corporação para Uberlândia e toda região. “A existência e a atuação do 36º BI Mec têm um valor incalculável e é um presente para o nosso povo. Portanto, deixo aqui meus parabéns a todos que fazem parte desta grande história. A Prefeitura sempre estará ao lado desta honrosa Instituição”, ressaltou Odelmo Leão.



Desfile da reserva

Estratégica, Raphael Silveira; o coordenador da rede de urgência e emergência do município, Clauber Lourenço; o presidente da Associação Comercial e Industrial, Paulo Romes Junqueira; o presidente da CDL Uberlândia, Cícero Heraldo Novaes, o deputado estadual Leonídio Bouças e os vereadores Liza Prado e Raphael Leles, dentre outros.

A celebração também contou com apresentação de vídeo comemorativo, desfile dos veteranos e da tropa



Cel Ribeiro, Cel Carneiro, Cel Teotonio

HOMENAGENS

No evento, também foram homenageados com o título “Amigos do Batalhão” que reconhece o trabalho exercido junto à Instituição, o vice-prefeito Paulo Sérgio; o secretário municipal de Gestão



Cel Ribeiro, Cadu Testa e Cel Morgero

atual, queima de fogos de artifício, apresentações de demonstração de Ordem Unida sem Comando do Batalhão da Guarda Presidencial (BGP) e da Banda Marcial do Exército. “É uma celebração à altura que o 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado merece. São 60 anos de missões dadas e missões cumpridas.



Cel Ribeiro e Thiago



Carita Pima e Cel Ribeiro

Apenas nos últimos anos, o Batalhão participou das Missões de Paz no Haiti, na Angola, nas pacificações no Rio de Janeiro, como no Complexo de Favelas da Maré, e tantas outras operações e missões. E sempre

GENERAL LEITE

Na ocasião, o 3º Subchefe do Estado-Maior do Exército (EME), General de Divisão Carlos André Alcântara Leite, que comandou o 36º entre 2009 e 2011, também discursou destacando a trajetória do Batalhão. “É uma satisfação muito grande estar ao lado da sociedade, dos veteranos e de tantas autoridades, como o nosso Prefeito Odelmo Leão, saudosamente lembrado como “Cabo 133”,



Cel Castro, Cel Ribeiro e Morgero



Gen Dutra e Gen Serra



Dr Douglas e Cel Ribeiro

em parceria com as entidades locais, autoridades, sociedade, contribuindo assim, com a evolução e o desenvolvimento da região e também do nosso país”, disse o Comandante do 36º BI Mec, Coronel Regis Ribeiro Andrade.

celebrando os 60 anos do 36º BI Mec. Desde 1962, este Batalhão vem crescendo, se modernizando e trazendo muito orgulho nas diversas missões que atua, sendo com certeza, um exemplo da evolução do Exército Brasileiro”, disse o general.

PRESENCAS DE HONRA

No evento a Revista Soberana anotou as destacadas presenças dos ex-comandantes da Unidade Militar em Uberlândia: O General Gilberto Serram de 85 anos de idade e que hoje reside em Campinas-SP, que comandou o 36º entre 1986 a 1988 e que também foi Secretário de Segurança Pública do município de 2001 a 2004.



Ademir Reis e Gen Serra



Gen Leite e Dr Clauber



Gen Leite e Raphael Leis



Gen Leite



Ten Porto, Cel Ribeiro e Dr Douglas

Cel. José Augusto de Barros (1994/1996); Cel. Teotônio Luís Patrocínio de Moraes (1996/1998); Cel. Flávio Carneiro (2001-2003); General Rolemberg Ferreira da Cunha (2004 a 2007) e o Coronel Carlos Augusto de Fassio Morgero (2019 a 2020).

HISTÓRICO DO 36º BI MEC

Em 29 de julho de 1962, realizou-se a cerimônia de instalação da Unidade Militar em Uberlândia,



Cel Teotonio e Artista Renata Paiva



Cel Torres, PF e Major PM Eduardo Lima

então 3ª Companhia do 6º Batalhão de Caçadores, começando aí a epopéia do 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado sendo nomeado o seu primeiro comandante o então Capitão Cláudio Albano de Brito Rech. A 3ª/6º BC, permaneceu com essa denominação até que o Decreto nº 62948, de 05 de junho de 1968, que criou o 36º Batalhão de Infantaria, tendo como primeiro comandante o Cel. Cláudio Leig.



Generais Serra, Leite e Dutra



Desfile fda Bandeira



Dr Douglas, Dr. Eliseu, Gen Cunha, Cel Castro



Fogos



Cap Milson e Hélio Carlos Silveira Praia Clube



Cel Adalberto e Cel Fernando PMMG

Hoje sua organização é a de um Batalhão tipo III, com a seguinte composição orgânica: três Companhias de Fuzileiros, uma Companhia de Comando e Apoio e um Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva

de Infantaria Mecanizado, uma grande formatura no quartel do 36º BI Mec, onde, com a presença de grande público e de diversas autoridades civis e militares, a tropa do efetivo profissional do Batalhão trocou a tradicional boina verde oliva pela boina preta, símbolo das tropas blindadas e mecanizadas no Exército Brasileiro.



Dr Douglas, Fernanda e Pres. ACIUB Paulo Romes

Sua Organização é de um Batalhão Tipo III, com a seguinte composição orgânica: Três Companhias de Fuzileiros, Uma Companhia de Comando e Apoio e o Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva (NPOR). Ao completar 60 anos em 29 de julho de 2022, o 36º BI Mec, é comandado pelo Coronel de



Cel Brasil e Gen Silva Neto



Cel Castro, Gen Silva Neto

(NPOR). Desde a sua criação como 3ª/6º BC, o 36º BI Mtz já teve um total de 23 comandantes, sendo três quando Subunidade e 20 quando Unidade.

Em 2018, Com a finalidade de marcar definitivamente a transformação e a mudança de denominação do 36º Batalhão de Infantaria Motorizado em 36º Batalhão



Gen Cunha e Charles Drake



Prefeito, Cap QAO, Cel Ribeiro



João Paulo, Ten Porto e Thiago Pastelaria do Geraldo



Dr Douglas, Mariana, Ademir Reis



Gen Divisão Leite. Continência



Maj Ana Paula, Mariana e Dr Douglas



Ten Adir AORE



Palanque das autoridades

correspondências de pequeno porte; atenção aos riscos noturnos; contato direto aos órgãos de segurança (Polícia Militar) e Corpo de Bombeiros; serviço de entrega de correspondências e instalação



Ten Porto e Dr Douglas



Joní Fonseca, Cel Ribeir e Cicero Heraldo



Desembargador Dr. Carlos Henrique e Dra. Lidia Andrade



Vice Prefeito e Dr Douglas

Infantaria Regis Ribeiro Andrade.

TALISMÃ – PORTARIA E SEGURANÇA

Ao ser homenageada durante as festividades dos 60 anos do 36° BI Mec em Uberlândia na noite do dia 29 de julho de 2022 através o Diretor Executivo do Grupo Soberana, Dr. Douglas Davi Pena, a Talismã se consolida no mercado como empresa especializada em soluções de portaria e segurança patrimonial,

formada por uma equipe altamente treinada, com foco na prevenção de riscos, perdas e furtos. Seu trabalho envolve modernas técnicas de segurança,

treinamentos constantes e tecnologia de ponta para monitorar tudo o que acontece ao seu redor. Além disso, sua equipe passa por treinamentos periódicos para estarem sempre qualificados para atuar com gentileza, eficiência e prestatividade.

PORTARIA

Segurança, organização e cordialidade: os profissionais da Talismã são norteados por essas três premissas, prestando serviços de fiscalização de entrada e saída de pessoas; recebimento de



Ten Feminina



Convidados



Banda

de sistema de câmeras e outros dispositivos.

SEGURANÇA PATRIMONIAL

A Talismã desenvolve, em parceria com seus clientes, projetos de prevenção de perdas patrimoniais para empresas de diferentes portes, oferecendo as seguintes 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 (Polícia Militar) e Corpo de Bombeiros; plano de contingência e instalação de sistema de câmeras e outros dispositivos.

Redação Revista Soberana



Dr. Douglas Davi Pena - honraria à Talismã entregue no aniversário do 36º BI Mec.



TALISMÃ
PROTEÇÃO E SEGURANÇA

(34) 99662-2683

JUBILEUS DAS TURMAS DO NPOR do 36º bimec



Comemoração aconteceu no Salão Ulysses Finotti – Praia Clube



Ten Wilson, Cel Ribeiro, Cap Gustavo e Ten Porto

Fotos: Leonardo Borges

As comemorações alusivas aos 60 anos do 36º Batalhão de Infantaria Mecanizado (BI Mec) prosseguiram no dia 30 de julho de 2022. A Associação dos Oficiais da Reserva do Exército do Triângulo, que tem como presidente o 1º Tenente de Infantaria/R2, Jorge Adalberto Porto, promoveu o primeiro Jubileu das Turmas do NPOR do 36º BI Mec, comemorando júbilos de 9 turmas, com a significativa presença de inúmeros oficiais da reserva em confraternização.

- 05 anos – Turma de 2014** – Sesquicentenário da retirada da Laguna
- 10 anos – Turma de 2012** – Marechal Waldemar Levy de Souza

- 15 anos – Turma 2007** – General Carlos de Meira Mattos
- 20 anos – Turma de 2002** – 2º tem José Gerônimo de Mesquita
- 25 anos – Turma de 1997** – Voluntários da pátria
- 30 anos – Turma de 1992** – Bicentenário da Inconfidência Mineira
- 35 anos – Turma de 1987** – Mal. Mascarenhas de Moraes
- 40 anos – Turma de 1982** – Aspirante Ricardo
- 45 anos – Turma de 1977** – Brigadeiro



Cel Ribeiro e Cel Comandante 37º Bimec



Cel Teotonio e Renato Paiva



Cel Castro, Gen Cunha e Cel Ribeiro



Cel Ribeiro e convidados



Cel Claudio, Cel Ribeiro e esposas



Cel Ribeiro, Maj Speck e Oficiais Femininas



Diretoria AORETRI e Coronel Castro



Dr Douglas, Roberto, esposa, Cel Claudio Vitor e convidados



Gen Cunha, Esposa, Mariana e Dr Douglas



Oficiais do 36º Bimec



Oficiais Femininas do EB



Ten Firmino e Família



Renato Paiva - Couvert Elvis



Publico do Jubileu



Turma de 1977



Turma de 1982



Ten Wilson - Nova Geração



Ten Juliano- Jubileu de Ouro



Ten Norma AORE Planalto e Renato Paiva



Turma de 1987



Turma de 1992



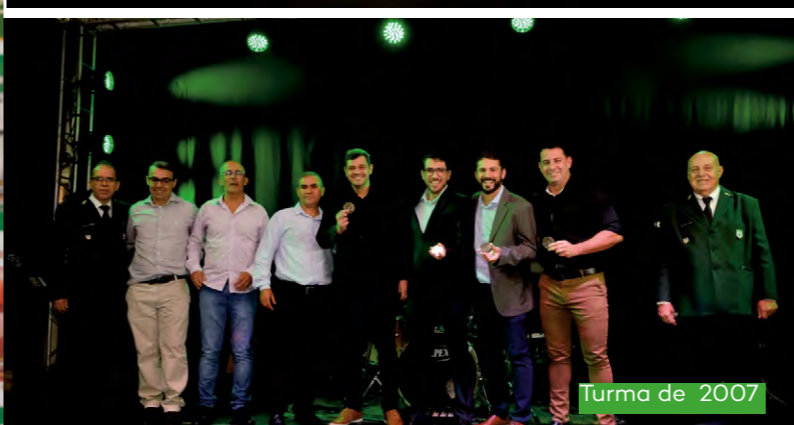
Turma de 1997



Turma de 2002



Dr. Douglas, Cel. Ribeiro e esposas



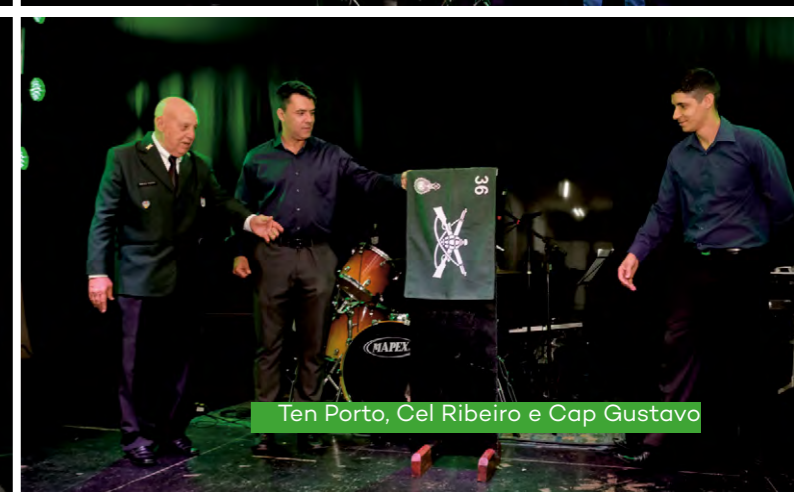
Turma de 2007



Turma 2012



Turma 2017



Ten Porto, Cel Ribeiro e Cap Gustavo



Tamine Kehdi - CAPA do social

Social

Lançamento da 9ª edição da Revista Soberana

Desta vez, trouxemos como destaque a médica Dra. Tamine Kehdi, que é por unanimidade no segmento de casamentos, considerada a noiva do ano de 2022.

Encerramos o mês das noivas em grande estilo, com o lançamento da nona edição da Revista Soberana. O destaque da capa desta vez ficou para a médica dermatologista Dra. Tamine Kehdi que em entrevista exclusiva abriu seu coração e nos contou sobre sua infância, a trajetória na medicina e claro, o sonho de se casar. Sonho este que se realizou no dia 02 de abril deste ano, tendo o seu bom gosto eternizado e estampado nas páginas da revista.

Trouxemos detalhes deste dia memorável para os noivos, desde a preparação do casamento até a grande festa. A noiva ainda relembra os momentos mais marcantes que viveu e ainda compartilha uma dica de ouro para quem ainda vai realizar o sonho de se casar.

A edição também trouxe conteúdos especiais de colunistas conhecidos em todo o país abordando os mais diversificados temas, além do esperado SOCIAL com notícias de tudo o que acontece na nossa cidade e no país!!!

Divulgamos também um caderno especial de negócios imobiliários em parceria com a AZM Incorporadora, uma marca forte da construção civil que cresce com seriedade e responsabilidade, lançando grandes empreendimentos na cidade, com destaque nesta edição para o Florada dos Ipês.

O lançamento aconteceu no renomado Palácio de Cristal e reuniu a sociedade uberlandense, convidados de honra, representantes dos três poderes, anunciantes e parceiros totalizando um pouco mais de 800 pessoas que participaram da noite que contou com a apresentação de Vanessa Carlos e um show de Carol Pires. Confira uma galeria especial com as fotos de alguns dos convidados presentes na noite!



Ricardo Cerqueira, Tamine Kehdi e Susi



Ricardo Cerqueira Slazar Júnior, Tamine Kehdi e Barbara Farina



Ana Carolina Rodovalho Prado



Amanda França



Tamine Kehdi e Ana Rodovalho



Bruno Lupo



Clauborges e Wendell Natal



Cristiane Aparecida e José Nilton



Cristiane Guimarães



Débora e Aquiles



Ana Cristina e Mário Henry



Ana Paula Borges e Rodrigo Gonçalves Mourão



Arcênio Corrêa e Jeferson Fonseca



Ariele Roberta e Jean Carlos Walter



Debora Teodoro, Leonardo Faria e Maytreya Calixto



Viviane e Adriano



Dra Eliane Espíndola



Carlos Hugueney Bisneto



Cecília Lannes Bernardes e Aldair Dos Santos



Sophia, Douglas, Karol Pires e Mariana Davi Pena



Delbert, Elimacy, Douglas e Mariana



Douglas Davi Pena, Andre Santi e Mariana Davi Pena



Douglas, Mariana, Gláucia da Saúde e Alfredo Demétrio Jorge Neto



Douglas, Mariane Santos e Mariana



Douglas, Natália Lisboa e Mariana



Jane Clemente



Isis Encarnação e Fernando Prado



Érica Monteiro e Douglas Pena



Fábio Ferreira e Silva



Elizabeth Van Ass, Antonius Van Ass e Dra Eliane Espindola



Elaine Clemente



Dudi Bastos



Jessica Alves



Kamilla Gratton, Débora Alves e Amanda Salazar



Keila Miranda



Jean Pierre Araújo e Cássio Muriel Borges



Flávia Freitas e Cleuber Freitas



Graziella Oliveira e Jaques Sanzone



Jairo Pena



Jeferson Fonseca, Vanessa Carlos e Arcênio Corrêa



Lucas Damasceno, Ana Augusta, Tamine Kehdi e Ricardo Cerqueira Salazar Júnior



Kátia Beal e Eliza Alves Oliveira



Katia Cristina Pereira e Carlos Henrique da Silva



Klícia Silva e Juliano dos Santos



Lara Torido, Ademir Reis e Janaina Torido



Meire Ruthe e Heber Odahyr



Maytha Oliveira e João Júnior



Maurício e Fernanda Morelato



Marco Socreppa e Cinara Gomes



Leonardo e Carolina



Lidiane de Freitas Silva Fagundes e Julio Cesar Fagundes Silva



Marcela e Ronaldo



Nélio Costa e Dayane Spirandelli



Nathan Leander



Nando Meideiro e Clauber



Mirelle Vilela e Fábio Marquez



Marciley Neves, Denise Neves, Mateus Neves e Tiago Neves



Mariana, Rodrigo e Douglas



Rosângela Tavares e Alai des Azevedo Mendes



Rosângela e Pedro Sicreed



Rodrigo



Rayan Resende e Pedro



Patrícia Caetano e Fabrício Novais



Sérgio Bom Preço e Carla Karen Santos



Sérgio Gouveia e Ana Paula Araújo



Sophia e Luciana



Vitória Guimarães e Admilson Guimarães



Thayse e Elias



Túlio Henrique Oliveira e João Paulo Martins



Vanessa Carlos



Victor Santana Ribeiro e Joyce Sanzoni



Família Pena, os anfitriões da noite de gala de lançamento da 9ª Edição da revista Soberana

O DMAE DÁ O EXEMPLO E A GENTE APRENDE!

O DMAE ENSINA A GENTE, DESDE PEQUENININHO, A CUIDAR DA NATUREZA. ATRAVÉS DO PROGRAMA ESCOLA ÁGUA CIDADÃ ELE LEVA EDUCAÇÃO AMBIENTAL ÀS ESCOLAS. COM O PROGRAMA BURITI, PROTEGE AS NASCENTES: MAIS DE 500 MIL MUDAS JÁ FORAM PLANTADAS. AMPLIOU TAMBÉM A COLETA SELETIVA PARA MAIS 17 BAIRROS. ALÉM DISSO, A PREFEITURA INSTALOU 13 ECOPONTOS PARA DESCARTE DE RESÍDUOS DA CONSTRUÇÃO CIVIL DE PEQUENOS GERADORES. E A PREFEITURA GARANTIU QUE O PARQUE DO SABIÁ SE TORNASSE UM DOS PRIMEIROS COMPLEXOS ESPORTIVOS E DE LAZER DO BRASIL A TER A MAIOR PARTE DA SUA ENERGIA DE FONTE RENOVÁVEL. ISSO É SER SUSTENTÁVEL.





José
Roberto
Marques



INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING



DSP

DESPERTE SEU PODER

**O MAIOR EVENTO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DO BRASIL
ASSUMA A DIREÇÃO DA SUA VIDA E
CONQUISTE O SUCESSO QUE VOCÊ MERECE.**

Em **UBERLÂNDIA:**
28 A 30 DE OUTUBRO

Aponte a câmera do seu celular no
QR CODE e **INSCREVA-SE AGORA**



 4020-0069 (**NÚMERO NACIONAL**)  (11) 4020-0069

 @ibccoaching | @joserobertomarques