

REVISTA

SOBERANA

DOIS CORAÇÕES
E UMA HISTÓRIA
DE LUTA



ibc
DSP Desperte seu Poder

FELIZ ANO NOVO 2023

Desejamos que seu ano seja repleto de riquezas, conquistas e celebrações!

Neste ano que se inicia...
CONHEÇA O PROFISSIONAL & SELF COACHING



A maior formação em coaching do Brasil agora está com uma condição irrecusável para você começar 2023 em alta performance.

- Ferramentas para desenvolvimento pessoal
- Estratégias poderosas para progredir na carreira
- Técnicas de comunicação para gerar resultados expressivos
- E muito, muito mais...



Maior carga horária em formação de Coaching do país



6 Certificações com reconhecimento internacional



Mais de 100 mil alunos formados pelo IBC

Aponte a câmera do seu celular no QR CODE e



APROVEITE AGORA ESSA OFERTA



José Roberto Marques



@ibccoaching | @joserobertomarques



4020-0069 (todo o Brasil)



(11) 4020-0069 (WhatsApp)

AO LEITOR

A Revista Soberana está com um novo visual! Nessa edição, trouxemos motivos para inspirar, grandes histórias a fim de fortalecer nossas metas e impulsionar o nosso crescimento.

Marly e João Donizete trouxeram o verdadeiro significado de cumplicidade, de amor, de superação e de companheirismo. A emoção está estampada em cada página da vida do casal.

Nossos colunistas, conhecidos em todo o país, abordaram os mais variados temas sobre saúde, arquitetura, comportamento, perspectivas, negócios, dentre outros.

Um marco histórico: a triste despedida do Rei Pelé, que deixou saudade no coração de cada brasileiro.

Esta é mais uma edição que preparamos para agradar todos os gostos, com matérias destinadas a todas as faixas etárias. Então, junte toda família e boa leitura!



Leia a revista on-line através do QR Code

EXPEDIENTE

Direção Executiva

Mariana Pena

Negócios Soberana Holding

Douglas Pena

Capa

Marly de Souza Araújo e João Donizete de Araújo

Foto de Capa

Vinícius VG

Projeto Gráfico e Direção de arte

Isabella Matias e Chiara Faleiros

Colunistas e Colaboradores

Ademir Reis, Alcina Xavier, Alessandra Carneiro, Aline Vilela, Beth Van Ass, Carla Martuscelli, Cícero Heraldo Novaes, Chiara Faleiros, Cristiane Guimarães, Dani Oliveira, Écia Sales, Elaine Clemente, Fabi Franco, Fábio Túlio, Fabiano de Abreu, Fernanda Belloto, Fernanda Marinho, Flávio Paes, Fritz Paixão, Geni de Araújo Costa, Giullya Franco, Janaína Naves, Jennifer Paula, João Gabriel, João Pedro Fidelis, Kátia Beal, Larissa Gonçalves, Leila Guimarães, Marcelo Godke, Maria Angélica Tillmann, Maytha Oliveira, Miriam Denezine, Nando Medeiros, Nicole Cherobim, Paulo Gustavo Lourenço de Oliveira, Paulo Romes, Rafaella Cardoso, Rebeca Toyama, Rodrigo Penha, Rodrigo Vieira, Roselene

Espírito Santo Wagner, Rui Miranda, Tatianna Bruneli, Thaís Vital Costa Vivenza, Thiago Cassini, Valéria Magalhães, Vinícius Vieira, Wilton Amorim de Matos Neto - Anúncios, artigos e imagens publicadas e assinadas são de responsabilidade de seus autores.

Fotógrafos

Leonardo Borges, Vinícius Garcia e Luiz Crozara

Fotos Conceito

br.freepik

Impressão

São Francisco Gráfica e Editora

Anúncios

anuncios@revistasoberana.com.br

Site

www.revistasoberana.com.br

Instagram

@revistasoberana

Holding Soberana

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

(34) 9 9208-4677



ÍNDICE



10

PERSPECTIVAS

Reflexões para um novo ano; CDL Uberlândia e ACIUB.



40

SOCIEDADE UBERLANDENSE

Nomes da sociedade com papel fundamental para cidade



54

SAÚDE

Harmonização orofacial; Alimentação no verão.



80

ESPORTE

O grande amor do Brasil é o futebol; Pelé.



92

NOSSO LAR

Mini Chanchliche; Férias; VinhoSofá.



108

MARLY E JOÃO DONIZETE

Uma história de amor, superação e cumplicidade.



142

NEGÓCIOS

Nova Lei de Licitações; Expansão do mercado moveleiro.



208

SOCIAL

Lançamento da 11ª Edição.

REVISTA
SOBERANA

Anuncie a sua marca

- ✓ Conteúdos Exclusivos
- ✓ Colunistas Renomados
- ✓ Matérias Relevantes
- ✓ Nível Nacional de Reconhecimento
- ✓ Um dos maiores portais de notícias do país

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



A rede líder em
transplantes e
tratamentos capilares
no Brasil está em

 **Uberlândia**

**Agende uma
avaliação gratuita**

e descubra do que seus fios e couro
cabeludo precisam para chegarem
à sua melhor versão:

 **(34) 3213-0712**



ANTES



Transplante
Capilar FUE

DEPOIS



ANTES



mais
cabello

TRANSPLANTES E TRATAMENTOS CAPILARES

Queda capilar, caspa, oleosidade...

Nós temos a solução!

Perspectivas

A glowing lightbulb is the central focus of the image, set against a warm, golden sunset background. The lightbulb is illuminated from within, casting a bright glow that reflects off the glass and the filament. The background shows a soft, hazy sky with a gradient of orange and yellow tones, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of hope, inspiration, and new beginnings.

O mês de janeiro marca o início de um novo ciclo e, com muito carinho, nossos colunistas prepararam algumas dicas de como organizar todas as nossas perspectivas do ano. que é marcado pelo recomeço, pela mudança e pela renovação. Nós temos uma nova chance de realizar os sonhos que estavam engavetados, uma nova perspectiva sobre a vida, um convite para viver.

Além das metas, janeiro vem para lembrar a importância do cuidado com a saúde mental. A nossa existência

depende da relação equilibrada entre corpo e mente. Por esse motivo, os cuidados com a saúde mental são fundamentais para a qualidade de vida e para a prevenção de doenças. Então, além do sucesso, da carreira, de formar uma família, de comprar uma casa ou um carro, é importante que o seu corpo se equilibre com a sua mente.

Que 2023 seja um ano de luz para todos nós!



Goiano - Ademilson
Marques Magalhães
Empresário

Empresário que faz história no mercado moveleiro

"2023 um ano de muita dedicação e sabedoria para condução dos negócios"

Ademilson Marques Magalhães, mais conhecido como Goiano, é fundador e proprietário do Grupo Móble em Uberlândia-MG, aposta em um ano de muito trabalho, dedicação e esforços para alcançar bons resultados. Um homem ambicioso, simpático e que faz amizades por onde passa, é considerado um empresário de grande sucesso no setor moveleiro.

Goiano tem uma origem modesta e uma trajetória repleta de desafios. Ele nasceu em 12 de setembro de 1958, na cidade de Joviânia-GO, e é descendente de uma família simples. O empresário começou a trabalhar cedo e, conseqüentemente, a ter consciência de que o trabalho duro é capaz de gerar grandes frutos. As primeiras sementes da carreira no setor moveleiro, foram plantadas na empresa Carlos Saraiva S.A, a "Lojas MIG" que rendeu 24 anos de muita luta. Ele iniciou como Auxiliar Administrativo e com o tempo e dedicação conquistou o papel de Diretor de Compras.

Toda essa jornada, como ele mesmo diz, "foi um presente de Deus", pois foi neste momento que ele começou a criar grandes relacionamentos com fornecedores, empresários e representantes.

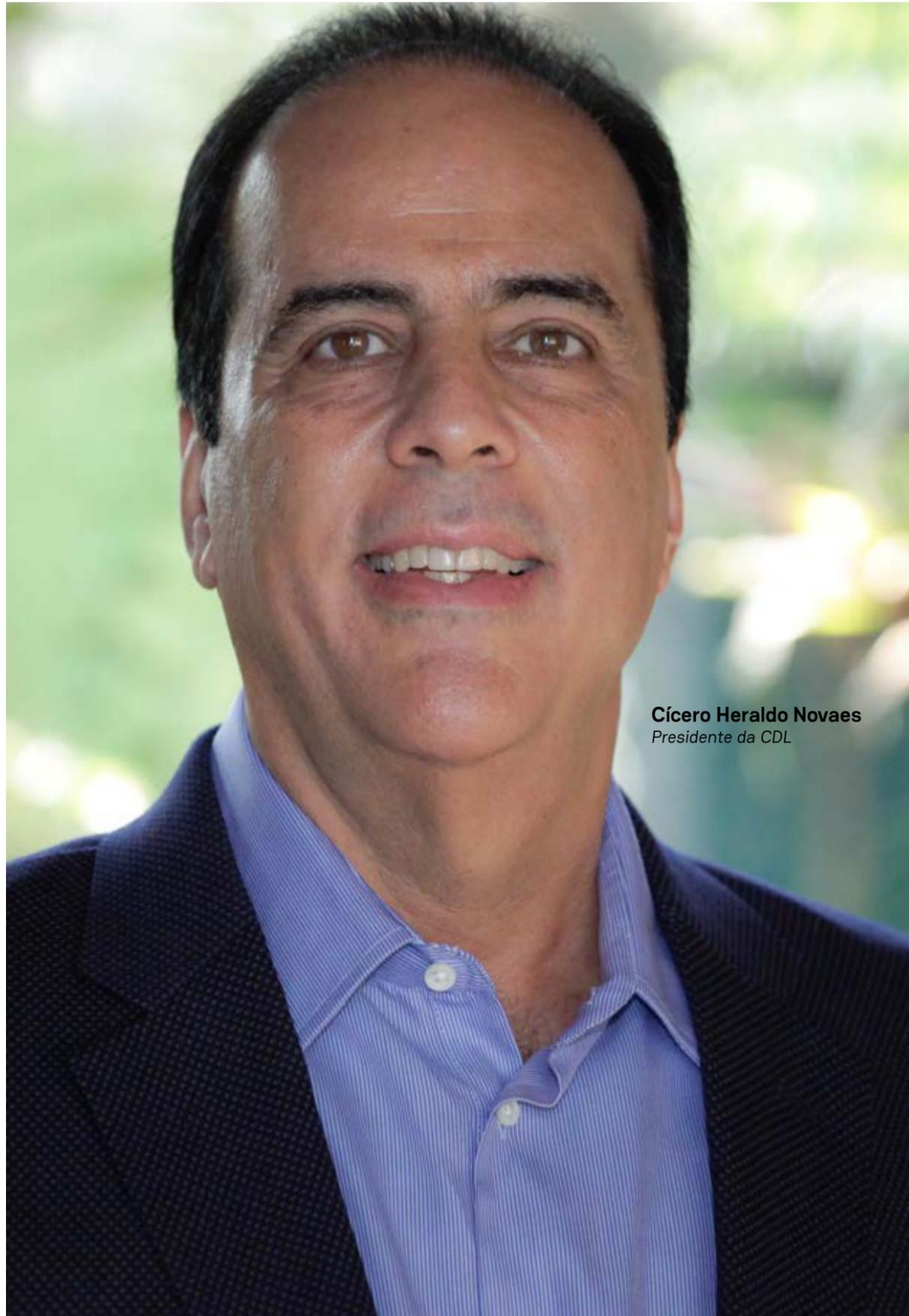
Depois de muitos obstáculos ultrapassados e com um know-how invejável, Goiano decolou na carreira e vislumbrou uma oportunidade de ter o seu próprio negócio. Com 45 anos de experiência, o empresário, empreendedor e visionário, leva em sua bagagem uma experiência profissional rica, sempre resgatando os aprendizados de suas origens simples. Em 2003, Goiano fundou o Grupo Móble, que se destaca por seus móveis de altíssima qualidade e com design inovador, oferecendo, além de sofisticação, o bem-estar e o conforto na casa de cada cliente.

Com a chegada da Victoria Home Garden, o Grupo Móble é composto por 4 lojas amplas e referência no mercado moveleiro atendendo Uberlândia e Região.

Um 2023 de muitas prosperidades.

Redação - Revista Soberana





Cícero Heraldo Novaes
Presidente da CDL



CDL Uberlândia

2022 foi um ano desafiador, o que esperar para 2023?



As empresas tiveram que lidar com um período de incertezas e limitações orçamentárias, em detrimento dos efeitos econômicos da Covid-19.

Nesse cenário, a CDL tem direcionado esforços para atender duas demandas imediatas: a adequação das empresas a nova economia global e a ampliação de sua representatividade política.

Para este ano, o planejamento estratégico engloba ainda mais ações político-institucionais e novas parcerias para ajudar o associado em todas as etapas do negócio.

Através de um consolidado trabalho de comunicação e monitoramento de pautas, a entidade continuará articulando mobilizações para simplificar e desburocratizar a vida do setor produtivo, em consonância com a forte atuação da CNDL em Brasília.

Além das pesquisas nacionais e dos levantamentos

locais, retornaremos com os encontros setoriais nos bairros para ouvir as demandas do empresariado.

Os eventos gratuitos também continuam a todo vapor. Em 2023 teremos a Feira de Oportunidade, o Café Empreendedor, o Giro de Mercado e algumas certificações gratuitas realizadas pela Fundação CDL.

O destaque do ano será a próxima edição da campanha **PRESENTE DA SORTE**, que está sendo ampliada para beneficiar ainda mais empresas e consumidores da cidade.

Que em 2023 possamos impulsionar mais negócios, promover o empreendedorismo local e representar com compromisso e seriedade a iniciativa privada, que é a mola propulsora para o desenvolvimento socioeconômico do país.



Paulo Romes Junqueira
 Presidente da Aciub,
 gestão 2018-2022 e
 Empresário da Marca
 Junco



O Brasil avançou e assim deve seguir

Resultados mostram a força do empreendedorismo e do setor produtivo nacional

Chegamos em 2023, depois de fechar um ano que começou cheio de expectativas em relação à retomada da economia brasileira. Iniciamos 2022 ainda com os impactos de dois anos de cenário crítico, por conta da pandemia. Já vivíamos também, a ansiedade das eleições para presidente, isso sem considerar a guerra na Ucrânia e as instabilidades na economia mundial. No entanto, desde o início deste ano, nas reuniões da Aciub e em entrevistas, sempre adotamos abordagens positivas, de confiança na retomada do crescimento, e da força do Brasil.

No fechamento do último ano, podemos constatar que nossa confiança não era em vão, pois vimos uma situação diferenciada do Brasil em relação às maiores economias mundiais. No fim de 2022 o então ministro da Economia, Paulo Guedes, anunciou que o Brasil tendia a fechar o ano com a menor taxa de desemprego dos últimos 15 anos, em torno de 8%, e crescendo mais rápido com a inflação revista para baixo. O Fundo Monetário Internacional (FMI) ajustou a projeção de crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro, que era de 1,7%, para 2,8%. Este indicador é superior à estimativa para economias avançadas, como dos Estados Unidos (1,6%), da Alemanha (1,5%), da França (2,5%) e do Japão (1,7%), de acordo com estimativa do FMI.

Estes resultados mostram a força do empreendedorismo e do setor produtivo nacional, que seguiu acreditando, investindo e inovando para crescer. Com a geração de empregos e renda, toda a sociedade tem um impacto positivo e o mercado também, pois com mais renda tem-se mais consumo, e por sua vez a necessidade de maior produção e ampliação de vagas. Em janeiro eu citei que o Brasil estava como um avião decolando, com o bico apontado para cima, e agora reafirmo este cenário, sendo



que a decolagem aconteceu e este voo precisa seguir em céu de brigadeiro.

Para seguirmos neste trajeto positivo, esperamos que em 2023 sejam mantidas iniciativas importantes, como a reforma trabalhista, e que se avance com as reformas tributária e administrativa, além de outras medidas com foco no desenvolvimento de nosso Brasil e das famílias. Iniciamos o novo ano com muito otimismo e que, ao fim dele, possamos comemorar que tudo tenha dado certo.

Um abençoado 2023 para todos nós!

Paulo Romes Junqueira
 Presidente da Aciub - Associação Comercial e Industrial
 de Uberlândia, gestão 2018-2022



Fábio Túlio Felipe
Presidente eleito da Aciub -
Associação Comercial e Industrial
de Uberlândia, gestão 2023-2025

Foto: Arquivo

PERSPECTIVA Um ano de desafios e expectativas



Iniciamos o novo ano com muito otimismo e que, ao fim dele, possamos comemorar

Iniciamos 2023 e nossas expectativas são de que, como tem sido nos últimos anos, será mais um período de desafios e transformações contínuas, e que nos leva a estar atentos às oportunidades e como fazer a diferença e inovar.

Já de início, em fevereiro, assumirei um novo desafio: estar à frente da Associação Comercial e Industrial de Uberlândia, a Aciub, como presidente nesta nova gestão. No fim de 2022 fui eleito e agora tomarei posse com a responsabilidade de seguir com o trabalho desenvolvido pelo amigo e presidente Paulo Romes Junqueira, assim como dos outros presidentes que o antecederam, aos quais aproveito para agradecer o apoio e confiança, juntamente com todos os associados e equipe da entidade.

Sou grato a esta oportunidade e sei que junto a uma diretoria incrível que estará comigo nesta jornada, poderemos fortalecer nossa atuação com o propósito de promover o desenvolvimento das empresas e dos seus líderes e colaboradores, intensificando benefícios à sociedade. Temos muito a melhorar e contribuir em inovação, capacitação, fomento ao ambiente de negócios, entre outros. Estamos em um mundo cada vez mais digital e precisamos não apenas implementar novos recursos na Aciub, mas também apoiar as empresas que estão com a gente a viver cada vez mais esta transformação digital.

Há alguns anos já faço parte da diretoria, sendo vice-presidente nas duas últimas gestões do presidente Paulo Romes Junqueira, e utilizarei o aprendizado e conhecimento destes anos para desenvolver este trabalho focado na inovação, na transformação, e com olhar para apoio aos empreendedores que são parte da Aciub, e com certeza muitos outros que estarão com a gente.

Logo no início do mandato vamos fazer uma análise mais ampla do cenário atual e as tendências, entendendo melhor as necessidades de nossos associados para definir as prioridades de nossa gestão. Vamos atuar para fortalecer cada vez mais a Aciub, que é uma das principais Associações do interior brasileiro, sendo uma referência por conta de sua atuação ao longo destes quase 90 anos, que completará em 2023.



Estaremos atentos às oportunidades para a Aciub crescer e se desenvolver ainda mais, sempre com um olhar que envolve as pessoas. Queremos apoiar os empreendedores e as suas equipes, oferecendo possibilidades de evolução, pois junto à uma entidade forte, queremos ter empresas cada vez mais consolidadas e em ascensão.

Além disso, também seguiremos com um acompanhamento efetivo e minucioso das medidas dos governos e legislativos, municipal, estadual e federal, em prol do ambiente de negócios que impacta diretamente os empreendedores.

Por fim, reafirmo a minha crença de que este será um ano incrível, e é isso que desejo a todos! Um 2023 de progresso e inovação. Contem com a gente na Aciub, sempre!

Neste ano,
descubra
a *felicidade*
de quem
é **Soberana.**

Estamos esperando *por você!*

- ✓ Limpamos
- ✓ Administramos
- ✓ Protegemos
- ✓ Comunicamos

(34) 3256-6100 | (34) 99662-2683 (comercial)

www.soberanaholding.com.br  @soberanaholding



Reflexões para um novo ano

2022 foi um ano desafiador, o que esperar para 2023?

Mais um ano se inicia, mais um ciclo se fecha. É hora de rever o que deu certo e o que não deu tão certo. É hora de arrumar as coisas, jogar fora papéis inúteis, “arrumar a casa” da vida, do trabalho e do coração. É hora de repensar nossas atitudes, o modo como vivemos, e mudar aquilo que foi ruim. É hora de reflexão.

O tempo não volta e ele é o que temos de mais valioso, é preciso aproveitá-lo bem. Cada ano que se passa é um tempo que não se repete – um será sempre diferente do outro. Não deixe os seus anos passarem em “brancas nuvens”. Persiga seus sonhos. Faça valer a pena. Aproveite as boas energias recebidas na entrada do ano novo e planeje o seu futuro.

POLÍTICA

Temos, desde 1º de janeiro, um novo Presidente da República e, a partir de 02 de fevereiro, teremos um novo Congresso Nacional (Senadores e Deputados Federais) e uma nova Assembleia Legislativa, o que quer dizer, nos rumos e novas perspectivas para o País e para o nosso estado.

Em Uberlândia, os olhos dos quase 1 milhão de habitantes brilham ao serem lembrados que o prefeito Odelmo Leão tem mais dois anos de mandato (2023-2024), sendo sem dúvida, em seus quatro mandatos, o Chefe do Executivo que mais fez por Uberlândia, principalmente na saúde.

CONSAGRAÇÃO

Lançando sua 12ª edição, a Revista Soberana tornou-se, no ano passado, um marco diferenciado na comunicação

em Uberlândia, principalmente pela qualidade de seu conteúdo e pelos eventos organizados por seus dirigentes, Dr. Douglas Pena e Mariana Pena. A revista também se transformou em líder absoluta da Soberana Holding, com o destaque para as outras empresas que integram a Holding, formada por empresas voltadas para prestação de serviços condominiais e empresariais.

Com conteúdos especiais de colonistas selecionados com muito critério, marca registrada Soberana, todas



as edições do ano passado foram um marco: a presença ao vivo do Gato Galáctico (edição 11) com o Mundo do Circo marcando o evento de lançamento; na edição de número 10, o destaque especial ficou para os homens, com destaque para os Cases de Sucesso do ano. O Máster Coach, José Roberto Marques, autor do best-seller Mindset Milionário, veio na capa, o que tornou a edição um enorme sucesso.

E... outro marco histórico. No lançamento da 10ª edição, um show especial de Paulo Ricardo que com sua voz, violão e rock, levou os convidados Soberana a momentos de êxtase.

Na 9ª edição, o destaque foi para o Mês das Noivas (maio), com detalhes de um casamento que mexeu com toda a sociedade uberlandense, trazendo na capa a maravilhosa noiva, Dra. Tamine Kehdi.



Ademir Reis
Jornalista
Colunista Oficial
Revista Soberana

E vai por aí, a cada edição uma surpresa com novidades de encher os olhos. O ano que se findou foi o ano de consagração da Revista Soberana.

SEJA BEM-VINDO ANO NOVO!

Que não seja só mais um ano e, sim, que seja um ano ainda mais especial que o anterior. O ano que passou deixou boas e más lembranças. Afinal, todos os anos que passam deixam marcas, sejam elas boas ou ruins.

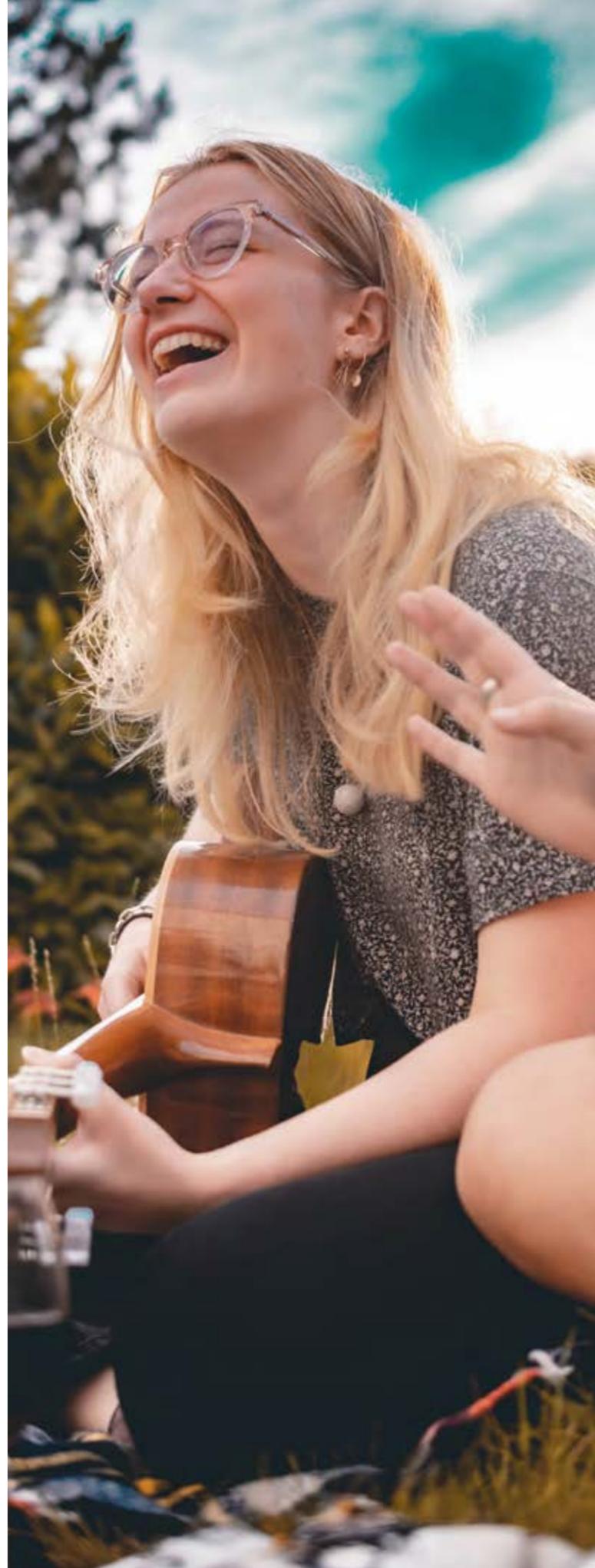
Final de ano, tempo de festa e celebração, mas também tempo de reflexão, de análise e de recomeço. Para trás está ficando o ano de 2022. Do sofrimento e das lágrimas vamos guardar apenas a certeza de que sobrevivemos. Dos erros, guardemos a aprendizagem. Das dificuldades, vamos lembrar o momento da superação. Devemos sentir alegria e gratidão por mais um ano vivido e, apesar de tudo que tenha acontecido, o importante é que chegamos até aqui, mais experientes, mais fortes e com mais sabedoria. Sigamos firmes em nossos propósitos.

Agora é tempo de encher o coração de otimismo, esperança e sonhos, de recomeçar e renovar, pois um novo ano começou e devemos vive-lo e aproveitá-lo ao máximo. 2023 tem tudo para ser maravilhoso! Só depende de nós. Acredite em sua capacidade. Se respeite! Cuide de ser feliz e não desista de correr atrás dos seus sonhos. Olhe para o ano que passou com gratidão, agradecendo pelas nítidas evidências de que a fé é capaz de vencer as dúvidas, que a esperança supera o desespero, que a coragem se sobrepõe aos sofrimentos e, finalmente, da certeza de uma vida eterna que vem após nossa passagem por aqui.

O maior desafio é saber diferenciar o aprendizado dos erros. Com o primeiro, devemos observá-lo, aprimorá-lo e levar ao próximo ano. Já no segundo, devemos aprender a não errar duas vezes no mesmo ponto. Estamos iniciando um capítulo com 365 páginas em branco de história para cada um escrever no livro da vida.

Se você fizer promessas, cumpra. Se idealizar metas, persista, seja resiliente e alcance. Melhore seu mundo hoje e o amanhã certamente será melhor. Transforme cada dia deste novo ano em linhas memoráveis do livro da sua vida. Deixe boas lembranças em seu caminho.

Abraços e tenham um excepcional 2023!



PERSPECTIVA

Lealdade: um propósito de vida

Descubra o segredo dos países nórdicos que ocupam o top 3 no ranking

Para ser leal a si mesmo, precisamos ser honestos com as nossas vontades, com nossos sentimentos, com os erros e acertos. Quando você acorda, o que vem à sua mente? Os primeiros pensamentos são a porta para um dia leve, tranquilo e positivo.

Quando estamos bem com alguém ou envolvidos em algo que nos desperta interesse, somos automaticamente guiados por uma fantástica sensação de prazer e é por causa dessa sensação que nos sentimos desmotivados quando algo não sai conforme planejado. Nos momentos de interação com alguém, pode ocorrer situações frustrantes a ponto de não sabermos ao menos explicar qual é o motivo para essa energia de baixa frequência. A melhor forma de mudar isso, é sendo leal a você!

No entanto, quando nos permitimos ser leal, entendemos que para isso, não precisamos estar em um lugar específico, nem perto de alguém ou de algo. A lealdade é a própria motivação, capaz de inibir a procura constante da força, da nossa coragem, do propósito, da satisfação e, acima de tudo, é o conforto dos nossos medos e da autossabotagem. Não é errado, é humano. Mas não podemos deixar que isso invada nossa essência.

Na obra Filosofia da Lealdade, o filósofo Josiah Royce relata que a lealdade consiste em ser dedicado a alguém ou algo exterior a nós (um propósito ou instituição), e que sem a autovalorização é impossível sermos dedicados à outra coisa.

Ser leal a si mesmo é permitir que toda crença em si possa ser assumida. Todos nós temos grandes capacidades que nos beneficiam e aspectos de personalidade desfavoráveis ao nosso crescimento. O

propósito e a autenticidade andam juntos quando temos auto lealdade.

Ao depararmos com situações em que o autojulgamento nos prejudica, somos motivados pelo senso de culpabilidade, da frustração e do medo de não sermos aceitos. Devemos transformar esse padrão em vibração de aprendizado, discernir o que é real e sermos verdadeiros ao que conhecemos de nós.

Ser leal a si mesmo não é autocomiseração. A lealdade nos permite construir e agregar, dando significado à nossa existência. O que importa é termos em mente o que queremos e seguirmos com força de vontade rumo aos resultados.

Dedique-se a você e observe como tudo fluirá naturalmente, de uma forma mais leve e mais verdadeira.

Take care! Nina.

Redação Janaína Naves - Jornalista correspondente.
Colunista Oficial da Revista Soberana no Vale do Silício
São Francisco - EUA



Um novo ano chegou!

Como não ficar só nas metas e transformar sonhos em realidade em 2023?



Desde pequenos, nós somos induzidos a associar o Ano Novo a pedidos, fazer promessas, pular ondas, listar metas... Bom, o erro começa daí. Nós temos que começar um novo ano com perguntas e não com pedidos. O que nós fizemos no ano anterior que não deu certo ou não ajudou para que a gente pudéssemos alcançar os nossos objetivos? E o que nós fizemos que deu certo, mas que nós podemos melhorar? Com essas respostas, nós temos ações e, somente com elas, podemos mudar algo na nossa vida pessoal e profissional.

precisamos primeiro das perguntas certas e transformar as respostas em ações. Se você quer um novo emprego, por exemplo, você precisa estudar mais e se especializar na área desejada. Quer viajar pelo mundo? Se matricule em um curso de Inglês. Quer trocar de carro? Comprar um apartamento? É bom rever suas economias. São com essas perguntas que a gente consegue pensar no que nós devemos fazer e assim, trazer possibilidades de realizações para essas metas. Porque, de fato, não existe mudança sem ações.

Então, para um ano novo com metas realizadas nós



Jennifer Paula
Jornalista correspondente
na Europa
Colunista Oficial da
Revista Soberana em
Portugal

Abra-se para o novo



Maytha Oliveira
Business partner, analista
de perfil comportamental
e DNA organizacional
Colunista Oficial da
Revista Soberana
Mulher Soberana Gestão
2022/2023



Um momento de reconexão

Finalmente, 2023 chegou! O ano de 2022, foi um ano atípico e emblemático diante de tantos acontecimentos: pandemia, eleições e Copa do Mundo. Um ano que se findou e com ele, levaremos lembranças de tantos desafios vividos em nossa jornada, a esperança de que tudo se renove e que o novo se apresente.

A passagem de ano nos convida a reflexões e mudanças, e não há dúvidas de que os recomeços são revigorantes. Estamos diante de uma página em branco, com infinitas possibilidades. Traçamos planos e metas para cumprir, criamos prazos e elevamos as expectativas e ansiedade para realizar o que almejamos.

Precisamos ser protagonistas dessa nova história e, antes de sairmos planejando qualquer coisa, devemos priorizar que, de fato, esse é um momento de se reconectar com você mesmo. Então, reflita sobre o ano que terminou: quais foram seus grandes momentos e realizações? O que você aprendeu? O que você conquistou? Descobriu coisas novas sobre você? Fez algo que te tirou da zona de conforto? Algo negativo te atingiu? Fazendo essas perguntas, será mais fácil distinguir o que focar e o que precisará realizar neste ano ou se o caminho permanecerá o mesmo. Tenha consciência da vida que tem. Mapeie seus desejos e foque. A hora é agora!

Nesta edição, trouxemos algumas sugestões para você fazer sua lista de metas e planos que irá abranger todos os seus pilares de vida.

1- Descreva com detalhes o que gostaria de fazer e quais atitudes gostaria de alcançar com você mesmo neste ano. Quais competências gostaria de adquirir e quais comportamentos e atitudes gostaria de mudar.

2- Em segundo, é sobre seu corpo e sobre seu espírito. O que deseja melhorar e/ou acrescentar em sua rotina?

3- Pense em como deseja adquirir mais bens, pagar contas, poupar e/ou melhorar sua condição financeira. Como o seu profissional deve contribuir neste plano?

4- Pense em como pode contribuir com o próximo, servir mais as pessoas e ao mundo?

Como deve agir com a família e os parentes? Quais relações deve resgatar ou estreitar?

Parece muita coisa, mas não se assuste. Esteja pronto para rever ou ajustar rotas e comemorar suas conquistas com seu eu do futuro, em 2024. O melhor plano é você. Reflita como poderá se sentir mais feliz, em como deseja estar daqui alguns anos e, por fim, pense qual a grande meta da sua vida.

Comece já! A verdadeira mudança começa dentro de nós. Entenda que mesmo não saindo como planejamos, o mais importante neste processo é a jornada de desenvolvimento que se compromete a realizar. Com certeza, seguiremos juntos na busca de uma vida extraordinária, sonhando com novos destinos, inspirando mudanças, buscando transformações e criando maneiras de sermos mais felizes.

Feliz 2023!



Metas e resolução de Ano Novo

Como ser mais efetivo e conseguir cumpri-las?

Nada melhor do que aproveitar o novo começo para dar um rumo às coisas, fazer planos e correr atrás dos sonhos. Fazer metas para encerrar o ano já é uma tradição de muitas pessoas e algumas, gostam de ter seus próprios rituais para o início de um novo ciclo. É preciso ter clareza e planejamento nas suas metas, pois, só assim, poderão ser alcançadas. Em qualquer área da vida e para qualquer situação, estabelecer metas claras faz toda a diferença no nosso desenvolvimento e sucesso. É necessário saber onde queremos chegar, isso otimiza resultados, seja na vida pessoal ou profissional. Quando agimos sem planejamento e sem metas, nosso crescimento fica limitado.

É muito comum encontrarmos metas como: “vou começar a fazer academia”, “viajar mais”, “vou voltar a estudar”, “vou começar a dieta”, “vou juntar dinheiro”, “vou comprar a minha casa”, entre tantas outras promessas. Só que nem sempre as pessoas conseguem de fato realizar e alcançar estas metas. E, na maioria das vezes, isso acontece por falta de um planejamento mais específico do que se deseja.

Resolvemos trazer algumas dicas importantes para fazer com que nossas metas consigam de fato sair do papel e que possamos executá-las com sucesso. O ponto de partida é delimitar aquilo que você quer, ser mais específico. Para isso, o melhor método de definição de metas é o SMART, que se baseia em 5 fatores: S (específica), M (mensurável), A (atingível), R (relevante) e T (temporal).

Usando o exemplo mais comum entre as metas, temos o “Esse ano eu quero economizar mais” e aplicando o SMART nesta resolução, ficaria assim:

S (Specific): Minhas metas devem ser bastante específicas, o que exatamente eu quero. Para ser específica, uma meta deve responder às seguintes perguntas:

- Quanto mais?
- É possível ter outra fonte de renda?

• O que devo cortar de gastos para que eu consiga atingir o meu objetivo?

M (Mensurável): Defina um jeito de avaliar se você está conseguindo cumprir as metas. Para uma meta ser mensurável, ela deve responder às questões:

- Qual é o resultado esperado?
- Quanto tempo será necessário para a equipe alcançar a meta?
- Quais evidências eu tenho de que estou conseguindo juntar dinheiro?

Dica: Tenha uma planilha para alimentar o valor poupado semanal e mensalmente. Invista, acompanhe e tenha indicadores desse processo. Visualizar os ganhos vai motivá-lo a guardar ainda mais.

A (Alcançável): Verifique se você está conseguindo atingir o seu objetivo dentro do prazo que você estabeleceu e garanta que é uma meta realista.

- É possível cumprir essa meta sem maiores prejuízos?
- É possível juntar determinada quantidade de dinheiro sem comprometer o orçamento da família?
- Você conhece alguém que já conseguiu bater essa meta?

R (Relevante): Faça uma análise de relevância dessa meta no seu planejamento e sua condição atual. Questione:

- Como isso vai impactar positivamente a minha vida e aos que estão ao meu redor?
- Isso realmente é importante agora?
- A meta está alinhada com os meus objetivos?

T (Tempo): Defina prazos para cumprir suas metas e se pontue:

- Quanto tempo eu tenho para alcançar essa meta?
- Eu tenho condições de realizar dentro do tempo previsto?

Além de te ajudar a ter foco e praticidade, o SMART define as metas de uma forma mais motivadora e por isso, o resultado é um grande senso de realização.

Foto: Arquivo pessoal



Terapeuta Certificado
pela Federação Brasileira
de Terapias Cognitivas



Kátia Beal
Psicóloga - CRP 04/36616
Colunista Oficial da Revista Soberana

Tatianna Bruneli: transformando vidas através da arte de cuidar dos cabelos

"Deus me quis assim!"

Tatianna nasceu com uma alopecia congênita rara, uma doença que provoca a queda de cabelo. Diversos fatores estão envolvidos no seu desenvolvimento, como a genética e a participação autoimune. Isso fez com que ela não tivesse nenhum fio de cabelo. Essa talvez seria uma condição que tornaria qualquer pessoa insegura e com autoestima abalada, mas não foi o que aconteceu com essa mulher forte.

Mãe do João (16) e da Maitê (4), Tatianna é uma mulher casada, empreendedora e tem um talento nato de transformar vidas através da arte de cuidar dos cabelos. Além de ser uma das cabeleireiras mais conceituadas de Uberlândia-MG, tem uma belíssima história de superação. Nascida em um lar estruturado e com uma família que sempre a fortaleceu, ela encontrou em sua mãe o suporte que precisava para romper com os preconceitos e se tornar uma mulher emocionalmente saudável. Tatianna relata em um depoimento nas suas redes sociais que um dia, após ter passado por diversas críticas pela falta de cabelo, chegou em casa muito entristecida e sua mãe, através de um ato quase que impulsivo, mas libertador, colocou-a em frente ao espelho e disse: *"Tatti, essa é você! Seus colegas não mentiram, você não tem cabelo e se você não superar essa situação, você vai chorar pelo resto da vida!"*

A partir desse momento, ela mergulhou em sua essência e teve a chance de iniciar uma mudança de mentalidade e de vida. Aquela condição física que, até então, poderia ter sido um problema para o resto de sua vida, tornou-se uma válvula propulsora para levá-la a se engajar com assuntos relacionados ao cabelo, tornando-se a empresária competente e de sucesso que é hoje.

Com 25 anos de profissão, muito estudo, dedicação, especializações e um desejo de transformar pessoas, Tatianna consegue extrair da mulher o mais belo que há em sua essência. Suas clientes relatam que ao se

sentarem na cadeira com a "Tatti", têm a oportunidade de sair dali melhores que chegaram. Isso porque não só o exterior é valorizado nessa relação entre a cabeleireira e a cliente, mas as trocas de experiências nos encontros no salão, fazem com que seja um momento transformador e inesquecível.

A empresária tem em sua profissão um propósito de vida: mostrar que cuidar da autoestima é o melhor caminho para se sentir bem. Ela entende que as circunstâncias nos sobrevivem e que a postura diante delas podem nos levar para diferentes caminhos.

Tatianna escolheu o caminho da superação e hoje, tem a oportunidade de perceber que cada pessoa que passa por suas mãos é um presente e diz: *"Eu me sinto responsável por extrair o melhor de cada cliente, a magia é resgatar a sua essência, evidenciando assim, a beleza natural de cada uma."*



Tatianna Bruneli
Cabeleireira e Empresária
Mulher Soberana, gestão
2021/2022

Ano novo, perspectivas novas?

Que este ano seja de maiores possibilidades para valorizarmos ainda mais o que nos faz feliz



Com a chegada de um ano novo, torna-se necessário pensarmos no tempo como possibilidade de existência, análise do passado e recomeços, num tempo presente. Intentar um novo tempo significa renovar esperanças, traçar planos, criar estratégias, estipular metas e, também, agradecer o que se conseguiu no ano que já se findou. Devemos nos colocar em um tempo de sensatez e, quem sabe, fazermos um balanço geral das nossas ações e atitudes; nossos erros e acertos; ponderar sobre as metas alcançadas e aquelas que nem foram pensadas, e, as outras, ainda, que precisam ser traçadas.

Nesse momento de tamanha sensibilidade, é preciso olhar para dentro de nós e analisar o que de fato estamos cumprindo a missão idealizada; o que fizemos ou deixamos de fazer ao longo de nossa caminhada pela vida.

Sabemos que para alcançar esses objetivos e diminuir as chances de frustrações das metas planejadas, é necessário seguir algumas diretrizes na execução de cada

tarefa elencada para ser realizada.

A vida não muda com a virada de um ano, mas, certamente, é possível mudar a forma que vamos encarar daqui para frente. O que passou, bom ou ruim, deverá ficar para trás e a principal atenção deverá estar sobre o tempo enquanto renascimento.

Para ilustrar nossa posição sobre a construção e futuridade do tempo, citamos Sócrates (399 a.C), no seu julgamento depois de ter escolhido a morte, preferindo-a ao exílio. Esta atitude, na Idade Contemporânea, é considerada como uma escolha nobre. Ele afirmava: “a vida não examinada não vale a pena ser vivida”. Penso que teremos, se não avaliada, uma vida à deriva. Uma vida insegura, sem porto e, portanto, podendo naufragar. Não é por acaso que o primeiro mês do ano leva o nome de janeiro. Vem de Jano (do latim, Janus), o deus romano das mudanças, transições, dos inícios, das decisões e escolhas. As inscrições mitológicas atribuem a Jano o poder sobre todos os começos. Um mês de balanços e

recomeços.

Dentre todos os itens do planejamento, existem alguns que, já arrisco afirmar aqui como: adquirir um estilo de vida mais saudável; caminhar; meditar; abandonar vícios; estudar línguas; dedicar mais tempo à família e aos amigos; conseguir um novo emprego; “arrumar” um namorado, alcançar a estabilidade financeira, e muito mais.

Creio que, pela frente, tenhamos mais 365 dias de novas oportunidades. Deveremos saber usá-las com interesse, vontade e determinação, no tempo certo. Sem mágoa. Sem tristeza. Sem desânimo. Com a certeza de que caminharemos no sentido do bem, cumprindo e avançando nas metas pensadas; jogar fora velhos hábitos e se arriscar em novas atitudes.

A vida é muito curta para acordarmos com arrependimentos, para nos culpar do não feito, para nos cobrar do feito indevido. Vamos fazer desse Ano Novo, um tempo de renovação da mentalidade, eliminação de vícios e de valorização do outro, como parte de si.

O tempo não volta. Todo o nosso tempo é consumido na vida funcional. Assim, como as águas que correm pelo rio, o tempo que se passa, nunca mais se repete. Ao encerrar um ano, temos a chance de analisar as falhas ocorridas para iniciá-lo com atitudes renovadas – produzir um novo capítulo da nossa história. Do tempo passado, podemos guardar os aprendizados, as superações, os obstáculos que nos fortaleceram, tornando-nos mais profícuos e sábios.

Para que nossas promessas, metas e perspectivas sejam realmente, verdadeiras, temos que nos perguntar:

- Tenho cumprido as promessas anteriores?
- Tiramos lições com as atitudes do tempo passado?
- O que realmente importa para a minha vida?
- Diante das conquistas, que aprendizados adquirir?
- Penso nos outros, como parte de mim?
- As mágoas, tristezas, e rancores ficaram em mim ou foram dissipadas?
- A felicidade faz parte das minhas propostas e atitudes?

Depois de responder essas questões novas perspectivas podem ser lançadas como:

- Cuide mais de si e do outro; (cuidar de quem se ama)

- Valorize mais o tempo; (ele é nosso amigo, se caminharmos junto com ele)
- Reveja ações; (repagine com novas versões)
- Dê lugar ao novo; (ousar e mudar fazem parte das conquistas)
- Conheça um lugar novo; (de preferência diferente da cultura na qual vive)
- Estude mais; (outras línguas ou algo bem diferente do seu dia a dia)
- Não se cobre tanto; (a vida se encarrega disso)
- Dê o peso exato às coisas; (nem mais nem menos)

Que este ano seja de maiores possibilidades para valorizarmos ainda mais o que nos faz feliz. Para que isso aconteça, as ações, os caminhos, as estratégias devem ser igualmente inéditas. Sabedores dessas premissas, cada um de nós, finalmente, poderá criar seu plano anual de ideias e ações – todos eles carregados de firme propósito, vontade inabalável e muito sentimento de irmandade – todos eles ditando normas do seu próprio destino.

Profa. Dra. Geni de Araújo Costa

Palestrante, comunicadora e escritora

Ativista – Envelhecimento ativo e escritora

Podcaster – Bendita idade

Instagram - @benditaidade

genicosta6@gmail.com



Quando eu envelhecer

Geni Costa

“Quando eu envelhecer...
Não serei aquela pessoa que todos esperam.
Transgredirei.
Não por rebeldia; por aventura.
Serei mais leve.
Talvez até mais solta.

Quando eu envelhecer...
Incentivarei a gentileza.
Transbordarei em emoções.
Causarei.
Porque a oportunidade de mudar é um desafio.
E mesmo na velhice vale muito a pena.

Quando eu envelhecer...
Não temerei as rugas, nem os cabelos brancos.
Cada coisa terá o peso exato - nem mais, nem menos.
Cada episódio terá o tempo merecido.
Cada encontro, a duração de um sorriso.
Cada dia, uma nova celebração.

Quando eu envelhecer...
Sonharei nas asas da imaginação.
Utopias, claro.
Incentivarei a verdade.
Que na brevidade da vida, o tempo mostra a sua pressa.
Deixando espaço para os sonhos e as ternas fantasias.

Quando eu envelhecer...
O meu requinte maior será a simplicidade.
Apreciarei as coisas, os lugares, os muitos detalhes.
Nas praças, descansarei.
Observarei alguns passantes e me doarei a outros.
Em outros espaços, me entregarei aos devaneios.

Quando eu envelhecer...
Serei amante da vida, do restinho dela.
Um dia, algumas semanas, meses, décadas.
Lerei muitos livros de uma só vez.
Das várias histórias em curso, escolherei a melhor.
Terei com ela o tempo da curiosidade.

Quando eu envelhecer...
A família continuará nas minhas melhores intenções.
Aproveitarei o céu, as nuvens, as flores.
Fugirei do desamor.

O amor é um enigma da beleza:
Encanta.
Desarma.
Ilude.

Quando eu envelhecer...
Tomarei sorvete, sem culpa: bolas grandes e coloridas.
No verão, bem gelado; no inverno, derretido e
espumante.
Reunirei amigas com mais frequência.
Com elas a frugalidade será pauta constante.
A prosa será leve - regada por um bom café.

Quando eu envelhecer...
Madrugarei para aproveitar melhor o dia.
Dormirei tarde para contemplar as estrelas e a
escuridão.
Aceitarei todos os convites, principalmente os
inesperados.
Terei na memória as minhas acertadas escolhas.
Farei das lembranças o meu melhor presente.

Quando eu envelhecer...
Serei diferente.
Nas horas de fúria, lançarei um olhar manso.
Haverá sempre um silêncio.
Silêncio que preenche e responde.
Vestirei tons claros, para realçar a alma.
Usarei chapéu para fugir do lugar comum.

Quando eu envelhecer...
Não perderei a oportunidade de sorrir.
Livre, sairei a bailar pelas ruas.
Com quem?
Comigo mesma.
Viverei ali o tempo da felicidade...
De mim. De mim mesma.”



SUPERACÃO

DESAFIOS EXISTEM PARA QUE POSSAMOS SUPERAR LIMITES E ALCANÇARMOS LUGARES MAIS ALTOS.

VENHA COM A GENTE FAZER DESTE NOVO ANO QUE SE APROXIMA, UM TEMPO DE SUPERAÇÕES.



35 START
35 ANOS

AZULIM
freePet

tuff
polylar

INDY
aquadool

Asseptgel
GALENO

Alumil
QUALFOOD

ONLY
STARTPRO

VOREL
Agrus



Inovando desde 1987

Sociedade Uberlandense

A importância de grandes nomes na sociedade vai muito além da entrega de entretenimento. A voz, quando ouvida, tem um papel fundamental para o desenvolvimento intelectual, formação de opinião, inclusão social e educação. Essa é a forma mais incrível de fazer com que as pessoas enxerguem o mundo com outra visão.

Nesta edição (12ª), lançamos um espaço de visibilidade para que essas vozes possam ser ouvidas, a fim de mostrar a riqueza que a nossa cidade tem, e claro, incentivar outras pessoas a persistirem nas suas metas, seus sonhos e desejos. Um dia, o seu nome, a sua história e a sua marca, poderão estar aqui.

Alcina Xavier

MOVIDA A DESAFIOS E FUNDADORA DA MARCA PROVANZA

Alcina foi uma criança observadora e cresceu sendo incentivada pela mãe a lutar para realizar sonhos e sempre buscar por um lugar no mundo. Estudou em escolas públicas e agradece a cada professor que a deu coragem para alcançar seus objetivos. No vestibular, escutou diversas vezes, inclusive do próprio pai, que o que ela escolheu era curso "homem" e que mesmo que formasse, não conseguiria emprego na área. E diante do desafio, decidiu que era exatamente o que ela queria. Se formou depois de 4 anos e em uma semana após o término do curso, ela recebeu um convite para ser docente do Curso de Engenharia Química da UFU. Alcina sempre teve ânsia de crescimento e, grávida de 7 meses, defendeu a dissertação do mestrado em Metodologia do Ensino Superior e depois, doutorado no Programa de Engenharia Química da COPPE/UFRJ.

Após realizar o sonho de ter o Curso de Engenharia Química da UFU reconhecido como um dos melhores do país, ela se encontrou na sua pesquisa e sentiu que aquele momento era a ascensão da carreira, mas a vida impôs mais um desafio: um câncer de intestino, que exigiu um afastamento de dois anos para tratamento. Porém, no meio do tratamento, Alcina recebeu uma notícia que, para ela, era pior do que a do câncer, a UFU tinha solicitado sua aposentadoria.

Alcina ficou um ano se questionando o que faria e, casualmente encontrou um ex-aluno, Fábio Pergher, que a convidou para um novo desafio: criar uma marca de cosméticos. Movida por desafios e incentivada pelo filho, ela aceitou e, depois de anos de estudos, congressos e feiras, nasceu a marca Provanza.

Nesta caminhada, Alcina continua a mesma observadora de sempre, experimentou vários erros e acertos, aprendeu com os erros, se felicitou com os acertos. Até hoje, enfrenta os desafios com a mesma garra e vontade para realizar os seus sonhos, aproveitando os momentos de felicidade e, com toda certeza, encontrou seu lugar no mundo.

"A vida é maravilhosa se não se tem medo dela" - Charles Chaplin.



Aline Vilela

A PAIXÃO PELO VINHO

“Cada dia que passa tem aumentado o número de pessoas que se interessam pela arte de degustar um bom vinho. Este mercado que está em ascensão, tem despertado a curiosidade das pessoas em entender esse universo.”

Aline é natural da cidade de Prata-MG, casada e mãe da Manuela, de 4 anos. Formou-se em Medicina Veterinária em Uberaba, se especializou em Ciências Avícolas e, há 13 anos, trabalha na coordenação técnica comercial de uma multinacional francesa, presente em 5 estados brasileiros.

Aline morou em Goiânia por 13 anos e em 2018, decidiu retornar à Uberlândia para ficar mais perto da família que, segundo ela, sempre foi prioridade.

Apesar de uma agenda cheia e da correria do dia a dia, ela nunca deixou de praticar atividades que lhe dão vida e atualmente, o Crossfit tornou-se seu principal aliado na busca por aventuras.

“Já fui muito assídua no kickboxing, na corrida, e no ciclismo. Sou uma pessoa que precisa estar sempre em movimento. Meu bem-estar depende disso. Amo a energia e a disposição que o exercício me proporciona”, relata a empresária.

Aline sempre teve uma paixão incomum por vinhos, isso despertou o interesse em estudar e explorar a história da vinicultura pelo mundo. Através do conhecimento adquirido e seu espírito dinâmico, ela viu que poderia ajudar pessoas curiosas e amantes da bebida, a descomplicar a magia que envolve os vinhos.

Aprofundando no contexto histórico, Aline se encantou pela Madame Clicquot (Veuve Clicquot), que no ano de 1805, aos 27 anos, ficou viúva e transformou a vinícola que estava prestes a falir em um império admirado e conhecido mundialmente. A partir dessa inspiração, a Viúva Chic Boutique de Vinhos foi fundada.

A marca Viúva Chic, entende que, por mais que a mulher tenha passado por um processo de perda, seja física ou não, ela tem o poder de se reinventar e de se fortalecer, em qualquer ocasião. Isso traduz o poder e a resiliência da mulher, tanto no âmbito emocional quanto nos negócios.

Em outubro de 2022, Aline inaugurou a loja física da Viúva Chic e hoje oferece uma experiência incomparável aos seus clientes, trazendo novos e exclusivos rótulos para o mercado, promovendo confrarias com degustações e harmonizações, através de uma curadoria de excelência.

Essa foi a forma que Aline encontrou para demonstrar sua paixão pela vinicultura e dizer que tomar um vinho vai além de qualquer dica. O que importa é o seu momento, seu paladar e claro, ter o rótulo Viúva Chic para harmonizar tudo isso.



Beth Van Ass

A MULHER DE UMA BELEZA INCONDICIONAL

"As muito feias que me perdoem, mas beleza é fundamental. É preciso que haja qualquer coisa de flor em tudo isso, qualquer coisa de dança, qualquer coisa de haute couture em tudo isso". - Vinicius de Moraes

As socialites são pessoas que levam vidas glamourosas, mas que têm que se esforçar para chegar lá. Embora muitas tenham nascido em famílias ricas e de status, outras precisam ascender socialmente por meio da moda, da etiqueta e do carisma. Um dos destaques desta edição, é para a socialite Beth Van Ass.

Há 10 anos, Beth recebeu o 1º Prêmio Conteúdo que diz: "O que falta em muitos, sobra em alguns", foi seu primeiro reconhecimento como socialite. Ariana de 13 de abril, dona de uma beleza incomum, ela foi considerada uma das mulheres mais bonitas de Uberlândia e região. Mãe orgulhosa de Samara Driessen Van Ass, que reside em Montreal no Canadá, é agrônoma como o pai e Dayane Driessen Van Ass, que reside em Uberlândia e cuida da parte financeira das empresas dos pais.

Beth nunca negou suas origens, nasceu em Itumbiara, mas sempre viveu em Uberlândia, trabalhou no Banco Real, iniciou um curso de

Psicologia, mas deixou tudo quando se casou e hoje, fala prazerosamente do seu casamento, de mais de 30 anos, com o holandês Antonius Matheus Wilhelmus Van Ass. Um agricultor, filho de uma família de 12 irmãos, que chegou em Uberlândia em 1982 e, sem querer, adquiriu a fazenda onde está a nascente do Rio Uberabinha. Ao deixar o banco, Beth foi trabalhar com o marido e passou a conhecer os desafios e vitórias de trabalhar com a agricultura de grãos no Brasil.

Ela é presença de destaque em todos os eventos sociais de Uberlândia e afirma: *"Se me convidam, é porque querem minha presença. Então eu vou!"*

Amante de viagens e de um bom vinho, sempre ao lado de Antonius ou de muitas amigas, Beth tem mais de 15 mil seguidores no Instagram e quase mil seguidores no seu perfil do Facebook, suas fotos postadas chegam a receber mais de mil curtidas e para ela, ser chique é ter humildade.



Elaine Clemente

MULHER PODEROSA E DESBRAVADORA



Pedagoga e psicopedagoga, uberlandense, mãe da Bruna e avó do Pedro, Elaine é uma mulher empática e engajada, teve sua primeira atuação profissional na área de pedagogia empresarial em um grande atacadista da cidade, como instrutora dos motoristas de caminhão. Através da prefeitura de Uberlândia, atuou no programa de erradicação do analfabetismo, foi diretora escolar e, em 2001, junto com outros dirigentes, criou o Sindicato das Instituições Beneficentes, Religiosas e Filantrópicas de Minas Gerais. Atualmente, Elaine está na presidência deste sindicato em 24 estados da federação, além de presidir a Federação Nacional da Instituição.

Neste trabalho, ela acompanhou de perto a realidade que as instituições enfrentam para poder exercer o bem ao próximo, alegando que existem muitas as dificuldades financeiras e de gestão, pois a demanda desse setor está cada vez maior. O trabalho da líder sindical é tentar estabelecer uma relação com os sindicatos de trabalhadores e juntos, construir normas trabalhistas mais apropriadas para esse segmento que luta para se estabelecer.

Para este ano, Elaine tem como objetivo consagrar a atuação nacional desse setor levando a todas as instituições, independente da área de atuação, orientações e esclarecimentos para que juntos possam atuar com mais tranquilidade. Neste sentido, faz parte do processo influenciar positivamente o poder legislativo, para que essas instituições possam gozar de direitos constitucionais e não apenas pagar impostos, podendo assim, aplicar mais recursos no atendimento às demandas da sociedade.

Elaine se considera uma pessoa simples, mas não óbvia. Gosta de se divertir com coisas do dia a dia e, em contrapartida, sabe dar valor à elegância e ao bom gosto. Essa dualidade faz com que ela se sint

bem em ambientes luxuosos e, ao mesmo tempo, em uma mesa saboreando uma boa comida caseira e um "dedo de prosa". Geminiana nata, com sol e ascendente em gêmeos, possui a habilidade da comunicação, é uma mulher dinâmica que já fez um pouco de tudo na vida profissional, pois não se limita em descobrir o novo. Porém, uma coisa é inegociável: seus princípios, herança bem consolidada que foi cultivada em família.

Com uma ação instintiva de se integrar, participar e valorizar pessoas, Elaine formou famílias por onde passou e hoje, se considera uma pessoa desapegada, pregando que o importante é estar e não necessariamente pertencer ou possuir algo ou alguém.

Elaine não gosta do silêncio, é apaixonada por músicas, barulhos e está sempre evitando o silêncio. Ela adora dançar como seu pai e cantar como sua mãe, está sempre rodeada de muitos amigos, mas, de todas as paixões da vida, a maior delas é ser a avó do Pedro, tendo o privilégio de participar, de investir e de incentivar, deixando marcas e boas memórias afetivas na vida do neto.

“A vida me
provoca e eu
provoco a vida.”



Valéria Magalhães

A SOCIALITE NO MUNDO MOVELEIRO

Valéria é descendente de italianos e espanhóis, nasceu em Maringá-PR, filha de uma professora que foi um grande exemplo de mulher e é a caçula de uma família unida, trabalhadora e tradicional.

Ela começou a trabalhar aos 13 anos e aos 19, mudou para o interior de São Paulo, onde atuou na área de telecomunicação, no rádio, na televisão, foi supervisora de vendas da Indústria de Tanquinhos da Colormaq e teve várias oportunidades de conhecer profissionais que a impulsionaram a continuar esse legado. Em 1998, Valéria se mudou para Uberlândia e em 2003, abriu a sua primeira loja na cidade, com objetivo de proporcionar experiências o Grupo Mobile apresenta: Victoria Home Garden. Uma loja conceito para espaço gourmet seja outdoor ou indoor.

A Victória Home & Garden veio para acompanhar tendências, de acordo com o tempo, à evolução do design e as novas tecnologias. São móveis que fascinam em cada detalhe e que levam a uma experiência única e marcante para quem busca bem-estar, design, exclusividade e sofisticação para casa e para o jardim.

Despertar emoções é o que motiva todo o trabalho da Valéria, que traz uma paixão, isso é parte do que ela faz e oferece para encantar os clientes, oferecendo produtos com design clássico, moderno, casual e contemporâneo de alto valor percebido, proporcionando harmonia, charme e elegância nos ambientes que os produtos compõem.



Estamos prontos para mais um ano de sucesso, mantendo nosso legado: **a paixão pelo que fazemos.**



Resolux
Limpeza e
Conservação

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

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

Contrate quem entende do assunto

- ✓ Produtos de qualidade
- ✓ Mão de obra qualificada
- ✓ Treinamentos periódicos
- ✓ Maquinários com tecnologia de ponta
- ✓ Colaboradores equipados com EPIs
- ✓ Reposição imediata no caso de faltas

SAÚDE TOC - Transtorno Obsessivo Compulsivo

O que é e como o transtorno afeta a vida de pessoas

O TOC é um transtorno psicológico, caracterizado por pensamentos obsessivos que por sua vez resultam em comportamentos compulsivos, com objetivo de aliviar a ansiedade gerada por pensamentos, dos quais a pessoa não possui controle.

Segundo a Ph.D. em Neurociência, Dra. em Psicologia, Mestre em Psicanálise e Neuropsicóloga especialista no tratamento de transtornos, Roselene Espírito Santo Wagner, para ser considerado TOC, os pensamentos ou rituais, necessariamente devem estar prejudicando a qualidade de vida da pessoa, principalmente quando os rituais tomarem uma grande parcela de tempo da pessoa. A palavra “obsessão” é frequentemente usada na fala cotidiana para indicar qualquer interesse ou preocupação que alguém considere extrema ou exagerada e que se trata de uma definição bastante ampla e subjetiva. Na psicologia, contudo, define-se a obsessão como pensamentos ou imagens intrusivos e recorrentes que um indivíduo considera indesejáveis ou desagradáveis e dos quais tenta se livrar, que é conhecido como compulsão.

“As obsessões e/ou compulsões consomem tempo ou interferem de forma significativa nas rotinas diárias do indivíduo no seu trabalho, na vida familiar e social, causando sofrimento. Cada vez mais se torna evidente que, na maioria dos casos de TOC, começam na infância ou na adolescência, e sua apresentação clínica é semelhante à dos adultos. A única alteração nos critérios de diagnóstico para crianças é que os adultos demonstram (não necessariamente) estar cientes de que seus pensamentos são irracionais”, disse a doutora.

No TOC, onde as obsessões são definidas por pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que, em algum momento durante a perturbação, são experimentados como intrusivos e inadequados, podem causar ansiedade ou sofrimento. As obsessões não são meras preocupações excessivas com problemas da vida real. A pessoa tenta ignorá-las, suprimi-las ou neutralizá-las com algum outro pensamento ou ação e até reconhecem que os pensamentos, impulsos ou imagens obsessivas, são produto de sua própria mente.

Já as compulsões são definidas por comportamentos repetitivos (lavar as mãos, organizar, verificar) ou atos mentais (orar, contar ou repetir palavras em silêncio), que a pessoa se sente compelida a executar em resposta a uma obsessão ou de acordo com regras que devem ser rigidamente aplicadas; os comportamentos ou atos mentais visam a prevenir ou reduzir o sofrimento, ou evitar algum evento ou situação temida. Esses comportamentos ou atos mentais não têm uma conexão realista com o que visam a neutralizar ou evitar, ou são claramente excessivos. Em algum ponto, durante o curso do transtorno, o indivíduo pode reconhecer que as obsessões ou compulsões são excessivas ou irracionais.

O TOC se divide em dois tipos:

Transtorno obsessivo compulsivo subclínico: as obsessões e rituais se repetem com frequência, mas não atrapalham a vida da pessoa ou causam transtornos graves;

Transtorno obsessivo compulsivo propriamente dito: as obsessões ocorrem de forma insistente, levando a compulsão para alívio da ansiedade e angústia.

Os tipos mais importantes de manifestação de TOC são:

1. TOC de contaminação
2. Verificação exagerada
3. Contagem compulsiva
4. TOC de Acumulação
5. Evitação e crença
6. Pensamentos intrusivos e repulsivos
7. Simetria e ordem
8. TOC pré-natal ou pós-parto-parto
9. TOC alimentar
10. Autoafirmação de imagem

O diagnóstico é feito somente por um psicólogo ou psiquiatra e o tratamento é uma combinação de psicoterapia e medicamentos antidepressivos, levando em consideração às condições do paciente e a necessidade de cada um deles.

Por Dra. Roselene Espírito Santo Wagner
Redação MF Press Global



Roberto Carlos
Cantor e Compositor

Foto: Divulgação

Roberto Carlos tem TOC e se encontra em constante tratamento. Em várias entrevistas, o cantor relatou que se incomodava com as pessoas vestindo preto, mas que hoje, com o tratamento, consegue se controlar para seus pensamentos não tomarem seu total controle.



Dra. Maria Angélica Tillmann
Nutricionista
Colunista Oficial da
Revista Soberana



Alimentação no verão

O que consumir e o que evitar

O verão é uma combinação perfeita com as férias e com ele, chegam as dietas, a pressa em perder peso, conversas sobre academia e a busca dos alimentos milagrosos. Esse período mais quente e úmido traz algumas questões importantes para nossa alimentação. Ao contrário do inverno, neste período é normal que tenhamos menos apetite e uma maior necessidade de refeições refrescantes e mais leves. Uma boa nutrição tem valor inestimável na vida do ser humano, atuando, principalmente, no fortalecimento do sistema imunitário contra muitas doenças.

A falta de apetite nos dias quentes, pode levar a períodos prolongados de jejum, que devem ser evitados por inibir a disposição e o bem-estar. Alimentos com alta densidade calórica, como frituras e alimentos gordurosos, podem causar desconforto, mal-estar contribuindo para a chegada de diversas doenças, incluindo a obesidade. A forma como nutre e cuida do seu corpo, pode impactar o sistema imunológico e ajudar na prevenção dessas doenças. Uma boa alimentação a somar-se com exercício físico que adeque aos seus gostos e necessidades, é o melhor caminho para que você consiga atingir seus objetivos.

Aproveite suas horas vagas e prepare suas refeições com entusiasmo, seguindo as recomendações de profissionais de saúde qualificados. É possível fazer um planejamento alimentar semanal com aporte de energia, vitaminas, minerais e proteínas oferecidos em uma alimentação saudável. O importante é ter sempre imperativo em sua mente, o valor da alimentação equilibrada. Alguns alimentos mais recomendados para essa estação são aqueles que hidratam mais o corpo, tais como chás gelados, sucos de frutas e água de coco, além do consumo de alimentos ricos em betacaroteno, como a cenoura, a abóbora, a acerola, o melão e o brócolis.

Durante o verão, quanto mais refrescante for a alimentação, melhor será o resultado. Aqui estão algumas dicas saudáveis para o verão:

•Faça trocas

Evite as frituras. Uma ótima opção é trocá-las por

abacate, coco, ovos, castanhas, linhaças e chia.

•Reduza o consumo de sal

O excesso de sódio é um grande causador da retenção de líquido e pode aumentar os níveis de pressão arterial.

•Prefira alimentos na sua forma natural

Frutas, verduras e legumes são melhores quando consumidos de forma natural pois garante uma completa absorção de nutrientes.

•Prefira carboidratos complexos

Além de ajudar a ter mais disposição, a batata doce, o inhame e a mandioca, por exemplo, fornecem mais energia e nutrientes.

•Beba muita água

O organismo precisa estar bem hidratado. Para isso, além da água, invista em isotônicos, sucos naturais, água de coco e chás gelados.

•Inclua alimentos antioxidantes

Aveia, azeite, linhaça, ameixa, morango, etc.

•Exercícios físicos

A atividade física melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório. A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima e, juntamente com uma boa alimentação, é a melhor forma para controlar o peso.

Aproveite a estação mais esperada do ano com saúde e tranquilidade, cuidando da alimentação e da hidratação.

Instagram: @nutricionistangelicatillmann

Local de Atendimento: UMC

Tel:34-3256-6300/ 34-99977-6300



Nutricionista Clínica

PROVANZA

VERÃO TUDO LEVE

O verão chegou! A estação onde tudo fica mais leve: as roupas mais finas, cabelos esvoaçantes, a pele é mais viva, e dias mais coloridos. **Viver é mais leve no verão**



VEM
PRO
SOL

Vem pro Sol sem medo!
Nossa linha completa para proteger a pele e cabelos dos raios solares e efeitos do cloro das piscinas e sal do mar



BATONS
FPS18

Lábios bonitos e protegidos!
Com as cores do verão, esses batons possuem hidratante e filtro solar para a pele fina e sensível dos lábios



FOR YOUR BEACH SPORT

PLAY & GO

Vem pro Sol sem medo!
Nossa linha completa para proteger a pele e cabelos dos raios solares e efeitos do cloro das piscinas e sal do mar



Conheça toda a linha nas lojas ou acesse www.provanza.com.br

PROVANZA



A compulsão alimentar foi descrita formalmente pela primeira vez em 1959. No entanto, o transtorno da compulsão alimentar periódica só foi formulado como um diagnóstico distinto na década de 1990.

A compulsão alimentar periódica é mais comum em mulheres do que em homens e a idade média do diagnóstico é de 23 anos. Indivíduos com essa condição correm maior risco de desenvolver distúrbios médicos gerais, incluindo diabetes mellitus, hipertensão e obesidade.

Essa condição é definida como a ingestão de uma quantidade de comida em um curto período (por exemplo, duas horas), que é definitivamente maior do que a maioria das pessoas comeriam em período de tempo e

circunstâncias semelhantes. Esses episódios ocorrem, em média, pelo menos uma vez por semana durante três meses. Durante os episódios, os pacientes sentem que não têm controle sobre a alimentação e sentem que não conseguem parar de comer ou controlar a quantidade ou o que estão comendo.

Os episódios de compulsão alimentar são marcados por pelo menos três das seguintes situações:

- Comer mais rápido do que o normal;
- Comer até sentir-se desconfortavelmente cheio;
- Comer grandes quantidades de comida quando não se sente fisicamente com fome;

- Comer sozinho por vergonha da quantidade de comida consumida;
- Sentir-se desgostoso consigo mesmo, deprimido ou culpado depois de comer demais.

A psicopatologia central entre os pacientes com transtorno da compulsão alimentar periódica é uma supervalorização da forma do corpo e do peso, o que significa que a autoestima depende em grande parte ou exclusivamente desses fatores e da capacidade de controlá-los. Isso produz comportamentos alimentares disfuncionais, que levam a uma vulnerabilidade psicológica e fisiológica e, conseqüentemente, aos episódios de compulsão alimentar.

Uma avaliação completa do paciente com transtorno da compulsão alimentar periódica é necessária para planejar o tratamento. Essa avaliação deve incluir:

- O estado psiquiátrico do paciente (atitude em relação ao peso e forma do corpo, autoestima);
- Estado médico (índice de massa corporal, presença de diabetes, alteração de colesterol, doença cardíaca, doença do refluxo gastroesofágico);
- Estado nutricional (padrão alimentar, tipos de excessos, frequência e intensidade dos episódios de compulsão alimentar) e o impacto dessa condição na qualidade de vida.

As metas de tratamento incluem reduzir os episódios de compulsão alimentar, controle do peso (caso haja sobrepeso ou obesidade associados), aumentar a autoaceitação e manejar comorbidades psiquiátricas, caso estejam presentes.

O tratamento deve ser multidisciplinar e envolver o Endocrinologista, Psiquiatra, Terapeuta e Nutricionista, uma vez que inclui psicoterapia, terapias de autoajuda e comportamentais e o tratamento medicamentoso, quando indicado.

Vários tipos de medicamentos foram estudados, incluindo inibidores seletivos da recaptação de serotonina, drogas antiepilépticas (por exemplo, Topiramato) e medicamentos tipicamente indicados para transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (por exemplo, Lisdexfetamina).

O benefício da farmacoterapia para os sintomas do transtorno da compulsão alimentar periódica, parece ser menor do que o efeito da psicoterapia, portanto ressalta-se a importância do tratamento multidisciplinar dessa condição, reconhecendo os gatilhos e as condições psiquiátricas associadas.



O transtorno da compulsão alimentar periódica pode ser difícil de detectar porque os pacientes muitas vezes sentem vergonha e podem demorar a buscar ajuda. A presença do transtorno é sugerida por pistas como: insatisfação com o peso maior do que o esperado, grandes flutuações de peso e sintomas depressivos. Na presença destes sinais, é importante procurar ajuda médica. Pacientes com essa condição merecem acolhimento e tratamento adequado.

Por Dra. Thaís Vital Costa Vivenza
Médica endocrinologista

O que é uma mudança de comportamento alimentar?

Promover mudanças é reforçar cada passo que nos levará ao comportamento desejado.

Bem além de dietas e horas em academias, para mudar o comportamento alimentar é preciso se conectar com o seu “EU” interno, entender o seu tempo e preferências e, acima de tudo, viver dentro da sua realidade. Promover mudanças é reforçar sistematicamente cada passo que nos levará mais perto do comportamento desejado. É dentro do processo de acompanhamento que conseguimos identificar comportamentos disfuncionais e habituais, para assim, modificar pensamentos inadequados e aprender estratégias de mudança de comportamento e solução de problemas. Com isso, podemos conhecer as ferramentas comportamentais e teorias baseadas em estratégias de mudança de comportamento para cada paciente.

Dentro do contexto nutricional, o “Comer Intuitivo” nos permite fazer um guia para criar uma relação saudável com a alimentação, conectando o corpo, a mente e as emoções. A alimentação intuitiva é: comer em resposta ao que se sente no corpo. Por exemplo, comer quando se tem fome e parar após ter comido o suficiente, sendo capaz de decidir o que comer com base no que sabemos que é certo ou errado para nosso corpo. Respeitar a fome e à saciedade é fundamental neste processo que incentiva o paciente a fazer as pazes com a comida e comer o que se tem vontade porque, com consciência, evitamos o sentimento de culpa.

Aprenda a permissão incondicional para comer, entendendo o que é preciso e o que é desejado; atenda os sinais da fome e da saciedade e se alimente por razões físicas e não emocionais. É quase impossível dissociar a comida das nossas emoções. É normal comer mais quando estamos tristes, na tentativa de termos mais conforto, ou quando estamos felizes e queremos celebrar algo. O problema é quando isso torna-se recorrente, o que chamamos de fome emocional, pois ainda que a comida possa nos confortar momentaneamente, na realidade, ela não é capaz de resolver os nossos problemas. Por isso, o comer intuitivo propõe que se coma para atender às nossas necessidades fisiológicas, podendo assim evitar outros fatores como: transtornos alimentares, obesidade,

insatisfação com o corpo, depressão e muitos outros.

10 princípios da alimentação intuitiva

1- Rejeitar a mentalidade de dieta

Não precisamos restringir alimentos por questões estéticas ou de saúde;

2- Honrar a fome

Não é preciso ter medo da fome;

3- Fazer as pazes com a comida

É importante parar de pensar nos alimentos como “bons” ou “ruins”;

4- Desafiar os pensamentos negativos

Não podemos sentir culpa ao comer;

5- Sentir saciedade

Assim como o corpo avisa quando está com fome, também avisa quando atinge a saciedade;

6- Descobrir o fator de satisfação

Quando a alimentação é prazerosa e saborosa, geralmente come-se menos até sentir-se satisfeito;

7- Lidar com as emoções sem usar comida

Fazer uma caminhada, praticar um esporte ou ligar para um amigo pode ser mais eficiente e gerar menos sofrimento;

8- Respeitar seu corpo

Trabalhar a aceitação e o reconhecimento de que o corpo nos permite experimentar muitas coisas, são atitudes mais adequadas do que criticá-lo pela sua aparência;

9- Exercitar-se sentindo a diferença

Encontrar prazer em movimento do corpo, tirando o foco da perda de peso e do “corpo perfeito”;

10- Honrar a saúde

Uma refeição ou determinado alimento não será responsável por tornar alguém menos saudável.

A vida é feita de escolhas, de ganhos e de perdas. Então faça sua melhor escolha baseado no que você tem de melhor. Busque a sua atenção plena, lembrando sempre que para estar bem, é preciso se tratar bem, estabelecendo hábitos que te fazem se sentir bem. Perceba, sinta, se permita integrar a bondade, compaixão, aceitação, gratidão e valor próprio no seu dia a dia.



Dra Alessandra Carneiro
Nutricionista Clínica
Comportamental Master
PNL, Graduada em
Psicologia.
Colunista Oficial da
Revista Soberana

Foto: Arquivo pessoal

APARELHO INVISÍVEL: ALINHE OS DENTES DE FORMA PREVISÍVEL E CONFORTÁVEL.

- São confortáveis e estéticos por serem transparentes
- Os alinhadores são removíveis para facilitar a limpeza e alimentação
- Visualize o resultado antes mesmo de começar o tratamento
- Para comer e praticar esportes, basta retirar os alinhadores

📍 Unidade Martins - Rua Marquês Póvoa, 333
34 2589 5805 / 34 99958 5805

📍 Unidade Sul - Rua Rafael Marino Neto, 600
34 3257 5805 / 34 99770 5805



AGENDE SUA
AVALIAÇÃO

WIT | ODONTOLOGIA
DIGITAL



SAÚDE **Check-up de início de ano**

Marcar uma época do ano para fazer os exames garante regularidade

O avanço da humanidade em questões sanitárias, melhorias no padrão alimentar e a pesquisa em saúde resultaram em uma qualidade de vida melhor e, conseqüentemente, no aumento da expectativa de vida da população. O envelhecimento traz consigo as doenças crônicas.

Atualmente as maiores causas de morte no mundo são as doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse grupo, as que mais matam são as doenças cardiovasculares e os mais variados tipos de câncer. Muitas dessas doenças são preveníveis e, para isso, o rastreio deve ser feito como forma de evitá-las ou tratá-las a tempo.

descobrir quais são os indivíduos que mais têm propensão a desenvolvê-las. Fatores como idade, sexo, raça, doenças associadas (como diabetes, hipertensão e dislipidemia), exposição a determinados fatores externos (álcool, tabaco, entre outros) e genética, entram nessa conta. Sabendo disso, a medicina mudou sua forma de pensar há algumas décadas. Antes, o foco era o tratamento da enfermidade e hoje, o cuidado é para que ela não apareça ou que seja descoberta em uma fase inicial.

Esse tipo de abordagem tem, inclusive, efeitos econômicos: é mais barato atuar na prevenção ou tratamento precoce do que após a doença instalada.

Principais exames



Sob o aspecto cardiovascular, os principais exames a serem realizados no check-up são: eletrocardiograma, MAPA, holter, ecocardiograma, teste ergométrico e exames laboratoriais.

Uma avaliação cardiológica para indivíduos saudáveis deve ser feita anualmente após os 45 anos. As mulheres, em especial, devem fazer após a menopausa, mesmo antes dessa idade. Isso porque estatisticamente estas são as fases da vida em que cresce o risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

Pacientes hipertensos, diabéticos, obesos, fumantes e com problemas de colesterol são especiais e devem ter um acompanhamento mais precoce.

Já sob o aspecto oncológico, os principais cânceres a serem rastreados são o de colo de útero, de mama, de próstata e de intestino:

Próstata – a recomendação é de realizar o exame de PSA e o toque retal a partir dos 50 anos. Indivíduos que possuem histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos, devem realizar a partir de 45 anos. É importante frisar que o exame de toque ainda é alvo de muito preconceito e a realização apenas do PSA não substitui esse procedimento.

Colo de útero – um dos cânceres mais comuns nas mulheres, sua detecção precoce o torna altamente passível de cura. Indicado para toda mulher que tem ou já teve vida sexual ativa, especialmente as que têm entre 25 e 59 anos. O exame deve ser feito anualmente, o preventivo pode ser feito a cada 3 anos.

Mama – a mamografia é um exame de rastreio. O Ministério da Saúde nos recomenda que seja feito entre os 50 e 69 anos, a cada dois anos. Fora dessa faixa etária, o exame deixa de ser eficaz, mas a mulher precisa reconhecer seu corpo através do autoexame e procurar um médico caso suspeite de alterações, pois ele pode ocorrer mesmo em outras idades.

***Colorretal** – o câncer de intestino deve ser pesquisado a partir dos 45 anos através da colonoscopia. O intervalo entre os exames depende do que se encontra. Para exames normais, o recomendado é um espaço de 10 anos entre eles.

Exames sempre?

Muitos outros exames podem ser realizados, de acordo com os achados clínicos. Antes de qualquer outro, o exame físico é o mais importante. O médico irá recomendar o que for mais adequado a fazer. Devemos lembrar que muitos procedimentos podem ser invasivos, trazendo maiores riscos ao paciente, outros deles funcionam utilizando radiação, que devem ser feitos pesando o risco e o benefício. Uma simples radiografia de tórax, feita de forma indiscriminada ou uma tomografia feita à revelia, podem trazer danos importantes.

Redação Dr. Flávio Paes – Cardiologista Unimed Araxá

Conduzindo sua saúde adequadamente você sempre ganhará em qualidade de vida!



Dr. Ricardo Lourenço
Conselheiro Federal
de Odontologia

Foto: Arquivo pessoal

SAÚDE Harmonização orofacial

Técnica permitida aos dentistas vai além da estética

A busca por um rosto mais simétrico, próximo aos padrões de beleza da sociedade atual, seja para a melhora da autoestima ou para correções de imperfeições na face, tem levado muitas pessoas a recorrerem à harmonização orofacial. Um procedimento estético, indicado para corrigir desarmonias na face (lábios, nariz, queixo, maçãs do rosto, supercílios e mandíbula) sem promover mudanças radicais e invasivas, como a cirurgia plástica.

Mas você sabia que a harmonização pode ser realizada por cirurgiões dentistas? A resolução do CFO - Conselho Federal de Odontologia 198/2019, reconheceu a harmonização orofacial como especialidade e estabeleceu os critérios de atuação do cirurgião-dentista especialista em harmonização orofacial, em conformidade com a Lei 5.081/1966, que regula a profissão no Brasil.

“Essa é uma grande conquista da odontologia e precisamos expandir as informações aos pacientes que buscam este tratamento. A harmonização Orofacial pode ser feita por cirurgiões-dentistas que tenham os conhecimentos específicos da área, com cursos de pós-graduação e especialização. Eles têm conhecimentos amplos da anatomia e das características dessa região, estando aptos para realizar o procedimento com segurança”, afirma o Dr. Ricardo Lourenço, Conselheiro Federal de Odontologia.

Para quem procura um profissional para realizar a



harmonização orofacial, o cirurgião-dentista está apto sim. Confira sempre se ele é especialista reconhecido pelo CFO, garantindo que o procedimento seja realizado com ética e segurança.

SAÚDE Conheça a história de Dr. Clauber Lourenço

O novo membro da Secretaria de Saúde de Uberlândia

O Dr. Clauber Lourenço é um homem de muita fé, apaixonado pela vida, pelo trabalho, pelas pessoas e suas diferenças, pelos animais e pelo seu companheiro. Ele busca a cada dia mais se tornar uma pessoa melhor, é natural de Uberlândia e sempre sonhou em ser médico. Foi com a força da mãe, Dona Leonídia, e do apoio da família que hoje se tornou Médico Cardiologista, Pós-graduado em Pesquisa Clínica, pela UFU/MG. Coordenou a rede de Urgência e Emergência do Município de Uberlândia, desde 2017, chefiando uma estrutura hospitalar, pronto atendimento e atenção primária. Trabalhou por muitos anos na rede privada, principalmente em UTIs. Ver as pessoas sendo acolhidas e cuidadas é o que mais o inspira na profissão médica e diz: “nem sempre podemos curar, mas sempre podemos dar o nosso melhor e nele incluir o amor ao próximo.”

Dr. Clauber trabalha com o governo desde a primeira gestão do prefeito Odelmo Leão e, em 2017, foi coordenador de Urgência. Durante a pandemia, Dr. Clauber mergulhou de corpo e alma na batalha contra Covid-19, as ações de combate eram de 24 horas, atuando conjuntamente. Juntamente com o prefeito Odelmo e a deputada eleita, Ana Paula Junqueira, tiveram a possibilidade de reabrir um grande centro de apoio em 16 dias, o Hospital Santa Catarina. Teve a oportunidade de trabalhar com um ídolo, o professor Gladstone Rodrigues da Cunha que tem uma grande bagagem e experiência na saúde. Nesse período, Dr. Clauber conquistou a confiança de todos ao seu redor e assim surgiu o convite para se aliar à Secretaria de Saúde. “Recebi o convite com sentimento de gratidão ao prefeito Odelmo e muito dever de responsabilidade.”

O propósito inicial é dar apoio e motivar toda a equipe, que é extremamente competente. A paixão e o comprometimento estão presentes em cada colaborador das unidades básicas do Hospital Municipal. Quanto à população, a promessa é de conseguir fazer com que as pessoas que necessitam do SUS, tenham cada vez mais acesso ao atendimento e que a qualidade do serviço prestado seja sempre de excelência.

“O bem da população é nosso maior dever. Uberlândia tem, sem dúvida, uma das melhores saúdes públicas do Brasil e queremos sempre melhorar.”

RS: O que devemos esperar do novo Secretário de Saúde?
R: “Acredito que o momento não é de prometer, é de fazer acontecer. Eu tenho um amor profundo pela nossa população, afinal, atuei diretamente nas UAIs, o que me deu bagagem e experiência que me agregou muito. Eu quero ouvir os desejos da população quanto às melhorias que podemos fazer juntos. Com o apoio do prefeito Odelmo Leão, será possível uma proximidade maior da população, a fim de trazer melhorias para saúde pública e entregar um atendimento de qualidade. Então esperem por muito trabalho, comprometimento, dedicação e inovação para facilitar ainda mais o acesso à assistência. Essa, sem dúvidas, será minha missão!”



Dr. Clauber Lourenço
 Cardiologista
 Secretário da Saúde





Dr. Rui Miranda
Diretor Presidente da Pedilar



Pedilar

Atendimento Domiciliar

A Pedilar é uma empresa de atendimento domiciliar que foi idealizada pelo seu CEO Dr. Rui Miranda e inaugurada em 1999 com a participação de mais nove pediatras. Com empenho e dedicação, desenvolveu e aperfeiçoou um jeito especial de cuidar das pessoas, que vai além da capacidade técnica e da eficiência clínica, se tornando referência em desospitalização de pacientes pediátricos na capital mineira. A partir das mudanças socioeconômicas dos últimos anos, houve a necessidade de atender de forma mais ampla a população. Desta forma, há 4 anos, a Pedilar expandiu sua expertise para todas as faixas etárias, atendendo pessoas desde o nascimento até a finitude. Hoje está presente em mais 50 cidades do estado de Minas Gerais, e, Uberlândia, cidade próspera e receptiva, é sede da nova filial.

O atendimento no domicílio favorece a humanização, aproximação com a equipe assistencial, reduz o risco de infecções e permite que o paciente mantenha o convívio social. Além disso, os gastos com manejo hospitalar são reduzidos e o vínculo com os profissionais são fortalecidos. Estar perto de pessoas que ama, no aconchego do lar, proporciona qualidade de vida e reforça a missão da nossa empresa: o compromisso com o CUIDADO do paciente e sua família.

A Pedilar atua com foco em VALOR para a saúde, buscando os melhores resultados clínicos para a sustentabilidade do sistema de saúde. Confiança, segurança na assistência e transparência são valores sempre presentes.



Dra. Samana Vieira - Diretora de Relacionamento e Qualidade;
Dr. Rui Miranda - Diretor Presidente;
Dra. Patricia Grajeda - Diretora Administrativa e de Inovação;
Dra. Therezinha Melado - Diretora Clínica

Cuidar é a nossa vocação

Os serviços oferecidos são de baixa à alta complexidade, sempre em domicílio. São realizados cuidados de pessoas com necessidades especiais, administração de medicamentos parenterais, trocas de dispositivos como gastrostomia e traqueostomia, pequenos procedimentos, suporte ventilatório, fototerapia, nutrição enteral e parenteral, tratamento de feridas, programas de atendimentos pontuais, programas contínuos para pacientes crônicos e capacitação de cuidadores.

As principais áreas de atuação são: pediatria, geriatria, clínica médica, cuidados paliativos, reabilitação respiratória, motora e oral, sempre com equipe multidisciplinar treinada e capacitada.

Somos parceiros de grandes operadoras de saúde e profissionais autônomos da área da saúde. Realizamos também atendimento particular.

A Pedilar está à disposição para atender VOCÊ e sua família nos momentos mais delicados da vida.



R. Avenida Jaime Ribeiro da Luz, 971 58A Santa Monica - Uberlândia/MG - CEP 38408-188

@pedilarbh

034-3227-2387

pedilar.com.br





**com você em todas as
fases da vida**

**cuidar é
a nossa
vocação**

A Pedilar é uma empresa de atendimento domiciliar com mais de vinte anos de atuação, que chega a Uberlândia trazendo assistência de qualidade para você e sua família. Estaremos juntos em 2023!



ATENDIMENTO DOMICILIAR

Conheça nossos serviços



R. Avenida Jaime Ribeiro da Luz, 971 58A Santa Monica - Uberlândia/MG - CEP 38408-188

 @pedilarbh

 034-3227-2387

 pedilar.com.br



Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e hemodinamicista
Colunista Oficial da Revista
Soberana

Foto: Arquivo pessoal



SAÚDE O coração do torcedor

Durante jogos, copas e campeonatos, as pessoas sofrem mais infartos?

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo. No mês de dezembro de 2022, a FIFA realizou a Copa do Mundo, no Catar, e será que torcer pelo seu time de futebol pode provocar algum dano ao seu coração?

As doenças cardiovasculares agudas como o derrame e o infarto, são a maior causa de mortalidade no mundo. As doenças cardiovasculares causam o dobro de mortes que aquelas devidas a todos os tipos de câncer juntos. No Brasil, são mais de 1.100 mortes por dia, cerca de 46 por hora, 1 morte a cada 90 segundos. Estímulos externos ou gatilhos, como estado emocional ou atividade física, podem produzir mudanças fisiopatológicas desencadeantes. Dentre os gatilhos estudados, eventos estressantes, como a Copa do Mundo de futebol, podem exercer influência importante na saúde do seu coração.

O futebol é um esporte muito popular, as partidas de copa do mundo envolvendo a seleção brasileira poderiam ser um gatilho forte o suficiente para aumentar a incidência de emergências cardiovasculares.

Os jogos de copa do mundo estão associados ao aumento da ocorrência de Infarto Agudo (IAM) entre brasileiros, que varia entre 4 e 8%, dependendo da rigorosidade dos critérios utilizados na análise. Quando se utiliza a variável “copa” como categoria distinta, essas estimativas podem ser da ordem de 9 a 16% para a análise geral e de 0 a 10% para a análise mais criteriosa.

Alguns estudos médicos encontraram aumento da incidência de infartos, com magnitude muito superior. Um autor chamado **Spitters**, demonstrou associação superior, variando em torno de 25%. Já um outro estudo

brasileiro, observou a ocorrência de Síndrome Coronariana Aguda (SCA) em quatro eventos mundiais. Esta pode ser a explicação de uma estimativa mais robusta do que a observada em eventos isolados

Os dados do estudo brasileiro de **Borges**, sobre mortalidade, se restringem ao óbito intra-hospitalar. Nesse sentido, não parece estranho que o evento esportivo não funcione



como um gatilho após a hospitalização, ambiente em que o paciente está melhor protegido. Talvez as mesmas limitações expliquem o fato de não se ter encontrado diferença entre gênero no presente estudo.

Um fator limitante a todos os estudos, é o fato de se partir da premissa de que um evento possa ter impacto em toda a população, sendo que a exposição pode não ser uniforme (uma parte da população pode não estar assistindo ao jogo). Assumindo a taxa de infarto de 1990, que foi de 165 para 100 mil habitantes (mundo) e de 278 por 100 mil habitantes (países desenvolvidos), e que a ocorrência fosse homogênea em função do tempo, os autores supuseram que a ocorrência deveria ter sido muito mais baixa.

Em que se pesem os dados contrários, considerando-se que os eventos esportivos estão associados ao aumento de incidência de eventos cardiovasculares, provavelmente de maneira similar a outros gatilhos emocionais, e que esses eventos ocorrem em populações distintas e se constituem na melhor evidência disponível, parece razoável que seja incrementada a política pública de desfibrilação e de treinamento da população.

Outro fato pode ser o dia da notificação dos eventos, pois, por problemas administrativos, muitas vezes só são feitos em dias de trabalho comum, sendo que os jogos ocorrem em feriados ou finais de semana.

a torcida e vibrar quando o time faz um gol ou chega muito perto e a bola bate na trave. Mas tente ter em mente que é apenas um jogo. Mantenha a calma sempre que puder.

- **Não exagere na bebida alcoólica.** Nos encontros para os jogos, evite alimentos e bebidas que tragam algum dano ao coração, como é o caso das bebidas alcoólicas. Da mesma forma, fique longe de energéticos e substitua os refrigerantes e sucos adoçados por versões mais saudáveis.
- **Se sentir dores, procure um médico.** Se antes do jogo você estiver sentindo dores que sejam compatíveis



Em suma, jogos de Futebol podem atuar como gatilhos para desencadear IAM, mas não se observou diversidade quanto ao gênero ou sobre a mortalidade intra-hospitalar.

Como evitar um infarto durante os jogos?

As regras para uma vida mais saudável, como fazer exercícios físicos regularmente, manter uma alimentação e hábitos de vida mais naturais, valem para esse momento também. Mas, como tudo na vida, é necessário um planejamento prévio para que os efeitos positivos surjam. Caso você não tenha dado início ao plano de vida saudável, o que pode ser feito para evitar uma complicação cardíaca são os seguintes passos:

- **Separe as emoções.** É emocionante se envolver com

com uma doença coronariana (especialmente entre os pacientes hipertensos, diabéticos, fumantes ou que já tiveram um evento cardíaco), procure o médico. Ele poderá dizer se ver o próximo jogo do seu time é recomendável ou não.

Finalmente, não é preciso parar de torcer pelo seu time, mas seja moderado no seu divertimento. Lembre-se, os jogos terminam, mas a sua vida continua.

Para ler mais: Copa do mundo de futebol como desencadeador de eventos cardiovasculares. Arq. Bras. Cardiol. vol.100 no.6 São Paulo June 2013 Epub May 14, 2013.

O nosso sorriso é único.

uniodonto[®] U
Minas

somos coop

ANS - nº 34.445-1

Tecnológica



Sustentável



Inclusiva



A **Uniodonto Minas** é uma cooperativa de prestação de serviços odontológicos que faz parte do Sistema Nacional Uniodonto. Com estruturas administrativas em diversas regiões de Minas Gerais, Clínica 24 Horas em Uberlândia e a maior rede de cooperados do Brasil (mais de 22 mil cirurgiões-dentistas) ela se destaca por oferecer atendimento de excelência aos clientes empresariais e pessoas físicas.

Sempre preocupada em desenvolver ações

pautadas na sustentabilidade, a **Uniodonto Minas** modernizou seu modo de trabalho investindo em energia renovável, adotando a carteirinha virtual e implementando sistemas de biometria facial para liberação de tratamentos odontológicos. Assim, reduziu a impressão de mais de 180 mil fichas de tratamento odontológico e mais de 50 mil carteirinhas somente no ano de 2022.

A Uniodonto Minas obteve um crescimento de 25% em 2022.

Atualmente, com 33 anos, é referência no mercado de planos odontológicos, prestando assistência para mais de **130 mil beneficiários**.

CONHEÇA NOSSOS PRODUTOS

U Misto/ Harmonização

U Odonto Estética

U Odonto Orto

U Aposentados e Pensionistas

U Para sua Empresa

U Familiar

U Individual

U Home Care

U Infantil

U Estudantes

CANAIS DE ATENDIMENTO



Sede Administrativa

☎ 34 3228-8100 📞 34 99672-7389

Clínica 24 horas

☎ 34 3228-7660 ☎ 34 3228-8148

Acesse o nosso site





O grande amor do Brasil é o futebol

A Copa do Catar foi a oportunidade de reunir novamente as pessoas na expectativa do título mundial

O futebol tem o poder de fazer as pessoas viverem momentos únicos. Ele promove a união e alegria, religa corações distantes, nos faz abraçar pessoas que nem mesmo conhecemos. O futebol ultrapassa fronteiras geográficas e até mesmo culturais.

O Brasil é conhecido mundialmente pela sua paixão pelo futebol e, até o momento, é o único país no mundo a participar de todas as edições da Copa do Mundo, além de sermos a única nação pentacampeã, se consagrando a mais vitoriosa. A Copa sempre foi realizada antes das eleições, mas em 2022, a disputa aconteceu depois, em novembro e dezembro.

A Copa do Catar foi a oportunidade de reunir novamente as pessoas na expectativa do título mundial. A pandemia foi um período marcado pela polarização política, tivemos muito estresse, momentos raivosos, medos e perdas. Fomos bombardeados com uma avalanche de mensagens sórdidas e tóxicas que interferem no bom relacionamento entre amigos e familiares. O clima de disputa política interferiu até na caracterização dos torcedores, muitos deixaram de usar o tradicional uniforme amarelo por associar sua utilização a um candidato.

É lindo lembrar das ruas pintadas, casas decoradas, bandeiras penduradas em janelas e as famílias reunidas para ver os jogos da Copa e torcer juntos pelo Brasil. É

um sentimento de patriotismo que nos leva a torcer pelo nosso país, com toda força e esperança, em um dos maiores eventos esportivos do mundo.

A Copa foi a chance de voltar abraçar aquele amigo que diverge da sua posição política, daquele familiar que você discutiu no grupo de mensagens e voltar a vibrar com os mesmos objetivos. Somos um povo alegre e festivo. Esse sentimento perdido pode resplandecer e trazer a alegria de volta.

Infelizmente, o Brasil foi eliminado no jogo contra a Croácia na Copa do Mundo de 2022. Foi a segunda edição em que a nossa seleção foi eliminada nas quartas de final e a quarta derrota para um time europeu, também nas quartas de final.

A vitória da Argentina na Copa do Mundo foi um tributo ao futebol, poucas vezes, em 92 anos de Copa, se viu tanto amor à camisa – e ao jogo – em uma final como na conquista do tricampeonato da Argentina. Além disso, Di María e Lionel Messi, considerado o melhor do mundo pela FIFA por diversas vezes, anunciaram que o Mundial do Catar seria o último para eles e que com a tão sonhada taça em mãos, não faltam razões para voltar atrás.

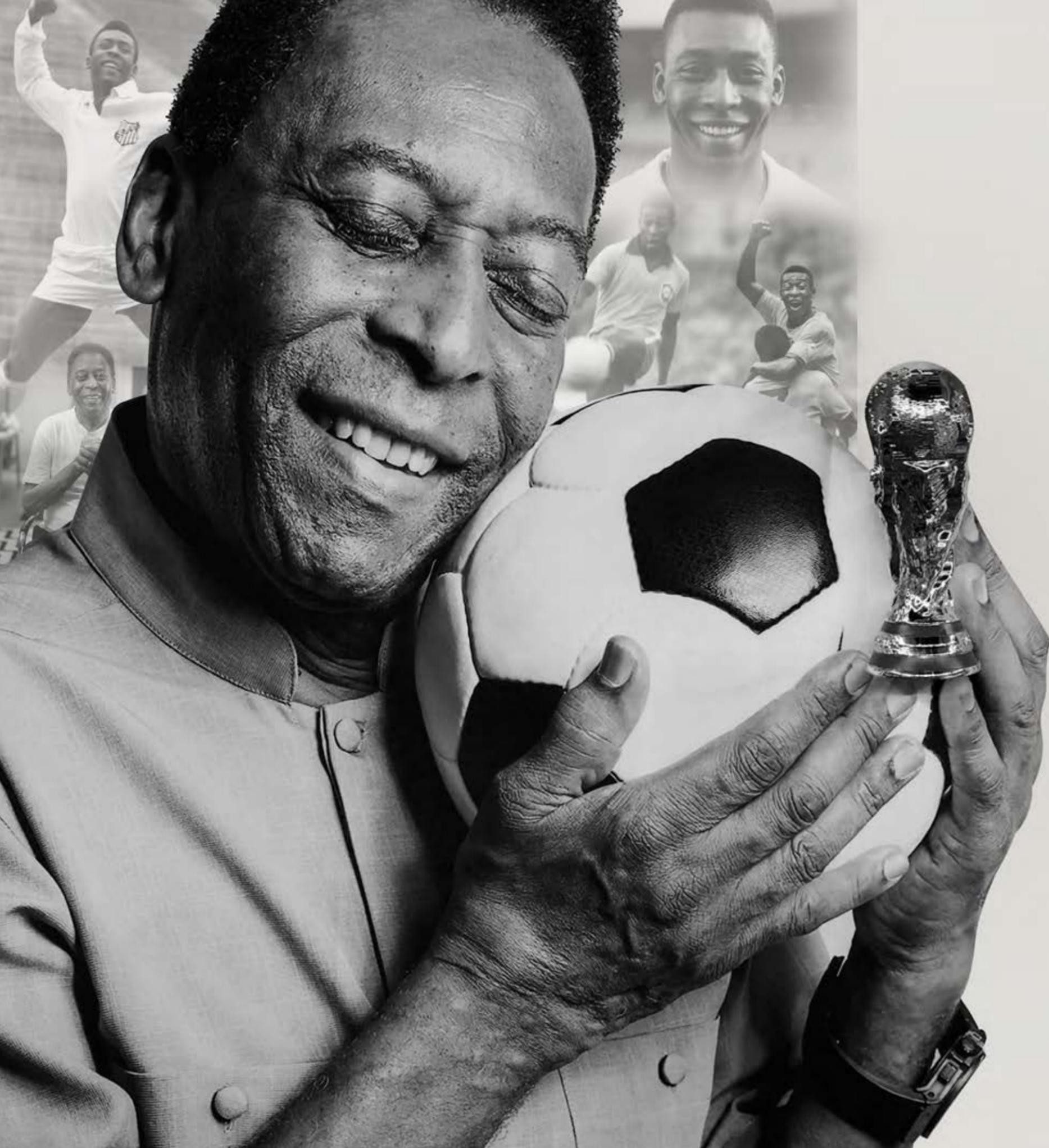
Por Rodrigo Vieira da Silva



Foto: Arquivo Pessoal



Rodrigo Vieira da Silva
Colunista Oficial da Revista Soberana



O REI
PELÉ

1940 - 2022

O Rei Pelé

Pelé é considerado o melhor jogador de futebol de todos os tempos, é o maior artilheiro do mundo, com 1281 gols, e foi o jogador mais jovem a vencer uma Copa do Mundo.



Edson Arantes do Nascimento, o Pelé, é um ex-esportista brasileiro, considerado o maior jogador da história do futebol, personalidade mundial do esporte e popularmente chamado de Rei do Futebol. Nasceu na cidade de Três Corações, em Minas Gerais, no dia 23 de outubro de 1940. É filho de João Ramos do Nascimento (também ex-jogador de futebol, conhecido como Dondinho) e Celeste Arantes do Nascimento. Morreu aos 82 anos, em 29 de dezembro de 2022, em São Paulo.

Aos quatro anos de idade, Edson e sua família mudaram-se para Bauru, em São Paulo. Nessa época, ele era chamado de Dico pela família e de Edson pelos amigos. Influenciado pelo pai, Dico sempre foi fã de futebol e logo começou a fazer parte dos times de garotos que jogavam nas ruas de Bauru. Ele gostava de atuar no gol, inspirado

no goleiro José Lino da Conceição Faustino, o Bilé, amigo de time de seu pai, o Vasco de São Lourenço (Minas Gerais).

Como Edson não conseguia pronunciar o nome Bilé corretamente, durante os jogos com os amigos, ele falava algo semelhante com "Seguuura, Pilééé!", quando fazia suas defesas. O fato fez com que os amigos passassem a chamá-lo de Pelé. Ele não gostou disso, e foi aí que o apelido pegou entre os amigos.

Além dos jogos de futebol, durante a infância, o garoto ajudava a família como podia. O pai lesionou-se e não continuou a jogar futebol, o que deixou a família em dificuldades. Para contribuir com a renda familiar, Pelé trabalhou como engraxate em Bauru.



Pelé foi o jogador mais jovem da história a vencer uma Copa do Mundo, com 17 anos.¹ - Reprodução/FIFA TV

CARREIRA

Destaque dos jogos nas ruas de Bauru, Pelé passou por algumas equipes amadoras durante sua infância, e, aos 11 anos, o jogador Waldemar de Brito descobriu-o e convidou-o para a equipe que estava formando: o Clube Atlético de Bauru. Passados poucos anos, Waldemar percebeu o enorme talento de Pelé e decidiu levá-lo para um time maior, o Santos Futebol Clube.

SANTOS FUTEBOL CLUBE

Em 1956, Pelé chegou ao Santos como promessa de Waldemar de Brito, que, de acordo com informações do site oficial do Santos, afirmou ao clube: "Esse menino vai ser o melhor jogador de futebol do mundo!". Passado um mês de sua chegada ao clube, o jovem fez sua primeira partida na equipe profissional. O jogo foi contra o Corinthians de Santo André, e o Santos venceu por 7 a 1. Pelé entrou no segundo tempo de partida e marcou o sexto gol.

Pelé começou a ser reconhecido nacionalmente ainda com 16 anos de idade. Em 1957, o garoto já era titular do Santos e foi artilheiro do Campeonato Paulista, o mais jovem até hoje, marcando 36 gols. O Rei do Futebol atuou durante quase toda sua carreira no Santos, entre 1956 e 1974. No período, ele levou o clube a conquistar dez títulos estaduais e seis campeonatos nacionais (Taça Brasil e Torneio Robertão), além de duas Copas Libertadores e dois Mundiais de Clubes, em 1962 e 1963.

Na Libertadores, na época ainda conhecida como Copa Campeões da América, o Santos, com uma das melhores equipes de todos os tempos, conhecida como Balé Branco e liderada por Pelé, atraiu a atenção internacional para o torneio. Em 1962, a equipe venceu o então bicampeão Peñarol, do Uruguai, na final e foi o primeiro time brasileiro a garantir o título na competição. Já em 1963, Pelé contou com o apoio de Coutinho para vencer o torneio de novo, mas, dessa vez, em cima do Boca Juniors, da Argentina. Também no Santos, em 1969, Pelé marcou seu milésimo gol. O feito ocorreu em uma partida contra o Vasco, no Maracanã, e foi realizado em uma cobrança de pênalti.

Pelé despediu-se do Santos no dia 2 de outubro de 1974. No estádio da Vila Belmiro, a equipe santista enfrentou a Ponte Preta. Nesse dia, Pelé ajoelhou-se no gramado, com os braços abertos e a bola à sua frente para despedir-se do clube pedindo perdão, já que seria transferido para o New York Cosmos depois de anos de insistência da equipe dos Estados Unidos para contratá-lo. Pelo Santos, Pelé fez 1116 jogos e marcou 1.091 gols.



Com 16 anos, Pelé chegou ao Santos como promessa. Reprodução/Santos TV

SELEÇÃO BRASILEIRA

Passados dez meses da contratação de Pelé pelo Santos, o garoto foi convocado pela Seleção Brasileira pela primeira vez para disputar a Copa Roca (atual Superclássico das Américas). A competição era um torneio amistoso entre a Seleção Brasileira e a Seleção Argentina.

As duas partidas foram realizadas no Brasil. A primeira marcou a estreia de Pelé com a camisa do Brasil e foi realizada no Maracanã. A Argentina venceu por 2 a 1, e o

gol brasileiro foi marcado por Pelé. Na partida de volta, no Estádio do Pacaembu, o Brasil venceu por 2 a 0, com um gol de Pelé e outro de Mazzola. Foi o primeiro título de Pelé pela Seleção Brasileira.



*Pelé em seus primeiros anos de carreira atuando pela CBD
Reprodução/CBF TV*

Pelé é, até hoje, o jogador mais novo a vencer uma Copa do Mundo de Futebol. Com apenas 17 anos e 8 meses, Pelé foi campeão do mundo em 1958, na Suécia. O então garoto fez seis gols em sua primeira Copa do Mundo e foi o artilheiro do Brasil. Nessa edição, Pelé foi chamado pelos franceses de Rei do Futebol.

O primeiro gol de Pelé em uma Copa do Mundo foi contra o País de Gales, nas quartas de final do Mundial de 1958. O feito concede a Pelé o recorde de jogador mais novo a fazer um gol em uma Copa do Mundo.

Na Copa da Suécia, os dirigentes brasileiros esqueceram de enviar a numeração dos jogadores para a FIFA, e a entidade precisou defini-la. Pelé era reserva e recebeu a camisa 10, número que ficou eternizado em suas costas. Por causa de Pelé, os jogadores mais habilidosos passaram a usar a camisa 10.

ERA DE OURO

O Mundial de 1958 na Suécia iniciou a chamada Era de Ouro da Seleção Brasileira. De 1958 a 1970, foram três títulos

em quatro Copas. Em 1962, no Mundial do Chile, Pelé fez um gol antológico no primeiro jogo, contra o México, mas sofreu uma contusão no segundo jogo e ficou fora do restante do torneio. Sorte do Brasil que tinha também outras estrelas, como Nilton Santos, Didi, Zagallo, Vavá e Garrincha, que garantiram o bicampeonato.

Em 1970, em plena Ditadura Militar, a Copa do México serviu para amenizar o clima hostil que vivia o país. Além de Pelé, a seleção de 1970 tinha outros grandes nomes do futebol, como Jairzinho, Rivelino, Carlos Alberto, Clodoaldo, Tostão, Gérson e Félix. Muitos consideram essa seleção a melhor de todos os tempos.



*Seleção do Brasil na Copa do México, em 1970.
Em pé: Carlos Alberto, Brito, Piazza, Félix, Clodoaldo e Everaldo.
Ajoelhados: Jairzinho, Gérson, Tostão, Pelé e Rivelino.
Domínio Público / Wikimedia Commons*

Pelé fez quatro gols na Copa do México, incluindo o primeiro da final contra a Itália. O Brasil venceu por 4x1 e conquistou o tricampeonato. Naquela Copa o artilheiro foi Jairzinho, com sete gols.

Atuando pela Seleção, Pelé tornou-se também o único jogador da história a ser tricampeão mundial (1958, 1962 e 1970). Ele marcou 95 gols com a camisa do Brasil e ainda é o maior artilheiro da seleção masculina. Pelé fez seu último jogo pela Seleção Brasileira em julho 1971, no Maracanã, em um amistoso contra a Iugoslávia.

NEW YORK COSMOS

Após 18 anos atuando pelo Santos e pela Seleção

Brasileira, Pelé assinou contrato com a equipe do New York Cosmos, dos Estados Unidos, para jogar a temporada de 1975. Durante anos, Pelé recusou a proposta de grandes times mundiais alegando que não queria jogar por outra equipe que não fosse o Santos. A chegada do jogador ao país norte-americano era tida como uma influência para despertar o interesse da população do país pelo futebol.

Anos depois, em publicação feita em suas redes sociais, Pelé contou como foi convencido a aceitar o convite do Cosmos. “O treinador do Cosmos, Clive Toyne, disse para mim. ‘Você pode ir para Espanha ou Itália e ganhar um título, mas você pode vir para o Cosmos e ganhar um país.’ Que grande experiência foi essa.” – relatou o Rei do Futebol.

O início nos Estados Unidos foi complicado para Pelé, já que a equipe ainda era um pouco fraca e o país não tinha a tradição do futebol. Em 1976, os jogadores Beckenbauer, alemão, e Chinaglia, italiano, chegaram para reforçar o Cosmos, ajudando Pelé a ser eleito o jogador mais valioso (ou Most Valuable Player - MVP) da Liga. Já em 1977, Carlos Alberto Torres também chegou à equipe. Juntos, Pelé e Torres foram campeões do Campeonato da North American Soccer League (NASL).

No Cosmos, entre jogos oficiais e amistosos, Pelé fez 106 partidas e marcou 64 gols. A ida de Pelé para a equipe também fez a média de público aumentar. O número que era de 3.578 pessoas por jogo em 1974, passou para 10.450 (1975), 18.227 (1976) e 34.142 (1977). Com isso, o time que jogava no Downing Stadium acabou mudando, em 1976, para o Yankee Stadium e, na outra temporada, para o Giants – estádios de beisebol e de futebol americano, respectivamente.

A passagem de Pelé surtiu o efeito que os norte-americanos buscavam. A Seleção dos EUA voltou à Copa do Mundo em 1990, quebrando um jejum de 40 anos, e o país recebeu o Mundial em 1994.

A APOSENTADORIA

Pelé despediu-se dos gramados em 1977 em um jogo do Cosmos contra o Santos, nos Estados Unidos. A partida contou com a presença de artistas, políticos e personalidades mundiais. O Rei disputou o primeiro tempo da partida com a camisa do Cosmos e o segundo tempo

com a camisa do Santos. De acordo com o Guinness Book (Livro dos Recordes), Pelé marcou em sua carreira 1281 gols, sendo o maior artilheiro da história do futebol.

VIDA PESSOAL

O filho de Dondinho e Dona Celeste teve um irmão, Jair Arantes do Nascimento, mais conhecido como Zoca. O irmão é o braço direito de Pelé, ajudando o Rei a cuidar dos negócios e da carreira. Na vida pessoal, Pelé relacionou-se com algumas famosas e foi casado três vezes. O primeiro casamento durou de 1966 a 1978, com Rosemari de Reis Cholibicon, e rendeu três filhos: Kelly Cristina, Jennifer e Edson.



EFE/Sebastião Moreira - Ovidiu Hrubaru / Shutterstock.com
O filho Edson, conhecido como Edinho, seguiu a carreira do pai e tornou-se goleiro do Santos na década de 1990. Depois da aposentadoria, envolveu-se com tráfico de drogas e lavagem de dinheiro, o que lhe rendeu condenação de 12 anos de prisão.

Em 1991, Pelé descobriu que tinha outra filha, Sandra Regina, fruto de um relacionamento com a empregada



NÚMEROS, TÍTULOS E CONQUISTAS DE PELÉ

1957 Mais Jovem Artilheiro do Campeonato Paulista	1958 Mais Jovem Campeão Mundial	1962 Mais Jovem Bicampeão Mundial	95 gols Maior Artilheiro da Seleção Brasileira Masculina
1281 gols Maior Artilheiro do Futebol Profissional	Campeonato Paulista 1958, 1960, 1961, 1962, 1964, 1965, 1967, 1968, 1969 e 1973	Torneio Rio-São Paulo 1959, 1963, 1964 e 1966	Copa do Mundo 1958, 1962 e 1970*
Campeonato Brasileiro (Taça Brasil e Taça de Prata) 1961, 1962, 1963, 1964, 1965 e 1968		Campeonato Norte-americano 1977	Libertadores 1962 e 1963
Mundial Interclubes 1962 e 1963			

doméstica Anísia Machado em 1964. Sandra precisou entrar na Justiça para ser reconhecida por Pelé, o que aconteceu apenas em 1996. Após exames de DNA e várias brigas judiciais, Sandra Regina recebeu o sobrenome Arantes do Nascimento.

Sandra morreu em 2006, vítima de um câncer na mama. Os dois filhos de Sandra, Octávio e Gabriel, de 15 e 13 anos na época, ganharam na Justiça o direito de receber uma pensão. O valor era de sete salários mínimos para cada neto.

O segundo casamento de Pelé, em 1994, foi com a cantora gospel Assíria Lemos Seixas e durou até 2008. Eles tiveram os gêmeos Celeste e Joshua. A terceira esposa de Pelé foi Marcia Cibele Aoki, a qual ele conheceu em 2008 durante um evento em Nova Iorque e com quem oficializou a relação em 2016. Os dois não tiveram filhos juntos.

Fora dos casamentos, Pelé teve um relacionamento com a jornalista Lenita Kurtz, com quem teve a filha Flávia Kurtz. Já entre 1981 e 1986, o ex-jogador manteve um relacionamento com a apresentadora Xuxa Meneghel. Três anos depois, ele se relacionou também com a ex-Miss Brasil Flávia Cavalcanti.

O Rei Pelé faleceu no dia 29 de dezembro de 2022, aos 82 anos, por falência múltipla de órgãos. O ex-jogador estava internado há semanas no Hospital Israelita Albert Einstein para tratar da progressão de um câncer de cólon. Em 2021 o atleta já havia passado por uma cirurgia e sessões de quimioterapia para tratar da doença, no entanto foram detectadas metástases no intestino, pulmão e fígado, e a doença passou a não responder ao tratamento.

Com a notícia da morte do maior jogador de futebol de todos os tempos, homenagens foram feitas em todo o mundo. Durante a realização da Copa do Mundo de Futebol no Catar, Pelé já estava hospitalizado e recebeu diversas homenagens em jogos da Seleção Brasileira.

A pedido da família, a cerimônia de velório ocorreu somente nos dias 2 e 3 de janeiro de 2023, no estádio da Vila Belmiro, que pertence ao Santos, clube em que Pelé começou sua história. O adiamento no velório do Rei se deu para não coincidir com a cerimônia de coroação do novo presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, eleito em 2022, e que tomou posse para seu terceiro mandato em 1º de janeiro de 2023.

Por Giullya Franco
<https://brasilecola.uol.com.br/biografia/pele.htm>

MORTE DE PELÉ

HOMENAGENS E PRÊMIOS DE PELÉ

Bola de Ouro
1958, 1959, 1960, 1961, 1963, 1964 e 1970 (prêmios concedidos em 2015, após uma revisão da revista France Football)

Atleta do Século
- Concedido pelo Comitê Olímpico Internacional (1999)
- Concedido pela Agência Reuters, da Inglaterra (1999)
- Concedido pela DuPont, da França (1996)
- Concedido pelo jornal francês L'Equipe (1981)

Maior Futebolista do Século
Concedido pela Unicef, na Áustria (1999)

Título de Sir-Cavaleiro Honorário do Império Britânico
Concedido pela Rainha Elizabeth II (1997)

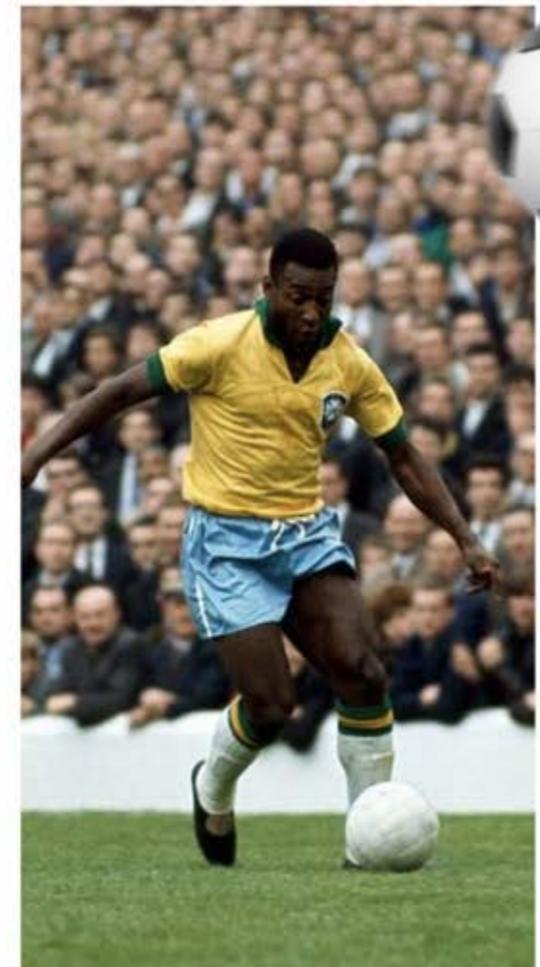
Estádio Rei Pelé
Maceió/AL (1970)

Medalha dos Direitos Humanos
Concedida pela organização judaica B'nai B'rith (1995)
Embaixador para a Educação, Ciência e Cultura
Concedido pela Unesco, em Paris (1994)

Membro do Hall da Fama
Concedido pela cidade de Oneonta, em New York (1993)

Embaixador da Boa Vontade
Concedido pela Unesco (1993)

Embaixador da Organização para Ecologia e Meio Ambiente
Concedido pela ONU (1992)



Condições imperdíveis para você conquistar o seu imóvel no

residencial
FLORADA
dos *ipês*



AZM
a marca do melhor imóvel, o seu!

DIFERENCIAIS

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

VIVA À ALTURA DOS SEUS SONHOS!

Área
60 - 140m²

Quartos Suítes Garagem
2-3 1-2 1-2



www.azmconstrutora.com.br

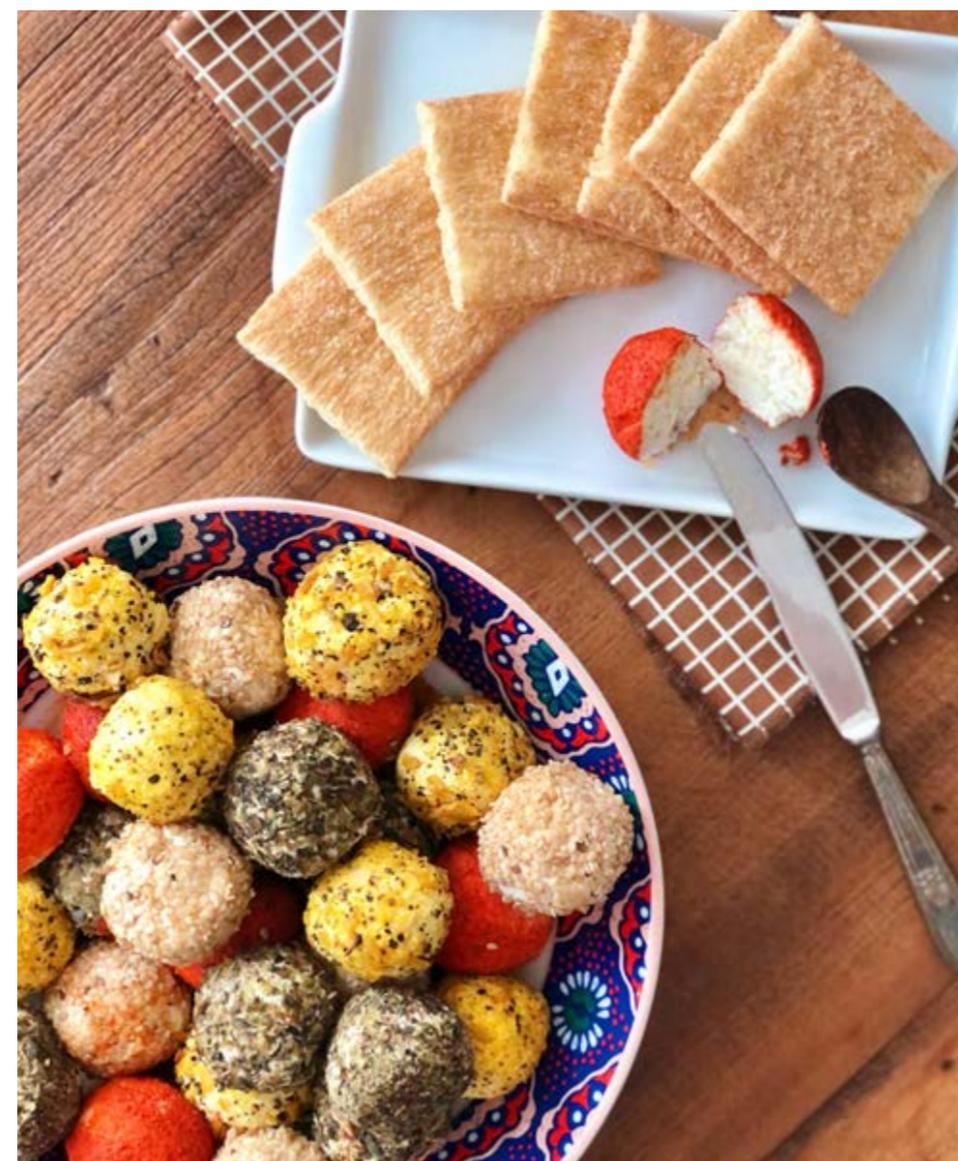
Faça sua reserva: (34) 9 9290-0024 | 3235-6005

Empreendimento situado no
Bairro Luizote de Freitas



Mini Chancliche

Um aperitivo fácil, gostoso e muito prático



O Chancliche original é um queijo de origem árabe e é envolto em Zattar (preparado de ervas). Já os minis chancliches, são bolinhas de queijo envoltas em temperos, e que podem ser servidas como parte de uma refeição, um lanche ou petiscos de festa.

Verão e férias sempre pedem pratos leves, divertidos e fáceis de fazer. O preparo do mini chancliches é bem divertido, ideal para reunir a turma em volta da piscina. Vamos a receita?

INGREDIENTES

400g de ricota fresca

2 col. sopa de requeijão cremoso

1 dente de alho amassado

sal e pimenta a gosto

azeite

especiarias variadas (páprica defumada, orégano, gergelim branco, lemon pepper).

MODO DE PREPARO

Amasse a ricota num bowl e junte o requeijão (se precisar coloque mais), tempere a gosto com sal, pimenta moída na hora, um fio de azeite. Faça as bolinhas e passe nos temperos, cada bolinha em um para ficar colorido. Coloque num recipiente e regue com bastante azeite.



Dani Oliveira

Dona da Cozinha Travessa

Cozinheira desde sempre

Comunicadora gastronômica desde 2008

Colunista Oficial da Revista Soberana



Itens indispensáveis na mala de um bebê

Veja lista com itens que não podem faltar na mala de viagem

Fazer a mala para uma viagem requer muita atenção, afinal, algo sempre fica para trás ou é levado sem utilidade. Quando o assunto é mala de bebê, a atenção é ainda maior, principalmente para pais de primeira viagem. O que é necessário e o que é dispensável se tornam problemas de difícil solução no caos de uma mala, já que tudo parece de extrema importância.

Carla Martuscelli, head de conteúdo da Grão de Gente, e-commerce especializado em enxoval de bebê e primeira infância, preparou uma lista com os itens indispensáveis para a mala do seu bebê.

•**Documentos:** este é o item mais importante e que nunca deve ser esquecido. Carregue sempre o documento de identificação do bebê. Além disso, leve também a carteirinha do convênio e o telefone do pediatra para possíveis emergências;

•**Fraldas descartáveis, lenço umedecido e pomada anti assadura:** o bebê não espera chegar até o destino para as necessidades fisiológicas, então faça um cálculo de uma fralda para cada hora no trânsito e algumas extras. “Confira se a região onde estará tenha lugares que as vendam, assim, você poderá levar somente as do trajeto, deixando mais espaço na mala”, alerta Carla;

•**Trocador portátil:** nem sempre é fácil encontrar um fraldário adequado, então, leve dentro da mala esse item que pode salvar a qualquer momento. Não esqueça de incluir uma sacola plástica para descartar as fraldas e lenços umedecidos sujos;

•**Remédios indicados pelo pediatra:** além dos medicamentos receitados por médicos, coloque também na mala termômetro, antitérmico, antisséptico em spray, curativos, soro fisiológico, colher, protetor solar, repelente e copo para os líquidos;

•**Alimentos:** se ainda estiver amamentando o bebê, não

há com o que se preocupar, mas, para casos em que a mamadeira se faz necessária, leve uma garrafa térmica com água e a fórmula em um potinho separado. Se o bebê já come alguma coisa, prepare pequenas porções e leve junto a uma bolsa térmica, além de água e frutas;

•**Paninhos de boca e babador:** durante e após a refeição, seja ela qual for, é sempre bom garantir que, tanto o bebê quanto você, estejam livres de qualquer resto de comida;

•**Roupas:** a mala deve conter de três a quatro trocas de roupas por dia, respeitando a temperatura do local escolhido para as férias. Além disso, leve sempre um agasalho e uma manta para possíveis quedas de temperatura.

Por Carla Martuscelli

Redação Markable Comunicação

grão
de gente



Nos meses de férias e, com as crianças em casa por mais tempo, os riscos de acidentes domésticos aumentam. Segundo o médico pediatra da Unimed Araxá, Wilton Amorim de Matos Neto, neste período é necessário redobrar as atenções e adotar medidas preventivas no ambiente doméstico, a fim de evitar surpresas desagradáveis.

O médico, que é especialista em emergências pediátricas, destaca os principais tipos de acidentes que acontecem em casa envolvendo crianças. *“Temos primeiramente as quedas e fraturas, queimaduras provocadas por alimentos quentes ou por brincadeiras com produtos químicos inflamáveis e afogamento em baldes com água, principalmente em crianças pequenas de 2 a 3 anos, quando expostas a áreas de serviço”*, explica.

Veja algumas orientações separadas pelo médico:

- **Garrafas reutilizadas:** a memória da criança se remete ao ato de tomar o líquido dentro de garrafas, como os pais fazem. Quando houver produtos que não sejam alimentares em garrafas reutilizadas, mantenha distância das crianças;

- **Remédios:** a farmácia da casa deve estar acessível apenas aos adultos. Por isso, mantenha fora do alcance das crianças;

- **Brinquedos:** estejam atentos se todos são apropriados para a idade. O que não for, guarde e deixe fora do alcance.

- **Piscinas:** em casas ou apartamentos que têm piscinas, elas devem ser bloqueadas com portões ou cercas. Além disso, o especialista também indica que seja usada lona de material resistente e ressalta: *“O uso da piscina deve ser sempre com a supervisão de um adulto”*;

- **Baldes e bacias:** o simples fato de deixar peças de molho em baldes ou bacias oferece risco. *“Não esqueça que a criança está em fase de*

aprendizado e a curiosidade é natural. O ato de inclinar o corpo para ver o que tem dentro do recipiente já oferece risco”, pontua.

- **Gavetas:** coloque travas em gavetas com objetos cortantes e outros que ofereçam risco. *“A atenção não é apenas com facas. Itens de cozinha em geral, além de objetos no quarto de estudo, como grampeador, cliques de papel, tampa de caneta e outros, também são possibilidades de acidente”*;

- **Tomadas:** a criança é naturalmente curiosa. Todas as tomadas devem ser bloqueadas com protetor, evitando, assim, que elas coloquem o dedo e recebam uma descarga elétrica. *“A morte por choque elétrico aumenta em mais de 50% em crianças de até 5 anos”*.

À medida que a criança cresce e compreende as situações de risco, ela absorve as informações e evita a exposição. *“Para que isso aconteça, os adultos devem orientar e estar sempre – sempre mesmo – próximos. Nada é mais importante do que a saúde da criança”*, finaliza Dr. Wilton.

Redação Dr. Wilton – Pediatra Unimed Araxá



Qualquer ocasião é perfeita para confraternizações quando gostamos de receber os amigos e familiares em casa. Com a animação das conversas e um bom vinho para desfrutar, um determinado móvel do ambiente fica vulnerável a acidentes: o sofá. Há quem já passou pelo desespero de ter o estofado novo manchado por um vinho tinto. Dependendo da ação tomada logo no ato ou o impulso de limpar de forma errônea, pode manchar e danificar o tecido.

Algumas soluções caseiras, como a combinação de papel toalha, água e sabão, podem amenizar o estrago. Basta retirar o excesso de vinho com o papel toalha e, em seguida, lavar somente a região manchada com água e sabão neutro, secando logo após o procedimento. Outra maneira é utilizar sal e limão. O ideal é aplicar uma quantidade generosa dos dois itens no local, o limão, por ser ácido, ajuda a dissolver a mancha e o sal absorve o líquido.

Para Fritz Paixão, CEO da CleanNew, uma rede de higienização e blindagem de estofados, atos rápidos e as soluções caseiras podem amenizar a mancha e evitar um estrago maior, mas o recomendado é que, após as

primeiras ações, seja contratado uma equipe especializada em limpeza de estofados para efetuar a blindagem no sofá, um serviço específico que visa proteger tecidos.

“A blindagem atua nas tramas do tecido, facilitando a manutenção diária e evitando o acúmulo de sujeiras e que líquido penetre no móvel. Ideal não só para quem gosta de receber pessoas em casa, mas também para quem aprecia um bom sofá”, explica Fritz.

Além disso, o CEO recomenda que seja feita a limpeza da peça, pelo menos, uma vez a cada dois meses. Outra opção indicada por ele, é o uso dos novos produtos da rede.

“A dupla batizada de Blindagem CleanNew e Magic Clean permite ao usuário executar pequenos procedimentos de limpeza de maneira rápida e com maior segurança. São produtos que custam aproximadamente R\$20,00 e são pensados exatamente para esses casos”,

Por Fritz Paixão
Redação Markable Comunicação



Meu dia foi salvo por uma taça.

Eu trabalho.
Malho.
Estudo.
Namoro.
Cuido da casa.
Da família.
De mim.
Até mãe de planta eu sou.

A minha vida é intensa, sim, eu sei. E tudo bem. Sabe por que?
Porque ela é minha.
A minha liberdade é o meu império.
E por ele vale a pena cada corre e responsabilidade que assumo.

Porque aqui, quem dita as regras sou eu.
E as recompensas também.
E eu posso te garantir que elas harmonizam numa boa.



VENHA CONHECER
A BOUTIQUE DE VINHOS MAIS
CHARMOSA DEE UBERLÂNDIA

Rua Felisberto Carrejo, 1149 - Loja 2
@viuvachic



TUDO HARMONIZA



É possível facilitar a convivência entre cães e gatos

Para quem gosta desses animais e deseja vê-los juntos, é importante fazer a adaptação adequada para conquistar a harmonia entre eles

Se você gosta de pets e está pensando em ter cachorro e gato ao mesmo tempo, pode estar um tanto inseguro. Afinal, a inimizade entre esses dois peludos é famosa e, muitas vezes, a convivência pode ser um desafio. Contudo, tomando os devidos cuidados, é possível ter uma família com pets de personalidades diferentes. A falta de sintonia entre eles, é retratada de forma recorrente em inúmeros filmes e desenhos infantis que os mostram como eternos inimigos. Mas será que essa história é realmente verdade? Para a Dra. Nicole Cherobim, médica veterinária da EcoCão Espaço Pet, primeira franquia dedicada ao bem-estar animal, não existe rixa entre os dois: *“Paciência e bom senso é fundamental na socialização”*, explica.

Segundo a especialista, o processo de domesticação modificou bastante o comportamento desses amigos. Muitos cãezinhos possuem atitudes amigáveis com os gatos. Os felinos, por sua vez, podem se sentir confortáveis ao lado dos cachorros. Tudo depende da personalidade e do estilo de criação do pet, como relata a veterinária: *“Existe algo individual que faz com que alguns animais se deem melhor com uns do que com outros. Mais ou menos como acontece com humanos quando naturalmente nos afeiçoamos mais a algumas pessoas do que a outras”*, diz.

Para promover a amizade entre os dois, é considerável que o gato e o cachorro se conheçam antes para que a convivência seja harmoniosa no futuro. *“De uma forma geral, quanto mais você socializa seu animal com passeios na rua ou em parques, mais facilmente aceitará amizades”*, avalia a veterinária.

Cachorros e gatos têm comportamentos e



personalidades diferentes. Entretanto, sempre trazem alegria, diversão e muito amor para os lares. Por isso, uma tutoria responsável envolve cuidado, carinho e atenção. *“Para que eles se respeitem é importante o tempo. Em primeiro lugar, o tutor pode mantê-los em ambientes separados da casa, sem contato visual, mas de forma que um possa sentir o cheiro e ouvir o outro. Após algumas semanas, é indicada a troca de olhares e só então o contato físico, tudo monitorado pelo tutor. Essa técnica costuma funcionar e os animais passam a conviver bem”*, recomenda a profissional.

Se as tentativas não estiverem ajudando na amizade entre eles, o tutor pode buscar auxílio profissional. *“O especialista vai avaliar e conduzir a situação da melhor forma possível, levando em consideração o comportamento de ambos e a condição ambiental e da família. Alguns pets podem precisar de um adestramento completo, que vai identificar suas inseguranças e trabalhar para que se sintam mais confortáveis”*, conclui Nicole.

Por Dra. Nicole Cherobim | Redação Markable Comunicação



A mágica da organização

Uma casa arrumada impacta positivamente no dia a dia

Um novo ano começou e trouxe com ele a oportunidade de recomeços e realizações. Esse é o momento de fazer planos e traçar novas metas, por isso nada melhor que um ambiente organizado e preparado para receber todas essas novidades. João Pedro Fidelis, responsável técnico da Maria Brasileira, maior rede de limpeza residencial da América Latina, listou algumas dicas de como se organizar e preparar o lar para o ano que se inicia.

Limpeza especializada

A ajuda profissional para uma limpeza mais completa torna o processo mais eficiente. *“Seja para limpeza de vidros, armários ou cômodos inteiros, a faxina profissional é mais eficiente. Por mais que haja uma rotina de limpeza semanal, investir em um serviço especializado para locais específicos é uma escolha inteligente para eliminar toda a sujeira acumulada”,* diz Fidelis.

Passa para frente tudo aquilo que não te serve mais

Fica mais difícil manter um ambiente organizado quando ele apresenta uma série de objetos inúteis que só estão ali para fazer volume. O acúmulo de móveis e objetos pode apresentar uma sensação de desordem mesmo que tudo esteja em seu devido lugar. *“Uma dica excelente para compor espaços mais elegantes e aconchegantes é se livrar de tudo aquilo que não tem mais serventia. Móveis que não são mais usados, por exemplo, podem ser vendidos ou doados. Neste período de planejamento para um novo ano, começar pelas doações é uma ótima escolha”,* explica o responsável técnico.

Organize um cômodo de cada vez

Para que nada passe batido durante essa organização, a melhor saída é focar em um cômodo por vez. Uma lista com tudo que deve ser checado pode ser uma aliada neste momento, já que cada lugar da casa merece diferentes tipos de atenção. *“Além de listar tudo vale dedicar um tempo específico para isso. Um*

dia por cômodo pode ser suficiente para que a atividade não se torne cansativa e o objetivo de organização seja concluído”, afirma Fidelis.

Lista de prioridades

Planos são ainda mais eficazes quando colocados no papel. *“Pensar em tudo o que deseja organizar na casa de acordo com as necessidades e escrever uma lista pode ajudar muito. Traçar metas de organização, limpeza semanal de determinados cômodos, reparos e obras ou até mesmo aquisição de novos itens costuma surtir efeito e nortear corretamente para que as metas não fiquem só no papel”,* completa o executivo.

Redação Markable Comunicação / Por João Pedro Fidelis



Maria Cláudia Peralta,
economista e sócia
do Gookies do Gu

Gustavo Peralta,
cientista da computação,
empresário e proprietário
do Gookies do Gu

Isa e Lalá

Gookies do Gu

Uma história de amor!

Juntos, o casal Gustavo e Maria Cláudia criaram a marca GOOKIES que tem o propósito de oferecer produtos únicos para serem degustados sem pressa, despertando sensações a fim de promover momentos memoráveis e presentear pessoas especiais.

O mingau feito por seu pai com um biscoito escondido embaixo da xícara. Essa é a primeira associação de afeto com sabor na memória do Gustavo. Ao longo do tempo, essa ligação só aumentou.

Ainda na infância, escondido da mãe, ele aumentava o tempero nas panelas do almoço. Criou sua primeira obra de arte na adolescência. Fazia cachorro-quente para os amigos. Enquanto os garotos de 14 anos jogavam bola na rua, ele se preocupava em fazer molho “com tomates de verdade”. Do rei do cachorro-quente passou a ser mestre do churrasco. Até se casar e ser pai.

Para sorte do mundo, Maria Cláudia nunca teve intimidade com o fogão. Por isso, ele foi aperfeiçoando suas técnicas. Então, veio a primeira filha, Ana Laura. Depois a Isabela. Os desejos de gestante serviram de laboratório para novas receitas. A paixão dele crescia. Pela mulher, pelas filhas e pela culinária. Em uma dessas experiências, Gustavo fez uma receita antiga e tradicional de quindim, com 36 gemas de ovos caipiras. Dois dias depois de provar um pedaço, o cunhado bateu em sua porta com três dúzias de ovos embaixo do braço. Era esse o efeito que ele despertava em todas as pessoas que experimentavam seus pratos.

A receita dos cookies, carinhosamente chamado de gookies, foi feita especialmente pra Isa e Lalá, filhas do Gustavo e da Maria Cláudia. Seria um lanche para a escola para que as meninas sentissem o sabor e o aroma de comida gostosa e lembrassem do aconchego da casa. Ele não economizou amor nem recheio. A massa intriga o paladar, provoca sensações. O recheio desperta as melhores lembranças. O Gustavo faz os gookies de um jeito que ficam macios por dentro e crocantes por fora.

Os familiares e amigos provaram essa iguaria e insistiram para que os gookies fossem comercializados. Depois de muitas fornadas, o Gustavo foi convencido de que aqueles cookies, que ele fazia carinhosamente para as filhas levarem de lanche, deveriam chegar a todos que valorizassem produtos feitos realmente com amor, com os melhores ingredientes para serem degustados sem pressa, no café, como sobremesa ou para presentear pessoas muito especiais.

Hoje, o Gookies do Gu tem um portfólio de produtos que inclui, além dos gookies, chocolates diferenciados, drágeas de avelãs, bolachinhas de caramelo salgado, cappuccino entre outros. E para que você viva uma experiência nova e marcante ao provar essas delícias, tudo é testado à exaustão, buscando equilibrar o dulçor, harmonizar os recheios, combinar texturas.

Há 3 anos Gookies do Gu compartilha pequenos pedaços de felicidade com o mundo e com o mesmo amor de quando o Gustavo fazia para suas filhas. Cada mordida é como um abraço dos anjos. Aproveitem.



☎ (34) 9 9172 2276

📷 @gookiesdogu



Todeschini

UBERLÂNDIA



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

 @todeschiniuberlandia

Créditos: Residência - D.F.
Projeto: Eduardo Droveto/Daniel Ambrósio
Foto: Mak César



Dois corações e uma história de luta, determinação, competência e muito sucesso

São 36 anos de união, companheirismo e muita cumplicidade do casal **Marly de Souza Araújo** e **João Donizete de Araújo**, conhecidos pela qualidade e excelência do seu buffet, que conquistou respeito e admiração em todo Brasil com a marca **Marly Festas**.

O namoro começou em setembro de 1986, e entre noivado e casamento foram oito meses aproximadamente. O enlace aconteceu em 1987 e daí nasceu uma relação de amor, sucesso e superação, baseada na lealdade, na fidelidade, no respeito e na compreensão de ambos.

Na época eles estabeleceram residência em uma casa humilde de apenas um cômodo no bairro Daniel Fonseca, zona central de Uberlândia (MG). "Nós éramos muito jovens, passamos dificuldades e não tínhamos quase nada", lembra Marly. Com a gestação do primeiro filho, Anderson, houve a necessidade de um espaço maior e eles se mudaram para uma casa de três cômodos, no mesmo bairro. Doze anos depois, nasceu João Marcelo, para completar a família.



As boas lembranças, segundo ela, são da parceria do casal: "sempre fomos muito companheiros, quando eu ia trabalhar à noite ele ficava com o bebê, pegava na creche e cuidava com muito carinho. Era um ajudando o outro, sempre!". E hoje, quando as recordações vêm à tona, ela avalia que o casal conquistou mais do que imaginava.

Joãozinho, como é carinhosamente chamado pela esposa, conta que, desde que se conheceram, vislumbraram os mesmos objetivos. "Construímos e crescemos em união, buscando melhorias para nossa família. Passamos por certas dificuldades, mas sempre superamos e soubemos driblar esses momentos resolvendo da maneira mais amistosa possível," contou.

E não poderia ser diferente, são 36 anos de casamento e 26 anos de empresa.



"Estamos o tempo todo juntos: trabalhando, planejando ou convivendo em nosso cotidiano."
João Donizete



A união é a base de tudo isso. Marly comemora a harmonia da família: "Nós quatro somos muito unidos, sempre estivemos juntos e com a chegada das noras e dos netos, a conexão da nossa família foi ainda maior. Admiro o quanto somos apegados, sou uma pessoa muito abençoada e isso tem um valor absurdo", destaca.

Próximo de comemorar as Bodas de Cedro, o casal prepara a renovação dos votos com uma grande festa que vai acontecer no mês de março de 2023, no Castelli Hall.



Um casal e muitas conquistas

Para entender o sucesso desse casal é preciso, antes de tudo, viajar pela história deles. Marly conta que foi com seu pai, Sr. Divino, que aprendeu as mais valiosas lições de vida: simplicidade, humildade e dedicação a tudo que faz. Desde pequena a paixão por cozinhar era

tão grande que, por vezes, era necessário usar alguns tijolos para que alcançasse o fogão. O pai adorava sua comida e sabia quando o preparo tinha sido feito por ela. Marly tinha o dom desde sempre.

Foi o Sr. Divino (pai), que atento às habilidades da filha conseguiu um emprego de doméstica para Marly, e ela fez jus e trabalhou para grandes empresários de Uberlândia. Mas, foi na casa de uma italiana, sua primeira patroa para quem atuou por oito anos, que as oportunidades começaram a surgir. A patroa passou a indicar Marly para realização de eventos de amigos. O marido, João Donizete, também a encorajava, era amigo e companheiro de todas as horas. Era ele quem comprava as fichas telefônicas e acompanhava Marly ao

orelhão para ligar para os clientes e passar a lista de produtos.

Em 1994, um dos clientes de Marly, impressionado com seu trabalho, lhe ofereceu uma proposta irrecusável: gerenciar os restaurantes e lanchonetes da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB). Em três meses, junto com João Donizete, eles já eram os responsáveis por organizar todas as festas do clube. Por lá ficaram durante quatro anos.

"Eu cheguei aonde queria chegar. Eu sonhei em estar onde eu estou hoje e agradeço a Deus todos os dias por ter ido além do que eu havia planejado. Eu não esperava alcançar tanto." Marly



Depois de tanta experiência, o casal queria mais e abriu seu próprio negócio: o Marly Festas Buffet, localizado no bairro Tocantins, Zona Oeste da cidade. Em 1998, o empreendimento mudou-se para o bairro Daniel Fonseca. A casa era antiga, mas se tornou, além da sede da empresa, a residência deles.

O negócio cresceu, eles compraram o imóvel que foi sendo estruturado para dar

espaço ao que se tornaria um dos mais bem sucedidos empreendimento de buffet do país.

Para ficar próximo a empresa, eles adquiriram um terreno ao lado do estabelecimento, onde construíram a residência que moram até hoje.





Reconhecimento Nacional

Atualmente, com uma equipe fixa de 26 pessoas, o buffet faz aproximadamente 25 festas por mês. Chega a realizar até quatro eventos em uma única noite e já atuou com mais de 300 pessoas em sua equipe. No final de 2022, eles atenderam, só no réveillon, 5 mil pessoas em duas frentes, uma no Praia Clube em Uberlândia, com cerca de 1.200 convidados, e outra em Valinhos, no interior paulista, para 3.800 pessoas.

O dinamismo e profissionalismo do casal, os levou a realizar grandes festas como casamentos e eventos das maiores personalidades do país, dentre elas, o cantor Alexandre Pires.

Marly relatou que, certa vez, estava organizando um

evento na casa do uberlandense e viu fotos dele com muitas celebridades brasileiras. E olhando pensou: *"meu Deus, será que um dia vou chegar a esse ponto de ser famosa?"*. Hoje, ostenta na sede do seu escritório, fotos com os grandes nomes da música brasileira que se tornaram clientes muito especiais para toda família.

O sucesso é feito para pessoas que sonham e que trabalham arduamente para alcançá-lo.



Onde tem Camarote Brahma tem Buffet Marly

A história do buffet com o Camarote Brahma, começou na mais conhecida festa country do Brasil, o Caldas Country. Por mais de dez anos o casal realizou o buffet do evento. Em uma das últimas edições promovida pela GBM, Joãozinho nos conta que conheceram a equipe da Brahma que, de imediato, se encantou com a qualidade, organização e eficiência da Marly Festas e, a partir de então, surgiu o convite para que eles assumissem todos os camarotes Brahma no Brasil.

Essa parceria, que já dura seis anos, fez com que eles realizassem festas em cidades como: Rio de Janeiro (RJ), Salvador (BA), São Paulo (SP), Caldas Novas (GO), Pedro Leopoldo (MG), Maringá (PR), Barretos (SP), Goiânia (GO),

Brasília (DF) e várias cidades do Brasil, afinal, onde tem camarote Brahma tem Marly Buffet. E este é um dos maiores desafios do casal, pelos camarotes passam milhares de pessoas por dia, em 15 horas de festas que exige o funcionamento da cozinha por 24 horas. *"É preciso fazer um trabalho orquestrado e de excelência, com uma equipe alinhada"*, explica Mary.

Para quem não sabe, o Camarote Brahma é o local mais cobiçado do evento, conhecido como o melhor lugar da festa por oferecer uma experiência completa e inesquecível para os que têm a oportunidade de estar lá.



Um desafio superado

Uma das histórias que marcou a trajetória do casal, foi o trabalho no primeiro camarote do Caldas Country, em Caldas Novas (GO). Segundo eles, o realizador da festa avisou que o promotor da cidade iria fiscalizar como a comida dos camarotes seria feita. João conta que o local era pequeno e a estrutura precária. *“Organizamos nosso espaço e por volta das 18 horas, seis fiscais da Vigilância Sanitária se sentaram no local e falaram que ficariam ali a noite toda acompanhando como atuaríamos”*. Lá ficaram até o dia raiar, mas quando o trabalho foi finalizado deram os parabéns, fizeram um relatório positivo e sugeriram para o promotor que a equipe Marly Buffet tomasse conta de toda a área de alimentação do evento, inclusive as

externas e as barraquinhas. *“Foi um desafio imenso, com pouca estrutura nós cozinhamos para 12 mil pessoas por dia e conseguimos fazer um trabalho de qualidade e com total excelência”*, conta Marly.

“O Caldas Country foi um dos maiores desafios dos últimos tempos, eles queriam achar alguma irregularidade no evento.”



Pandemia

Durante a pandemia, o mercado de festas parou totalmente, mas, como o empreendedorismo corre nas veias da Marly, ao invés de se lamentar, ela buscou formas de manter o seu legado. Em uma noite, Marly acordou Joãozinho com uma ideia brilhante: fazer comida fina e requintada para delivery. Como um fiel parceiro e de prontidão, João começou a viabilizar a ideia.

Já no primeiro prato, o casal se deparou com uma grande dificuldade para adquirir os ingredientes porque, na época, o comércio estava com restrições de horários e alguns, inclusive, estavam de portas fechadas. E mesmo assim, conseguiram fazer 500 refeições. Divulgaram as vendas via Instagram e em pouquíssimo tempo, todas as feijoadas foram vendidas.

No segundo prato, Marly conta que desanimou, *"meu negócio é festa, não tem nada a ver com delivery"*. E decidida a não colocar a Paella (o segundo prato) a venda, ela foi abordada por uma cliente que disse: *"A Marly que eu conheço não desiste na primeira dificuldade."* Neste momento, Marly se sentiu desafiada e incentivada a continuar com o delivery de pratos finos e foi um enorme sucesso. Camarão na moranga, bacalhoadada, paella caipira e vários outros pratos renomados, mas não se limitaram somente a eles.

A criatividade tomou conta do novo negócio, fizeram pratos temáticos de acordo com datas comemorativas e um box de frios, uma ideia que teve um excelente retorno para outras empresas, algumas delas chegaram a adquirir 500 unidades para presentear clientes, em diversos estados do Brasil.

A ceia de Natal foi outro grande sucesso. No total, foram 250 ceias vendidas, que atenderam aproximadamente mil pessoas. *"Tudo feito e decorado com todo capricho que o cliente sabe que encontra na nossa marca"*, conta. Foram tempos de muito trabalho, *"nós começamos às 3h da manhã e parávamos às 22h"*.

Infelizmente, a pandemia trouxe muitas dificuldades e perdas incorrigíveis. Muitos parceiros deste setor, se depararam com um cenário totalmente diferente, vindo a decretar falência ou até mesmo mudar o ramo de atuação. Com muita luta e sem cessar, Marly conseguiu se adaptar ao novo empreendimento, transformando-o em um excelente negócio que foi capaz de mantê-los ativos e honrando seus compromissos.



Cumplicidade
Cumplicidade
Cumplicidade





Solidariedade

Solidariedade

Solidariedade

Marly e João conseguiram transformar cada obstáculo em lição, mesmo em meio a todas as dificuldades da vida. Donos de um coração enorme, desde outubro de 2007, eles organizam ações de solidariedade para crianças carentes e já no início, promoviam, na rua de casa, uma festa para 2 mil crianças, distribuindo alimentos e brinquedos.

Ao longo dos anos, o evento cresceu e

precisou mudar o formato, mas sem deixar de fazer a alegria das crianças. Atualmente, eles escolhem uma instituição para mandar lanches e brinquedos. *“Esse ano, por exemplo, pedimos ajuda ao Frei Sérgio da Paróquia Santo Antônio. Ele pegou 500 cartinhas no Correio e nós mandamos todos os pedidos para que ele distribuisse.”*



Perspectiva para o futuro
Perspectiva para o futuro

Continuar trabalhando com seriedade e respeito, encantando os clientes com a qualidade dos serviços oferecidos, pontualidade, sofisticação, originalidade, dinamismo e, principalmente, carinho e respeito, é, sem dúvidas, a maior vontade dos dois.

João Donizete destacou dois pontos importantes da trajetória: O primeiro foi sobre a valorização da equipe: "Sem a atuação tão dedicada dos nossos profissionais, a responsabilidade e o compromisso que cada um assume durante a jornada, nada disso seria possível". E o segundo: "É essencial que os sonhos dos nossos clientes também sejam o nosso sonho. Esse é o nosso lema e diferencial, queremos fazer parte de cada momento dos sonhos deles, nós trabalhamos para que tudo seja mágico e com muita excelência."

Quando questionado sobre a expansão dos negócios, João Donizete destaca que o crescimento é diário e cita: "atuamos para crescer mais a cada dia, todos os dias. Podemos dizer que vivemos um sonho, passamos por muitas dificuldades financeiras e até de estrutura, mas hoje, só temos a comemorar. Foi uma construção longa, de degrau a degrau. Eu lembro o quanto vibramos a cada contrato fechado e, sempre juntos, olhando para o mesmo

horizonte, comemoramos com a certeza de que teríamos êxito."

Mesmo depois de quase 3 décadas, esse entusiasmo não mudou. O casal ainda brinda cada conquista: "Nós traçamos nossos objetivos e buscamos aperfeiçoar nosso atendimento diariamente, com passos firmes, contando com a experiência que adquirimos ao longo dessa jornada. A melhor parte de tudo isso, é o apoio dos nossos filhos. Empenhados em participar e dar continuidade no que construímos. Eles valorizam cada conquista e, diariamente, buscam melhorias para empresa e perspectiva de crescimento. Essa é a nossa maior segurança." diz João Donizete.

"É essencial que os sonhos dos nossos clientes também sejam o nosso sonho." Marly



Mensagem para as novas gerações

Marly e João Donizete têm uma linda história de sucesso e superação, com muitas experiências para compartilhar. A mensagem que eles deixam para nossos leitores é: "tenha tolerância sempre". Unanimemente, afirmam que a tolerância é a razão de um relacionamento tão sólido.

"Nossas brigas são raras e quando temos algum ponto de divergência, não dura mais do que cinco minutos. Nós simplesmente não a alimentamos e, em pouco tempo, estamos dando risadas, superando o momento e fica tudo bem" João Donizete.

A conexão entre eles é tão grande que Marly confessa não saber dormir sem o companheiro. Ela nos contou que, em uma recente viagem que fez sozinha, teve muita dificuldade para dormir, sentindo a falta de Joãozinho: *"Ele me faz muita falta, basta se*

distanciar por pouco tempo e eu já sinto a ausência. Eu não sei viver e não vejo os dias sem ele."

Essa a chave do sucesso: o amor, a compreensão e a tolerância de ambos os lados. *"Se o relacionamento for pautado nesses três pontos, com certeza o resultado é muito positivo"*, aconselha o casal e concluem dizendo que o amor é o que eles sugerem como ingrediente principal quando o assunto é a vida profissional. *"O que é feito com amor não tem como dar errado."*

**"O segredo é este:
respeitar o seu cliente
e transformar os sonhos
deles em seus sonhos."**





Uma família empenhada

A logística do negócio e o crescimento da empresa, em termos de estrutura, ficam a cargo de João Donizete. A parte técnica: pratos, receitas, lançamentos, cardápios e afins, quem responde é a Marly. O filho mais novo, João Marcelo, hoje com 23 anos, cuida dos Recursos Humanos e, o mais velho, Anderson, de 35 anos, comanda o administrativo e ajuda na coordenação de eventos que acontecem nos finais de semana.

“Sem nossos filhos não daríamos conta. Anderson é de um empreendedorismo impressionante, é visionário, ele enxerga os negócios a frente do seu tempo, toda a parte administrativa é de sua responsabilidade.” Marly.

“Ele se interessou pelos negócios da família desde cedo. Aos 16 anos, começou a me ajudar e eu fui passando a parte administrativa para ele, que logo se destacou e assumiu a área para que eu pudesse me dedicar em outras”, contou João Donizete.

João Marcelo, o caçula, afirmou que a empresa é um conhecimento diário: *“eu e meu irmão aprendemos muito com nossos pais, é incrível como cada dia temos algum ensinamento para levar para casa, tanto como filhos, como*

como profissionais, genitores e empresários. Procuramos nos dedicar ao máximo para aprender tudo e levar nossa empresa para a frente, com muito sucesso.”



“Sem nossos filhos não daríamos conta.” Marly



Reconhecimento

João Marcelo se orgulha em falar da trajetória da família. O pai, João Donizete, é seu exemplo de vida, "eu aprendo com ele todos os dias, somos muito parecidos e tenho grande satisfação por isso." Já Marly, é um modelo de superação, "ela conquistou tudo com muito trabalho e vencendo os obstáculos, tê-los como pais é uma grande honra para mim. Tudo o que eu sou hoje, devo a eles, pela criação, pelo amor e pelas broncas. Sinto que a cada dia que passa, sou uma pessoa melhor. Eles me apoiam,

me incentivam e, se necessário, me alertam, mas sempre estão comigo, em todos os momentos. O mérito dos resultados que temos é todo deles, que construíram tudo e chegaram ao topo. Agora estamos muito mais preparados, mas no começo, só os dois faziam o trabalho e não era nada fácil. Eles merecem todo o sucesso possível."

Spazio Marinho:

a conexão com a sua
essência e o fortalecimento
da sua autoestima

- ★ Nanopigmentação de sobrancelhas
- ★ Nanopigmentação de lábios
- ★ Nanopigmentação de raiz de cílios
- ★ Design de sobrancelhas
- ★ Lash lifting
- ★ Limpeza de pele
- ★ Psicologia Clínica

O cuidado de hoje será o resultado de amanhã!



Autoestima estampada na pele

Rua Roberta Milene Cunha, 177, Zona Sul, Uberlândia, MG

 @spaziomarinho  @fernandamarinho.aa

 (34) 99670-6124



Fernanda Marinho
Empresária

Fernanda Marinho empresária de sucesso

Mais que uma clínica, um "Spazio" para se sentir mais linda e conectada com sua individualidade.



Mais que procedimentos estéticos! O Spazio Marinho, além de clínica, é um espaço de formação.

O projeto de inauguração de um lugar singular e completo em Uberlândia surgiu no auge da pandemia, quando muitas pessoas perderam seus empregos e precisavam de uma renda. Como as técnicas de Fernanda Marinho já eram sucesso pela sua naturalidade, a empresária tomou a decisão de desenvolver cursos com uma didática totalmente inovadora e compartilhar o seu conhecimento, possibilitando a entrada de novas profissionais na área.

O Spazio Marinho pensa em você, que assim como eles, têm o desejo de compartilhar conhecimento com as pessoas. Por isso, oferece aos empreendedores esse espaço exclusivo, equipado com toda infraestrutura e que pode ser utilizado para ministrar os seus treinamentos, reuniões de equipe, workshops, palestras, entre outros projetos. Esse espaço além de bem localizado, a dez minutos das principais avenidas da cidade, conta com todo o mobiliário multifuncional, bem como retroprojetor e macas portáteis para desenvolver um trabalho de excelência.

A história de como surgiu o Spazio Marinho normalmente é contada a partir do insight que Fernanda Marinho teve quando iniciou a construção da clínica. Dessa vez, a idealizadora da empresa voltou um pouco no tempo e acessou suas memórias afetivas para compartilhar a sua

trajetória, que além de muito árdua, tem alcançado cada dia sucesso e reconhecimento em sua área de atuação. Fernanda completou 30 anos em janeiro, é natural de Uberlândia e, apesar de ter crescido fora do país, se sente conectada a essa cidade. Desde criança teve facilidade de

identificar situações e transformá-las em oportunidades. “Lembro-me do meu pai contar que quando eu tinha 10 anos comecei a fazer pulseiras de miçangas. Desde que minha amiga pediu para fazer uma pulseira para ela, descobri nessa brincadeira uma oportunidade de ganhar dinheiro, pois sempre quis ter independência financeira”, diz Fernanda.

Aos 20 anos, quando estava prestes a se casar, desejava ter uma festa inesquecível, mas com o seu salário não seria possível realizar esse sonho em nove meses, cuja data já estava marcada. Foi então que, em uma manhã, lembrou-se que há cerca de 3 anos, havia sido questionada, por uma colega, sobre quem fazia suas

sobrancelhas, pois eram muito bonitas. Foi quando a amiga solicitou o contato da profissional e a indicação.

Diz Fernanda que, “Na época eu achei graça, pois havia feito o curso de design de sobrancelhas por hobby e fazia apenas a minha”. Nesta manhã teve uma inspiração de como ter uma renda extra para realizar seu casamento dos sonhos.

A jovem começou a fazer sobrancelhas em domicílio, além do trabalho no escritório e da faculdade de administração à noite. Não foi fácil pois atendia cerca de 11 horas, todos os sábados e a sua carteira de clientes só aumentava. “Através dessa atividade eu consegui pagar a festa e



Conforto, confiança, acolhimento e o mais importante, proporcionar uma experiência excepcional!

Todo o procedimento é planejado desde a recepção inicial. O cliente tem logo no início um contato sensorial com músicas selecionadas que evocam sensações de bem-estar, além de termos no ambiente um aroma para que a memória olfativa seja ativada. Além disso é servido aos que adentram o local um delicioso cappuccino

especial. Todo o visual e decoração do Spazio Marinho remetem aos elementos do mar que trazem às pessoas tranquilidade e bem-estar. Dentro desse ambiente convidativo, Fernanda Marinho ouve atentamente os objetivos da cliente, e associado a eles, executa suas técnicas embasadas no visagismo, que dá voz à sua individualidade. “Tudo começa com o planejamento e alinhamento dos resultados”.



Técnicas inovadoras para atender as especificidades do cliente.

Fernanda Marinho desenvolveu suas técnicas através de uma visão diferenciada e única que visa evidenciar a individualidade de cada cliente! “Faço uma análise detalhada que parte da personalidade, da imagem que deseja ser transmitida, da estrutura facial bem como as características mais marcantes de cada cliente”,

diz Fernanda. Segundo ela, evidenciar a naturalidade da pessoa é algo que a encanta. O Spazio Marinho não trabalha com padronização e sim com melhorias que harmonizam com a maneira que seu cliente quer ser visto pelo mundo. “Sabe quando você olha para uma pessoa e a acha mais bonita, mas não sabe o que foi realizado? É essa sofisticação que eu proporciono!”, garante a fundadora da clínica.

estava me apaixonando cada vez mais pela profissão”, relata Fernanda, com alegria.

Tempos depois, teve um acidente com a moto que utilizava como transporte. A partir de então, ela ficou com muito receio de ficar se deslocando até a casa de suas clientes e novamente teve que se adaptar. “Com a ajuda da minha mãe eu transformei o meu antigo quarto, em uma sala de atendimento”, esse foi o início de grandes mudanças.

Os momentos em que Fernanda passava com as suas clientes durante os atendimentos, passaram a ser mais tranquilos nesse novo espaço. Ela começou a perceber que algumas das mulheres não iam até ela simplesmente

para fazer as sobrancelhas e sim para buscar um bem-estar, um ambiente de conversa, de entrega, de lazer e cumplicidade.

Fernanda Marinho sempre quis ter uma empresa e estava cada vez mais nítido em que área seria e foi nesse momento em que a ideia do Spazio Marinho surgiu. Um ambiente acolhedor, confortável, um momento exclusivo, onde cuidados básicos, como por exemplo extrair o excesso de pelos das sobrancelhas, se tornam especiais e memoráveis.

Com os anos de experiência ela entendeu que as sobrancelhas desempenham um papel muito mais importante do que apenas proteger os olhos. “As

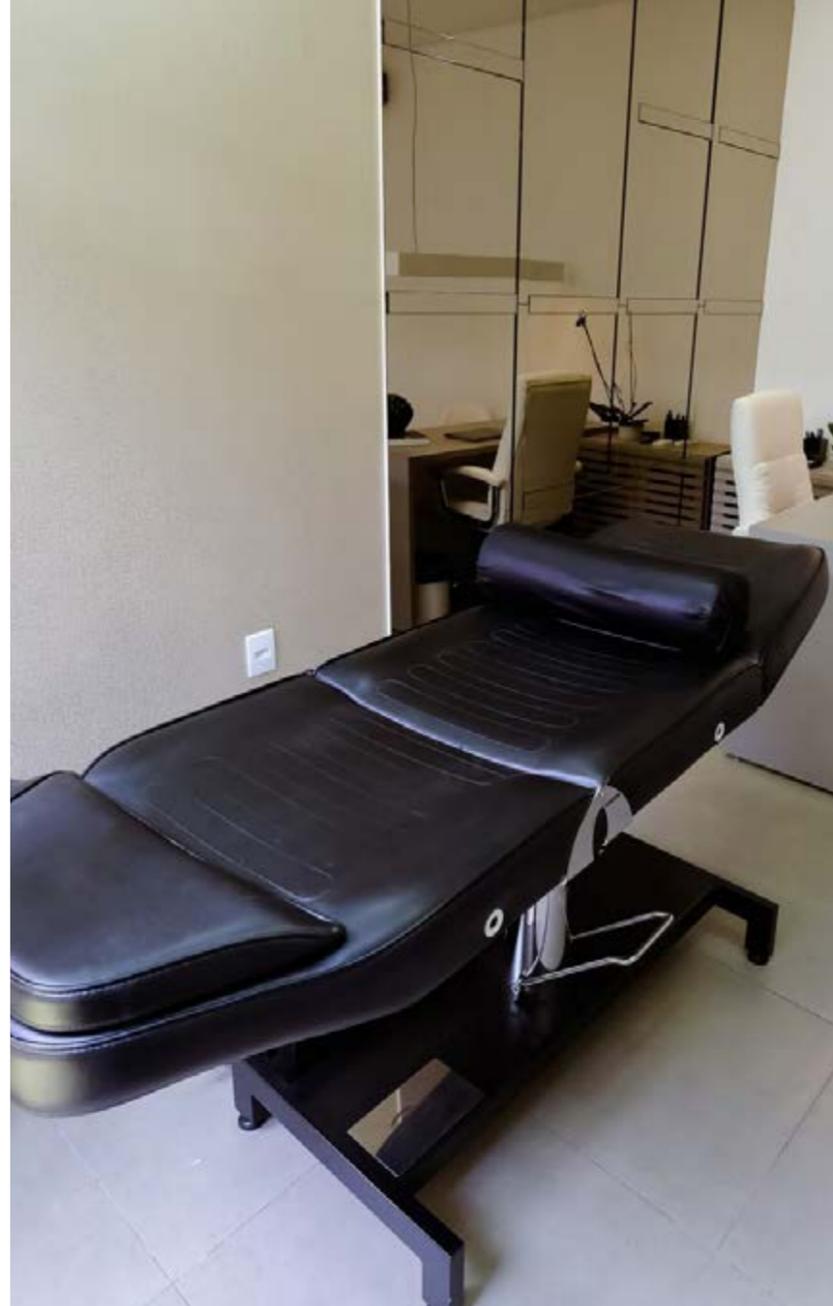
sobrancelhas compõem a harmonia do rosto e são uma extensão da nossa personalidade e como o mundo nos enxerga através de nossas expressões. Esse cuidado reflete diretamente na autoestima e pode influenciar em todas as outras áreas da nossa vida”, relata Fernanda após notória experiência com suas clientes.

A partir dos primeiros resultados começou a construção da clínica em 2017, no terreno onde era sua casa. “Me mudei e com o dinheiro que havia guardado, proveniente do retorno das sobrancelhas, fiz a reforma e expansão do espaço”.

Em 2019, um novo conceito chegou a Uberlândia: a clínica Spazio Marinho, inaugurada no dia do seu aniversário.

A equipe do Spazio Marinho é especialista em embelezamento facial, com resultados sofisticados, sustentáveis e naturais. Sua missão é proporcionar para cada cliente uma experiência única, respeitando sua essência e elevando suas características individuais, aumentando e fortalecendo a autoestima através de profissional qualificado e especializado na área da psicologia clínica.

“Minha missão é proporcionar para cada cliente uma experiência única”



A importância de um ambiente aconchegante e exclusivo para realizar procedimentos estéticos.

Por mais que os procedimentos estéticos sejam delicados e tranquilos de serem realizados, algumas pessoas podem ficar tensas e apreensivas ao chegar ao local. Isso, não só por estarem realizando algo novo, mas por se tratar da sua imagem que está diretamente ligada aos seus sonhos, desejos e autoestima. Nesse sentido, o Spazio Marinho acredita que é muito importante inspirar confiança e proporcionar um ambiente acolhedor, assim o cliente vive uma experiência positiva e completa do início ao fim, além de se sentir totalmente acolhido e à vontade no ambiente. Nesta sala, é onde acontece toda a magia da nanopigmentação, realizada por Fernanda Marinho. Um momento de se reconectar com a sua originalidade e permitir a externalização da sua identidade através de técnicas inovadoras e sofisticadas.



Exame de Bolsas 2023.1

**COM UMA ESTRUTURA DESSAS,
É FÁCIL APRENDER NA PRÁTICA!**



CLÍNICA ODONTOLÓGICA



CENTRO CIRÚRGICO
ODONTOLOGIA



LABORATÓRIOS DE
BIOMEDICINA



LABORATÓRIO DE
TÉCNICAS DIETÉTICAS



TRIBUNAL DO JÚRI



LABORATÓRIO DE
ENFERMAGEM

PROVA ONLINE

Inscreva-se já!
unitri.edu.br

CURSOS OFERECIDOS:

ADMINISTRAÇÃO
(NOTURNO)

**ARQUITETURA E
URBANISMO**
(NOTURNO)

BIOMEDICINA
(NOTURNO)

**CIÊNCIA DA
COMPUTAÇÃO**
(NOTURNO)

DIREITO
(MATUTINO E NOTURNO)

EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO
(NOTURNO)

ENFERMAGEM
(NOTURNO)

**ENGENHARIA
AGRONÔMICA**
(NOTURNO)

ESTÉTICA E COSMÉTICA
(NOTURNO)

FISIOTERAPIA
(MATUTINO E NOTURNO)

**MEDICINA
VETERINÁRIA**
(NOTURNO)

NUTRIÇÃO
(NOTURNO)

ODONTOLOGIA
(DIURNO E NOTURNO)

PSICOLOGIA
(MATUTINO E NOTURNO)

Desconto de até
100%

O sonho da sua
#GRADUAÇÃO
começa aqui!





Foto: Br.freepik

NEGÓCIOS Por que as empresas devem estar atentas aos perfis geracionais dos gamers

As empresas que estiverem em busca do público que joga, devem estar atentas à questão geracional para direcionar os seus investimentos de publicidade digital e ações personalizadas nos jogos.

O setor de jogos eletrônicos vem ganhando espaço entre consumidores do mundo todo, e o fator principal é a popularização dos aparelhos celulares na vida das pessoas de diversas gerações. Atualmente, é difícil identificar pessoas que não possuam presença online em aplicativos. O consumo de aplicativos para celulares vem influenciando a sociedade, indo desde os hábitos de consumo até o momento de lazer, no qual observamos um aumento vertiginoso da prática de games para celulares.

Segundo a primeira Pesquisa Nacional da Indústria de Games, realizada pela Associação Brasileira dos Desenvolvedores de Jogos Digitais (Abragames) em parceria com a Agência Brasileira de Promoção de Exportação e Investimentos (ApexBrasil), o Brasil saltou

de 375 estúdios com desenvolvimento de jogos para 1009 empresas nos últimos anos. Já um outro relatório realizado por Brazil Games, ApexBrazil e Abragames, aponta que o mercado de mobile games movimentou US\$2,3 bilhões no ano passado.

Tendo um cenário sólido de consolidação do mercado de games no país, é importante entendermos quais são os perfis geracionais que estão atrelados ao consumo dos jogadores. As empresas que estiverem em busca do público que joga, devem estar atentas à questão geracional para direcionar os seus investimentos de publicidade digital e ações personalizadas nos jogos.

De acordo com o levantamento da Newzoo, plataforma de

dados sobre o setor de games, a geração Z (nascidos entre 1995 e 2010) dedica 25% do seu tempo livre à prática de jogos, enquanto a geração de Baby Boomers (1945 e 1964) dedica 10% e, destes, cerca de 92% jogam para relaxar. Outro dado interessante é que 67% da geração Millennials (1981 a 1995) assiste a outros conteúdos atrelados aos jogos, número superior ao da geração X (1965 a 1981), que corresponde a 51%.

Como era de se esperar, as gerações Z e a dos Millennials são as que passam o maior tempo de lazer jogando algum tipo de jogo, em detrimento a outras opções de entretenimento. O celular continua sendo unanimidade em todas as gerações ao ser o mais utilizado para jogar. Ainda, 40% da geração Z e 37% dos Millennials afirmam estar engajados com jogos ao falar sobre o assunto em comunidades online, sites, blogs e até ouvindo podcasts.

Com isso, observamos que os perfis geracionais mais novos e avançados estão em evidência. Logo, não vincular marcas que buscam este público em publicidade de games mobile, pode ser um grande erro de planejamento estratégico. A audiência das gerações Z e Millennials estão nos games e não necessariamente aproveita o tempo livre nos meios de comunicação mais comuns como a televisão.

Além do aspecto geracional para atuar em diferentes campos do mercado de mobile games, também é importante traçar as estratégias que não apenas marquem presença no meio, mas ampliem a conversa com o público-alvo, visando maior assertividade no alcance. É necessário gerar interesse de pesquisa sobre a marca ou o produto da ação.

É como dizemos dentro do marketing: quem não é visto, não é lembrado. Por isso, nunca foi tão importante para as marcas estarem atentas à construção de estratégias de campanha que contemplem os mobile games e estejam personalizadas para a conversa com diferentes gerações nesse espaço. As pessoas só se engajam quando se identificam com a mensagem que recebem. Assim, empresas que desejam oferecer seus produtos e serviços para diferentes perfis de consumidores, precisam se adequar aos novos espaços onde essas pessoas estão e, também, aprender a falar com eles.

Por Leila Guimarães | Redação RPMA Comunicação



Foto: Arquivo Pessoal





Foto: B.freepik

Como entrar no mercado de tecnologia gastando pouco?

Especialista elenca dicas para que interessados na área conduzam ensino por conta própria e possam criar carreiras no mundo tech

O setor de tecnologia tem apresentado constante crescimento nos últimos anos, tanto no número de vagas apresentadas, como nos investimentos das empresas na área, ou ainda, no interesse de jovens em entrar em uma profissão que paga bons salários.

nos próximos anos a lacuna de profissionais continue no país. De acordo com uma pesquisa da Associação das Empresas de Tecnologia da Informação e de Tecnologias Digitais (Brasscom), o Brasil deve chegar em 2025 com um déficit de quase 800 mil profissionais do setor.

Mesmo com todos estes fatores, a perspectiva é de que Com os cursos tradicionais em faculdades e escolas

técnicas sendo muitas vezes mais caros do que os interessados podem pagar, muitos deles buscam se especializar por conta própria. Abaixo, confira 5 dicas para entrar no mercado de tecnologia gastando pouco: Programe seus estudos com planejamento e disciplina.

Estudar por conta própria exige uma programação elaborada, e ainda mais foco e disciplina por parte do estudante, explica o especialista em tecnologia e Top Voice do LinkedIn, João Gabriel. "A internet proporciona hoje que as pessoas tenham acesso a diversos tipos de materiais, de qualquer que seja a segmentação. Com a tecnologia não é diferente, mas estudar por conta própria exige mais planejamento e disciplina do que cursar uma graduação tradicional, pois o foco deve ser ainda maior, e as distrações são maiores", diz.

É fundamental criar uma programação com o conteúdo a ser estudado, tempo de estudo e criar formas de se testar, com provas disponíveis na internet, tanto para avaliar internamente seus conhecimentos práticos, quanto teóricos sobre tecnologia.

Aprenda outro idioma a partir de aplicativos

O mercado de tecnologia conta atualmente com muitas vagas em empresas estrangeiras e o home office fez com que essas possibilidades se tornassem ainda mais real para os profissionais.

Hoje em dia, muitos aplicativos gratuitos possuem uma trilha de conhecimento para aprender outro idioma, além de vídeos disponíveis na internet e pessoas que cobram

valores menores que as escolas tradicionais de ensino para lecionar outro idioma.

Videoaulas e conteúdos gratuitos disponíveis na internet são grandes aliados

A internet possibilitou a democratização de conteúdos que antes eram apenas vistos por pessoas que frequentavam o ensino superior e escolas profissionalizantes. Desta maneira, os interessados em tecnologia podem procurar cursos gratuitos, aulas de conteúdos específicos em plataformas de vídeo, além de livros, trabalhos de conclusão de curso e artigos gratuitos.

"Além de todos os mecanismos que a internet proporciona hoje, com muito conteúdo legalmente distribuído, o estudante de tecnologia que conduz seus estudos por conta própria ainda pode procurar cursos em épocas sazonais, onde muitas vezes as promoções são agradáveis, como nos períodos de férias e na Black Friday", explica João.

Converse com profissionais da área

Parte importante do processo de escolha de conteúdo e área de atuação é a troca de ideias e vivências com profissionais atuantes do mercado. A partir de conversas, os interessados podem entender como é a rotina de um desenvolvedor, engenheiro de software ou head de tecnologia.

Grupos de estudo e participação em comunidades pode ser um diferencial

Com o avanço das redes sociais e aplicativos de mensagens instantâneas, a conectividade com pessoas de outros locais se tornou muito mais fácil. Diante deste cenário, criar grupos de estudo por esses meios de comunicação e participar ativamente de comunidades, ajudando outros estudantes e esclarecendo dúvidas pode ser essencial para a progressão do aprendizado.

"A troca de informações é um fator muito importante para que a curva de aprendizagem seja progressiva e constante. Participar de comunidades, combinar estudos coletivos com colegas pode ser um fator de motivação e aprendizado", finaliza o especialista.

Redação Agência Contatto / Por João Gabriel – O Matuto Programador

Governança Corporativa e Compliance

Práticas importantes para garantir seu sucesso

Mas o que são exatamente essas práticas? De uma forma simples, a Governança Corporativa surgiu como uma resposta aos conflitos de interesse entre investidores, administradores e os conselhos de grandes empresas. Ela compreende uma série de medidas de controle e monitoramento para assegurar a ética nos negócios, a execução correta de processos e principalmente a transparência entre todas as áreas da empresa (as diretorias executivas das empresas e os conselhos de administração). Consequentemente, os investidores externos seriam mais atraídos a investir em empresas que adotasse essas práticas de ética e transparência.

Um grande marco na história da governança corporativa foi a Lei Sarbanes-Oxley, criada nos Estados Unidos no início dos anos 2000, para evitar fraudes nas empresas e proteger seus acionistas. A Lei foi facilmente aprovada após serem reveladas fraudes financeiras em grandes empresas como Enron e WorldCom. Em resumo, o objetivo da Governança Corporativa é monitorar a execução de Processos de Negócio para minimizar Riscos, garantir a Transparência, a Ética e a Longevidade da empresa através de mecanismos de controle. Ela também visa o alinhamento e o equilíbrio entre os interesses de investidores e o corpo diretivo da empresa.

Já o compliance é um dos quatro pilares da Governança Corporativa, que visa o cumprimento exato das regulamentações. É estar em conformidade com leis e regras dos setores. Essa prática de seguir corretamente regulamentações garante a segurança para toda a empresa, melhora sua reputação, aumenta seu valor de mercado e atrai investidores. Existem várias regulamentações setoriais e leis que determinam às empresas o que pode ser feito, como deve ser feito e o que não pode ser feito pelas

empresas. Por exemplo, desde 1900 já temos nosso Código de Defesa do Consumidor. Existem também leis que regulamentam licitações, determinam obrigações fiscais, padrões de ergonomia e até proteção de dados pessoais, como a LGPD.

Existem certificações de qualidade para área da saúde, (ONA, Qmentum), certificações de segurança da informação (ISO 27000), e para o setor financeiro. Quando uma empresa está em compliance com as leis e regulamentações setoriais, ela obedece a todas as exigências necessárias para manter a conformidade com as determinações. Compliance é seguir corretamente as regulamentações cumprir as leis e obedecer às regras necessárias. Além de ser necessário estar em Compliance é necessário se manter em Compliance, sempre acompanhando as mudanças, monitorando os Processos da Empresa garantindo a correta execução deles, de acordo com a evolução das regulamentações.

Existem vários casos de não-conformidades. Uns bem conhecidos, como o não cumprimento de obrigações trabalhistas, software sem licenciamento, utilização de imagens sem a devida autorização e o compartilhamento ilegal de dados pessoais de clientes e funcionários. É bem óbvio, uma empresa que não mostra Transparência, não segue leis e regulamentações e esconde certas atividades de seus funcionários e parceiros corre grandes riscos de incidentes internos, de multas por fiscalizações e processos. Logo vão ter dificuldades de crescer, de conquistar novos clientes e se manter no mercado.

Nesse sentido, após dois anos passando por mudanças forçadas no ambiente de trabalho, como o home office devido ao lockdown da pandemia, e agora a incerteza do mercado frente a um novo governo, muitas empresas estão prontas para dar o próximo passo em direção a uma maior maturidade. A criação e implantação de um programa de Governança Corporativa exige mudanças substanciais, principalmente na Cultura da empresa. Não basta redesenhar Processos, delegar responsabilidades, e monitorar a execução. O coração da Governança está



na mudança de Cultura e no Comprometimento de todos com o Compliance da empresa.

O Programa de Governança vai exigir novas Políticas (de segurança, de privacidade), Códigos de Conduta, Termos de Responsabilização, novas Cláusulas Contratuais entre outros. Mas ele não pode ficar somente nas gavetas. As medidas devem ser postas em prática, executadas e monitoradas. Basta uma pessoa não seguir as regras definidas no Programa de Governança, ou desobedecer ao compliance, para que todo o esforço em acertar e corrigir falhas, desvios e adequar processos e seja em vão.

Portanto é essencial que junto com o Plano de Governança a empresa invista também na Cultura Corporativa. Ela deve passar a refletir o plano, incorporando as ações e responsabilidades no dia a dia de seus colaboradores. Como consequência da maturidade e dos benefícios dos Programas de Governança, as empresas aumentarão seu valor de mercado sua reputação, atraindo mais investidores e até mesmo compradores. Além disso, organizações mais maduras procurarão parceiros de negócio que também tenham seus programas estruturados e estão em compliance com as regulamentações de seus setores.

Por 5WS Consórcio de Empresas e Exact-ti Soluções

Vinicius Vieira
Empresário

EX | exact-ti
Soluções Empresariais

Soluções de TI para sua empresa

- Suporte e Helpdesk
- Segurança e Firewall
- Soluções Cloud
- Proteção contra Vírus e Ransomware
- Análise de Vulnerabilidades
- Pentest para Empresas

Uma união de empresas sólidas, reconhecidas, focadas na entrega com qualidade.

O primeiro consórcio de empresas do Brasil

- Adequação e Consultoria em LGPD
- Encarregado de Dados como serviço
- Educação corporativa
- Auditoria em Segurança Patrimonial
- Seguro em Proteção de Dados



(34) 3293-7151 | exactti.com.br | @exactti
Av. Vasconcelos Costa, 606 - Martins, Uberlândia - MG

@5wsbrasil | (34) 99985-3653
facebook.com/5wsbrasil | linkedin.com/company/5wsbrasil
Av. Anselmo Alves dos Santos, 1076, loja 01, CXPST 31 -
Santa Mônica, Uberlândia - MG





Paulo Gustavo Lourenço de Oliveira
Advogado e empreendedor

NEGÓCIOS

Nova Lei de Licitações

Normas gerais sobre licitações e contratos administrativos pertinentes

Licitação é uma prerrogativa da administração pública, usada sempre que uma entidade do governo precisa fazer alguma aquisição, que consiste em abrir uma concorrência entre empresas privadas, com requisitos específicos a serem cumpridos para firmar contrato.

Nova Lei de Licitações: a quem se aplica?

A Nova Lei de Licitações, que está em vigor desde 1º de abril de 2021, vale para a Administração Pública federal, estadual, distrital, municipal e todos da administração direta. Contudo, ficam de fora empresas públicas, sociedades de economia mista e estatais regidas pela Lei 13.303/16. Ela veio para substituir a Lei de Licitações, a Lei do Pregão e o Regime Diferenciado de Contratação, pois ela revoga, as Leis 8.666/93, 10.520/02 e 12.462/11.

Em suma, os mecanismos regidos pelas leis citadas acima passarão a ser todos geridos por uma só lei. Uma das novidades é que as modalidades Tomada de Preço e Carta-Convite, serão extintas em 01/04/2023, enquanto o Diálogo Competitivo foi criado.

O que esperar da nova Lei de Licitações?

O intuito da nova lei é diminuir os custos operacionais e otimizar os processos licitatórios do país, garantindo mais agilidade para a compra ou contratação de bens e serviços, bem como mais transparência para todo o processo licitatório, já que a mesma estabelece que as licitações devem acontecer por meios eletrônicos como regra, sendo a licitação presencial a exceção. Desta feita, o grande foco da nova lei de licitações é tornar as contratações públicas menos burocráticas, mais ágeis, eficientes, econômicas e que promovam uma competição idônea e justa.

“Para participar de um processo licitatório através do Portal de Compras Públicas, é necessário fazer o seu cadastro no portal, ficar atento ao aviso de licitações”. Ler os editais com atenção, levantar os documentos necessários, se inscrever nos processos e enviar as propostas.

Criação do Portal Nacional de Contratações Públicas –PNCP

Será considerado o sítio eletrônico das licitações, contendo: planos de contratações anuais, catálogos eletrônicos de padronização, editais de credenciamento e de pré-qualificação, avisos de contratações diretas, atas de registro de preços, contratos e termos aditivos e, quando for o caso, notas fiscais eletrônicas.

Prazos de divulgação

Para processos licitatórios voltados à aquisição de bens, serão 08 (oito) dias úteis. Já para maior retorno econômico, leilão, técnica e preço ou conteúdo artístico, serão 15 (quinze) dias úteis.

Quando a licitação for voltada à realização de obras, os prazos serão: 10 (dez) dias úteis para serviços comuns e de obras e serviços de engenharia; 25 (vinte e cinco) dias úteis para serviços especiais e de obras e serviços especiais de engenharia; 35 (trinta e cinco) dias úteis para contratação semi-integrada e 60 (sessenta) dias úteis para contratação integrada.

Processos eletrônicos

Com o intuito de aumentar a transparência, idoneidade e eficiência, a nova lei busca modernizar os processos, tornando a contratação eletrônica uma regra para todos os procedimentos.

De acordo com o art. 17, § 2, “As licitações serão realizadas preferencialmente sob a forma eletrônica, admitida a utilização da forma presencial, desde que motivada, devendo a sessão pública ser registrada em ata e gravada em áudio e vídeo”.

Por Paulo Gustavo Lourenço de Oliveira

Advogado e empreendedor. Fundador e CEO na LICITANET – Licitações Eletrônicas Ltda., uma Govtech com mais de 8 anos de experiência no mercado, que tem como missão a excelência nas compras governamentais.



Dr. Paulo Gustavo
Dra. Josiane de Castro
Advogados e empreendedores



SOMOS
**TOTAL-
MENTE
DIGITAIS,**

**MAS TEM UMA COISA
QUE A GENTE PRECISA
VIR AQUI CONTAR.**



...um
...é
...astrar
...ento
aos avisos e ler os editais."

Somos uma solução virtual inteligente para negociações seguras e em tempo real. **Nosso foco é garantir diversidade de negociação para Fornecedores e menores custos de aquisição para Compradores.**

Nossa plataforma é aperfeiçoada especialmente para atender o setor público, onde usuários devidamente credenciados possam realizar negociações por meio de Licitações Eletrônicas.

**ESTAMOS INTEGRADOS
AO PNCP E DE ACORDO
COM A LEI 14.133/21**



LICITAÇÃO ELETRÔNICA, **////////**
SEGURA E PARA TODO O BRASIL.
NA LICITANET VOCÊ GARANTE
SEMPRE O MELHOR NEGÓCIO.



Entre em contato com a gente e saiba mais.



(34) 3014-6633



@licitanet



licitanet.com.br



Foto: Brfreepik

NEGÓCIOS

Smart Payments

Pix e Pix Parcelado, duas novidades que estão no centro de novas soluções financeiras digitais que tomaram o mercado

O mercado de soluções financeiras digitais está cada vez mais complexo e cheio de possibilidades. Porém nem sempre é fácil acompanhar todos os detalhes dessas novas soluções e produtos. Quando falamos de smart payments, é muito comum que se encontre algumas dúvidas, sobretudo quando abordamos soluções financeiras com poucos anos de existência, como o Pix. É por isso que o Head de Financial Products & Services da Certsys, Thiago Cassini, apresenta algumas explicações sobre dois produtos financeiros, em smart payments, que estão gerando muitas dúvidas: o split de pagamentos aplicado ao Pix e o Pix parcelado.

Recentemente o Pix completou dois anos de existência. Observando bem o período, a Febraban realizou um levantamento sobre a ferramenta de pagamentos que já ultrapassou as transações via DOC, TED e boleto juntas. Foram feitas 26 bilhões de transações, com valores chegando a R\$ 12,9 trilhões. Não é por acaso que a solução tende a se desdobrar em novos produtos e possibilidades, sobretudo quando falamos em uma tecnologia que pode ser aplicada a vários contextos com o simples uso de APIs adicionadas a tantas plataformas que usam pagamento.

“O Pix foi uma revolução tal qual o talão de cheques, cartões de crédito e a TED foram antes dele. Ele é muito fácil de usar e, por isso, a curva de adoção dele é muito pequena, ademais as integrações digitais necessárias hoje são muito mais simples, e é justamente por isso que ele continuará a se desenvolver em novas possibilidades”, explica Cassini.

Uma das novidades envolvendo o Pix é do split de pagamentos sendo usado em seu contexto. Para aqueles que não estão familiarizados com o conceito, o split de pagamentos é utilizado por quaisquer empresas que possuem, em seu cotidiano de pagamentos, grandes quantidades de transações que demandam que parcelas diferentes de um valor pago se destinem a empresas diferentes. A ferramenta divide, no ato do pagamento, imediatamente, as porcentagens adequadas do

pagamento que se destinam a cada fonte. Na Certsys, para citar um exemplo, são projetadas soluções de split de pagamentos que podem ser muito bem aproveitadas por marketplaces e outros segmentos.

“Sobre as soluções de splits de pagamentos disponíveis no mercado, é bem simples. Vamos supor que sua empresa possui um marketplace que agrega vendedores de inúmeras redes comerciais. Quando um cliente compra de vários fornecedores diferentes ao mesmo tempo, ele não paga várias contas diferentes, pois está no marketplace. Ele realiza apenas uma transação, com o marketplace, independentemente da forma de pagamento escolhida, porém o valor de cada produto precisa ser destinado adequadamente a cada fornecedor, e uma porcentagem ainda é destinada a serviços como o frete e à porcentagem e vendas do marketplace. O split funciona com a aplicação de regras programadas previamente, por meio de APIs, que fazem exatamente isso, dividindo na hora da compra qual valor vai para quem, sem demandar que o marketplace tenha que se preocupar com isso em cada uma das milhares de vendas que ele realiza por dia”, conta Cassini.

O split aplicado ao Pix não é diferente. *“Simplesmente estamos aplicando a possibilidade de realizar esse tipo de divisão ao produto de pagamentos Pix, algo que não existia antes e só funcionava com meios de pagamento mais tradicionais. Pode parecer simples, pois na prática, para o cliente, nada muda, mas para os vendedores e os marketplaces faz toda a diferença, dado que eles podem oferecer o Pix como meio de pagamento para seus clientes, seguindo a tendência do mercado de adotar essa solução de pagamento já tão popular”, comenta Cassini.*

Porém é preciso tomar cuidado para não confundir o split de pagamentos aplicado ao Pix com o que está sendo chamado de Pix Parcelado. *“Essa modalidade de pagamentos ainda é algo muito recente, tanto que ainda não possui regulamentação no Banco Central, que já tem planos de regulamentar tudo em 2023. Muitas empresas*

se adiantaram em criar meios de possibilitar o Pix parcelado, pois mesmo sem regulamentação definida não é uma solução ilegal. Atualmente, esse produto só existe em bancos privados, o que faz com que ainda precisemos de algumas diretrizes mais sólidas para direcioná-lo”, aponta Cassini.

O Pix Parcelado funciona de forma bem semelhante ao cartão de crédito virtual que diversos aplicativos possuem atualmente. “O cliente compra, escolhe o Pix como modo de pagamento, porém na modalidade “parcelado”, escolhendo em quantas vezes vai dividir o pagamento. A diferença de um cartão de crédito, por exemplo, está em outros lugares. Por exemplo, o cliente não precisa ter o valor total da compra disponível no ato, como seria, com o limite disponível em um cartão. Aqui não há, exatamente, limites de crédito iguais aos de um cartão. Apesar disso, quem está vendendo recebe o valor integral da compra, como seria em um cartão de crédito, e o parcelamento é cobrado pelo banco na conta do seu correntista. A falta de regulamentação entra justamente no que diz respeito

a como essa parcela será cobrada. Há empresas que descontam o valor do limite do cartão de crédito, por exemplo, e há aquelas que descontam de outras funções, como a conta corrente. Os detalhes ainda não foram definidos, então cada empresa que oferece o serviço o faz de acordo com sua preferência, obviamente com o consentimento e acordo de seus correntistas”, explica Cassini.

Apesar dos detalhes ainda por definir, o especialista está otimista: “essas soluções são avanços para o setor financeiro. Elas geram possibilidades, são facilmente implementáveis e fazem todo o ecossistema de sistemas financeiros e smart payments crescer, e é muito importante participar desse momento, desenvolvendo soluções a serem aplicadas em bancos e instituições financeiras diversas, como fazemos na Certsys, ou simplesmente aderindo ao modelo, pois esse realmente é o futuro da tecnologia para o finance”, finaliza.

Por Thiago Cassini | Redação Sing Comunicação

NEGÓCIOS

Novas regras do PIX

O Pix deixou de ter um limite individual por transação



Foto: Br.freepik

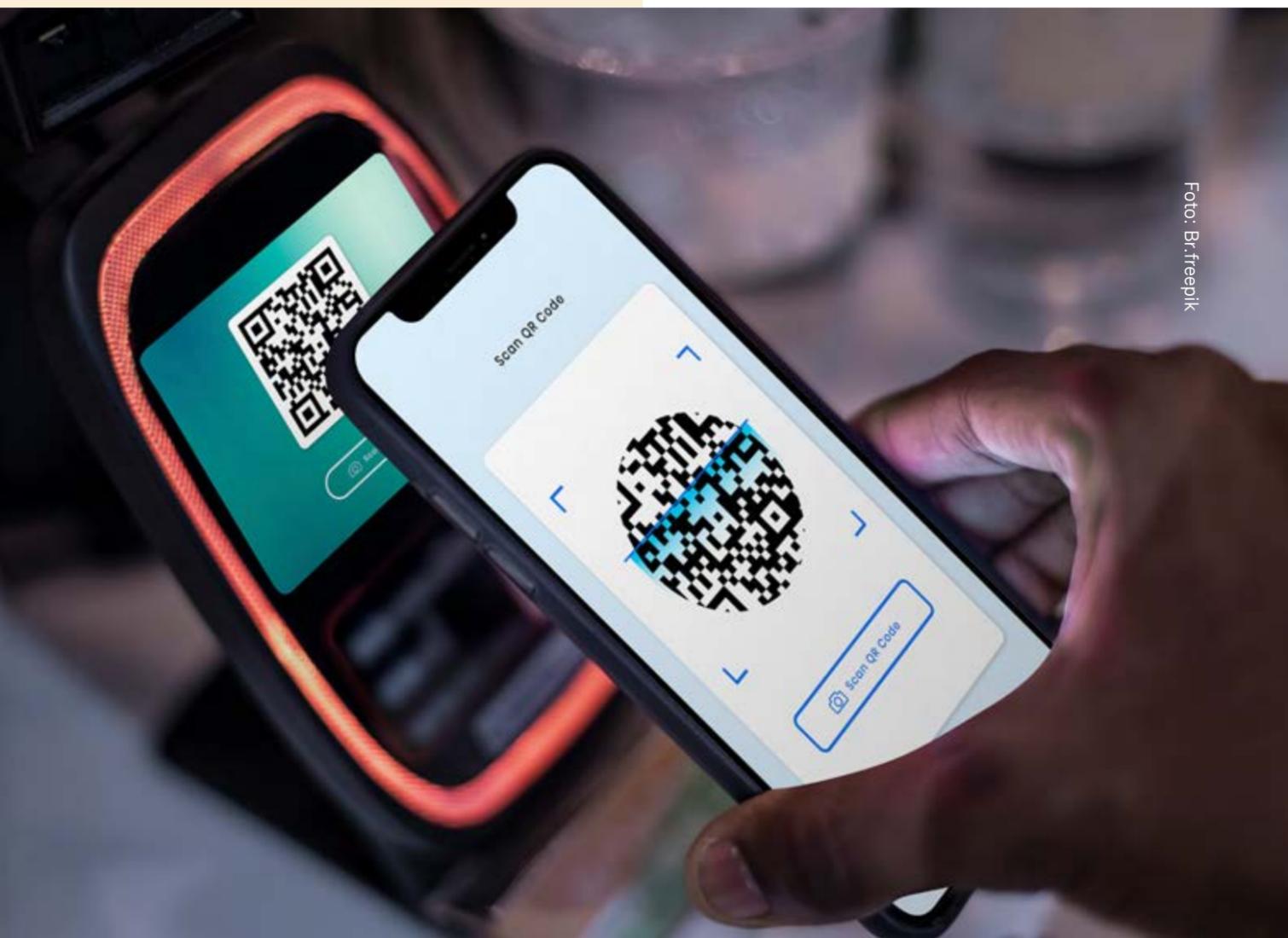


Foto: Br.freepik

No dia 02 de janeiro, entrou em vigor as novas regras do PIX, que estão focadas em três mudanças fundamentais. As alterações envolvem novos limites, estabelecimento de um horário noturno e dispõe sobre o PIX Saque PIX Troco, modalidade criada recentemente. Os ajustes realizados vão abranger mais de 138 milhões de usuários cadastrados no sistema desenvolvido pelo Banco Central. As mudanças fazem parte de uma atualização prevista na Instrução Normativa 331, publicada no dia 01 de dezembro de 2022. O objetivo da autoridade monetária com a iniciativa é simplificar a implementação. Ao mesmo tempo, o BC quer aprimorar a experiência dos usuários ao efetuar a gestão de limites por meio de aplicativos, com a manutenção do mesmo nível de segurança.

Já as alterações efetuadas na gestão dos limites para os clientes por meio dos canais digitais passam a valer a partir de 3 de julho. Essas medidas também estão previstas na referida instrução. Confira as mudanças:

Novos limites

A partir de agora, os bancos deixam de ser obrigados a estabelecer um limite de valor para as transações via PIX. Por outro lado, as instituições financeiras precisam determinar um período específico. Se o usuário tiver R\$20 mil, por exemplo, ele pode usar esse montante em

uma única transação.

É importante ressaltar que as regras para as pessoas mudarem os limites não foram alteradas. Quem quiser aumentar o limite deverá informar ao banco qual deve ser o novo valor e ele poderá levar até 48 horas para ser reajustado.

Horário noturno

Em relação a esse período, os bancos não vão precisar mais oferecer opção de definir regras especiais em horários noturnos. Atualmente, as instituições fazem limitações de transferências das 20h às 6h, limitados em R\$1 mil. No entanto, a expectativa é de que grande parte dos bancos ainda devam optar por essa regra. O objetivo é manter, de alguma forma, a segurança dos usuários.

PIX Saque PIX Troco

A instrução do Banco Central também prevê uma alteração nos limites para retirada de dinheiro, por meio do PIX Saque PIX Troco. As transações para obter dinheiro em espécie passam agora de R\$500 para R\$3 mil durante o dia. À noite, passam de R\$100 para R\$1 mil.

Por Marcelo Godke

Redação M2 Comunicação Jurídica

 @soberanaholding

Estamos mais que
preparados para
administrar esse novo
ano, e que ele seja

**REPLETO DE
POSITIVIDADE**



 (34) 3217-0888

 (34) 9 9662-2683

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



Foto: Br.freepik

veículos para serviços baseados em transporte. Nesse sentido, MaaS agrega transporte multimodal à mobilidade sob demanda.

Estudo recente da McKinsey revela que o setor de micro mobilidade (pequenos veículos elétricos, transporte público e serviços compartilhados) cresceu 60% apenas em 2021. A mesma pesquisa ainda explica como o futuro da mobilidade afeta as companhias de seguros: *“a mobilidade está em um ponto de virada. (...) E à medida que os clientes se tornam mais conscientes das novas tecnologias, como condução autônoma e conectividade, tanto a indústria automotiva quanto as seguradoras de automóveis precisarão mudar suas ofertas de produtos e formas de trabalhar. Essas mudanças trazem desafios para o setor de seguros, mas também trazem novas oportunidades.”*

Atentas a este movimento, empresas de seguro brasileiras acabam de lançar uma nova forma de garantir que a locomoção esteja coberta em apólice de seguro, independentemente do veículo utilizado.

“Sair da apólice específica do bem para o CPF representa uma verdadeira revolução no mercado de seguros”, afirma Roberto Faria, sócio-diretor da Unigets Seguros, entusiasta da modalidade de assistência individual vinculada ao CPF. “Esta nova modalidade dá tranquilidade ao segurado, que não precisa se preocupar com qual meio de mobilidade irá se locomover, já que todos estão cobertos”, completa.

O seguro ainda contempla o reembolso das despesas em caso de acidente de trânsito, com transporte alternativo, médico-hospitalares, bem como ressarcimento de bens de uso pessoal subtraídos durante a mobilidade, e auxílio reabilitação e odontológico. É possível, ainda, incluir indenização por morte acidental e por invalidez permanente total.

“Em termos de valores o seguro vinculado ao CPF é bastante atrativo, a partir de R\$ 47,00 ao mês. Esperamos que o mercado e as companhias de seguro se animem com esta nova modalidade e lancem produtos semelhantes para o ramo imobiliário, como uma única apólice que cubra todos os imóveis vinculados ao CPF do proprietário”, conclui Faria.

Redação Fernanda Belloto Comunicação

NEGÓCIOS Inédito no Brasil. Seguro por CPF

Que amplia leque de cobertura em apólice e garante a inclusão de bens de mobilidade urbana

A mobilidade urbana é a grande vedete do momento. O cenário atual intensificou o real significado da expressão “liberdade de ir e vir” e com ela os veículos de lazer passaram a ser meios de transporte. O que antes era tão somente uma forma alternativa de deslocamento, transforma-se em um meio de locomoção diário. Bicicletas, patinetes, skates, transporte público, carona, aplicativo, carro alugado ou uma caminhada a pé já tomaram conta dos deslocamentos pela cidade no cumprimento das obrigações diárias. Mais do que isso, a mobilidade assume um papel fundamental na economia

global. E a prova está aqui: segundo dados do Oliver Wyman Forum, até 2030 o mercado global de mobilidade vai crescer cerca de 75%, saindo do marco de \$14.9 trilhões em 2017 para \$26.6 trilhões em 2030.

A tecnologia é um dos motores à frente da revolução nos hábitos de mobilidade e na economia colaborativa no mundo todo. Em Phoenix, AZ, e São Francisco, CA, nos Estados Unidos, por exemplo, já é comum ver pelas ruas os chamados táxis autônomos – carros de aplicativo sem motorista – transportando usuários apenas por meio de

câmeras com sensores e radares 360°. Em cidades planas e de áreas muito amplas, a composição de meios de transporte para um único trajeto é a solução encontrada por muitos estudantes e trabalhadores: saem de casa com patinetes, bicicletas elétricas ou skates, e no caminho entram com seus veículos no ônibus, metrô ou carro de aplicativo para chegar ao destino.

A sistematização das opções de transporte com foco no usuário e a integração de diferentes modais fazem parte do recente conceito de Mobilidade como Serviço (Mobility as a Service, ou MaaS) e são uma das três tendências que alimentam a transformação da mobilidade, segundo a KPMG. De acordo com publicação, a mobilidade como serviço é um conceito em evolução de como os consumidores e empresas se afastam da propriedade de



Frota nova!



TOK FORTE

tecnologia em concreto

**Estrutura própria da
logística dos insumos.**

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.



**CONCRETO FORTE
NA QUALIDADE**



**CONCRETO FORTE
NA ENTREGA PONTUAL**



**CONCRETO FORTE NA
INOVAÇÃO E CONTROLE
TECNOLÓGICO**



**CONCRETO FORTE
NOS RELACIONAMENTOS**

O traço perfeito agora tem marca...

Tokforte
Tecnologia em Concreto

 (34) 3231-3877

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

TOK FORTE
CONCRETAGEM



Fabi Franco
Arquiteta

Foto: Arquivo Pessoal

A mudança na vida começa pela casa

Mais um ano iniciando e com ele o sentimento e a esperança de mudanças.

Você sabia que o ambiente em que vivemos ou trabalhamos tem o poder de influenciar nosso humor? A forma que um espaço é decorado e organizado pode dizer muito sobre nossos sentimentos e comportamentos.

Então, se uma vida mais leve é o que você deseja para esse ano de 2023, que tal começar essa mudança pela sua casa?

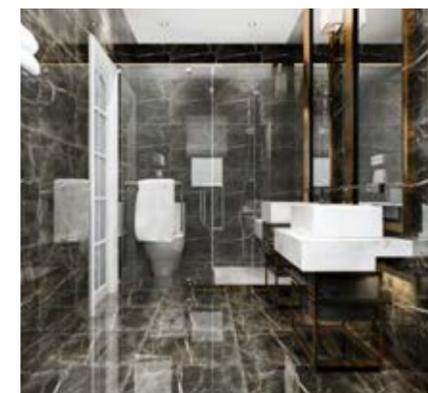
"Nossa casa deve ser o nosso refúgio do stress e não a causa dele."

Separei **10 regras** de ouro que vão te ajudar a encontrar harmonia, leveza e paz em sua casa.

1. Evite o excesso de informação.

O excesso de informações em um mesmo espaço ou mesmo campo de visão pode nos causar agitação e stress, muitas vezes nem se quer percebemos o motivo. Então evite revestimentos e itens cheios de informações como por exemplo, estampas geométricas seja em tapete, pintura ou papel de parede, rajados chamativos em revestimentos como porcelanatos, revestimento 3D que são cheios de detalhes.

TROQUE ISSO



2. Valorize os vazios.

Itens pequenos e decorativos por exemplo em muita quantidade podem causar uma sensação de desordem, é melhor investir em poucos itens decorativos e certos,

do que em grande quantidade. Você não precisa espalhá-los pela casa preenchendo qualquer espaço vazio, concentre-os nas laterais, deixe o meio vazio por exemplo.

TROQUE ISSO



POR ISSO



3. Tenha um porta-tudo.

Ao chegar em casa, normalmente deixamos chaves, controles de portão, carteiras, até mesmo correspondências, contas a pagar etc. Uma dica é deixar um pote perto da porta de entrada onde consiga colocar todos esses itens, pode ser um pote de vidro, ou cerâmica, que faça parte da decoração, uma gaveta no móvel ou até mesmo uma caixa/livro, um livro falso em formato de caixa que serve para decorar e organizar ao mesmo tempo.

POR ISSO



4. Iluminação

A iluminação branca é ideal para deixarmos alertas e como nossa casa deve ser nosso local de descanso, recomendo o uso da iluminação amarela como a 3000k que é uma

iluminação mais aconchegante. Além disso, gosto de trabalhar com a iluminação indireta, principalmente em quartos, salas e banheiros proporcionando um ambiente de relaxamento e sossego.

5. Luz natural

Deixe a luz natural entrar, especialmente pela manhã, um ambiente escuro tende deixar-nos preguiçosos, sonolentos e tristes. Você pode optar por cortinas em tecido duplo, onde o tecido da frente será translúcido enquanto o posterior será blecaute, isso é, se você ver a necessidade de bloquear a entrada da luz em determinados momentos do dia, como por exemplo, assistir a TV sem reflexos da janela. Dê preferência também para tecidos de cor clara, o off White é uma cor fácil de combinar em qualquer tipo de decoração.

6. Crie uma zona de felicidade

Pode ser um cantinho, um ambiente completo, ou até mesmo uma rede ou poltrona. Encontre um local em sua casa para um hobby ou algo que você gosta de fazer como ler um livro, tomar um café em um local que se sinta confortável e especial, um local de meditação. Mas tenha esse cantinho de paz e alegria.

7. Cores na parede

Evite cores escuras dentro de casa, opte por cores claras em tons neutros que remete tranquilidade, ou até mesmo, tons pastéis que remete alegria. As cores escuras podem tornar o ambiente sombrio e pesado, mas se ainda assim você gostar de ambientes mais fechados, podemos proporcionar o aconchego e leveza em alguns materiais como a madeira presente nos móveis ou no piso.

8. Tenha plantas em casa

A presença das plantas deixa o ambiente mais leve e ajuda a diminuir o stress, além de deixar a decoração ainda mais linda. Se você não tem o hábito de cuidar, não se preocupe, tem uma espécie ideal para cada pessoa. As folhagens dentro de potes com água são ótimas opções, onde a única coisa a ser feita é trocar a água frequentemente ou trocar as folhagens de vez em quando, outras espécies precisam de rega apenas uma vez na semana. Vá em um viveiro e peça ajuda ao vendedor que indicará qual a mais ideal para seu caso.

9. Móveis planejados

Os móveis planejados são ótimos aliados para mantermos a casa em ordem, porém temos que fazê-los conforme



nossas necessidades. O que é funcional para mim pode não ser para você, então o ideal é entender sua rotina para planejar de forma que cada item tenha um cantinho de armazenamento, por exemplo: ao chegar da rua, você gosta de deixar os sapatos próximo a porta de entrada? Então um móvel com um banquinho e sapateira pode ser uma ótima opção para você.

10. Acabamento sem brilho

Materiais com brilho e reflexo vão refletir tudo o que tem em volta, causando um excesso de informação, então se o que você deseja para sua casa é um ambiente leve



e aconchegante, evite espelhos na decoração, portas espelhadas em armários, móveis de vidro. Além de refletir causando confusão em nossa visão, esses materiais tendem a marcar com facilidade ao contato com as mãos, ficando com aspecto sujo, e sujeira definitivamente, não proporciona uma vida leve.

Com essas regras aplicadas em casa, você conseguirá um ambiente leve e agradável, sendo o primeiro passo para uma vida mais leve e tranquila.



@souzavidroseesquadrias

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

Ampliação do Hotel

Em constante renovação, o Porto Minas revela suas nuances em um contínuo processo de aprimoramento! Além da tradição de qualidade, agora temos muito mais recursos para atendê-lo(a)!

O Hotel possui um centro de convenções com ambientes que atendem à eventos sociais e empresariais, de **10 à 400 pessoas**.

Infraestrutura completa:

Projeção Mapeada	Gerador de energia	Coffee Break (A&B)
Climatização	Mesas e cadeiras	Elevador
Som e Iluminação	Internet	Salas Acessíveis

Centro de Convenções com

10 salas



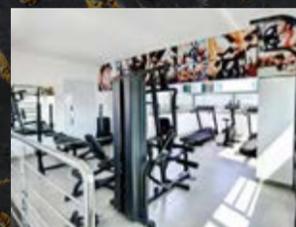
O Hotel possui 101 apartamentos, 40 adaptados para pessoas com mobilidade reduzida. Além disso, temos muitas outras comodidades, como:



Café da Manhã e Buffet



Ofurô e Sauna



Academia



Noites Românticas



Ótima localização



Estacionamento



Serviço de despertador



Restaurante



Convênio com táxi



Mensageiro



Lavanderia própria



Gerador de Energia



A tradução do
*charme,
aconchego e
hospitalidade*
em Uberlândia!



PORTO MINAS
Hotel e Convenções

portominas@portominashotel.com.br

www.portominashotel.com.br

(34) 3253-6500

Av. João Naves de Ávila, 3685,
Santa Mônica, Uberlândia - MG



Fotos: Divulgação e Arquivo pessoal

COMPARTAMENTO

Orlando a cidade da Magia

Um dos lugares mais visitados do mundo

É muito difícil encontrar alguém que não goste de viajar, ainda mais quando se trata de um dos lugares mais mágicos do planeta: Orlando. Foi listada por muitos como “o lugar mais feliz do mundo”, é considerada a capital da diversão, das montas-russas, dos reinos encantados. Orlando ganhou uma variedade incrível de hotéis, restaurantes renomados, bares para apreciar os melhores momentos da viagem.

Observando a cidade por cima, é possível ver alguns detalhes dos parques da Walt Disney. O ICON Park tem a 5ª maior roda-gigante do mundo, com 122 metros de altura, o que possibilita uma visão privilegiada; abriga uma das inúmeras filiais do Museu de cera Madame Tussauds com mais de 110 personagens, distribuídos em um passeio inesquecível para qualquer idade e ainda tem o Sea Life Orlando Aquarium, que te leva para o fundo do mar.



Os 4 melhores parques do Walt Disney World

Magic Kingdom – o primeiro parque construído

O parque é representado pelo Castelo da Cinderela e é dedicado aos contos de fada da Disney. Ele é o segundo menor parque, mas em 2014, tornou-se o parque temático mais visitado no mundo pelo sexto ano consecutivo, foram mais de 19 milhões de visitantes.

Na entrada do parque você encontra um totem em vários idiomas com toda programação. Dentre elas, a tradicional Disney Festival of Fantasy Parade, que é onde os principais personagens desfilam e o encerramento é a noite com uma belíssima e inesquecível queima de fogos

Hollywood Studios - o terceiro parque construído

O parque que celebra as grandes franquias do cinema está



Mickey & Minnie’s Runaway Railway, que chegou destinada a ser um clássico pois é a primeira atração dos parques Disney em que o Mickey Mouse e seus amigos são as grandes estrelas.



cada vez mais evidente. Primeiro com a sua área dedicada a Toy Story e, mais recentemente, com a expansão da Star Wars Land. No Rock’n Roller Coaster Starring Aerosmith tem uma montanha russa super-rápida e totalmente no escuro, cujo ponto alto é justamente a playlist de Aerosmith em todo o percurso.

No último ano, a grande novidade foi a inauguração do



Avatar foi um estouro de bilheteria e o sucesso se repete na área chamada Pandora, que é o maior destaque deste parque. Uma área temática inspirada no filme Avatar, de James Cameron. O Flight of Passage é um simulador onde um Banshee voador e sobrevoa pelas florestas e montanhas, o Na'vi River Journey, um passeio de barco pelo rio sagrado de Pandora. E para quem gosta de sentir os batimentos cardíacos acelerados, o Everest tem uma subida em 90° e reproduz uma montanha. São mais de 34 metros de altura.



Na área África do parque, tem o Festival of the Lion King, uma apresentação que dura aproximadamente 30 minutos, com música, dança e encenações.

Dicas do Nando

- Chegue o mais cedo possível;
- Leve água e aproveite os bebedouros pelo caminho;
- Escolha um look confortável para aguentar 12h de parque;
- O melhor lugar para tirar fotos com os personagens é o Epcot.
- Se programe para não perder nenhuma atração importante dos parques;
- Orlando vai muito além dos parques, aproveite a cidade e os Outlets;
- Acompanhe mais dicas de viagem pelo Instagram: @fashionando.

Epcot - o segundo parque construído

Uma bola futurista enorme é a verdadeira marca registrada do Epcot, um parque que usa o melhor da tecnologia para encantar os turistas, sem deixar de lado a cultura, homenageando 11 países em pavilhões: México, Noruega, China, Alemanha, Itália, Estados Unidos, Japão, Marrocos, França, Reino Unido e Canadá.

Fugindo de todas as atrações anteriores, o Mission:Space é a escolha perfeita para quem gosta de uma boa aventura. Ele é uma centrífuga que simula aceleração e movimentos de uma nave espacial, submetendo os participantes a uma força gravitacional que pode chegar a 2,5G, duas vezes mais forte que a gravidade terrestre. Outra atração de tirar o fôlego é o Soarin' Around The World, um simulador de asa delta que passa por pontos turísticos famosos de todo o mundo e, o mais impressionante, é que até o cheiro dos lugares é simulado.

Animal Kingdom - último parque construído

Este parque é representado pela Árvore da Vida, uma árvore artificial esculpida de 44 m de altura e 15 m de largura, é o segundo maior parque temático do mundo e o maior da Disney.



COMPORTAMENTO

Neurocientista analisa ranking de países mais felizes do mundo

Descubra o segredo dos países nórdicos que ocupam o top 3 no ranking



“Capacidade de reflexão, conhecimento, segurança, renda, expectativa de vida saudável, entre outros, também exercem uma forte influência sobre a felicidade, os fatores que aguçam as necessidades primárias, ou seja, os instintos”. Ressalta.

Além disso, podemos notar um padrão importante ao perceber que grande parte dos países presentes na lista dos mais felizes do mundo também constam no ranking dos mais inteligentes, isso, de acordo com o Dr. Fabiano de Abreu, revela uma conexão entre o QI e a felicidade.

Em 2022, o ranking divulgado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, conhecido como “Relatório Mundial da Felicidade 2022”, elenca os 10 países mais felizes do mundo, mas uma característica chamou a atenção, todos os países nórdicos (região entre a Europa setentrional e o Atlântico Norte), figuravam na lista, sendo 3 deles presentes no top 3.

De acordo com o Pós PhD em neurociências, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, esse resultado supera a ideia de que o sol seria um fator primordial para estímulo da felicidade, mas indica outros fatores responsáveis por isso.

“Não que o sol seja primordial, mas um fator significativo, porém, um lugar quente o ano todo não traz o mesmo efeito, tudo na vida tem maior impacto quando não é constante. Neurocientificamente você encontra diversos estudos que reforçam a importância do sol na felicidade, em especial relacionado aos neurotransmissores, mas também existem diversos fatores que podem influenciar a sensação de felicidade, a prova é que todos os países nórdicos têm clima frio e ainda assim figuram no ranking de países mais felizes”.

“É uma realidade científica, a felicidade tem relação com a inteligência, mas tão importante quanto isso, podemos analisar no caso dos países nórdicos, que eles encontraram um equilíbrio importante, eram um povo bárbaro, amplamente envolvido em guerras, mas que aprenderam muito com o passado”.

“Grande parte desses países possui clima frio e há uma forte relação entre frio e desenvolvimento na formação dessas sociedades, as pessoas em climas mais frios precisavam de níveis muito mais altos de planejamento e cooperação ou teriam perecido no inverno. A dificuldade força o desenvolvimento da inteligência.” Afirma.

Confira a lista: 1 – Finlândia, 2 – Dinamarca, 3 – Islândia, 4 – Suíça, 5 – Holanda, 6 – Luxemburgo, 7 – Suécia, 8 – Noruega, 9 – Israel e 10 – Nova Zelândia

Redação mfpres global / Por Dr. Fabiano de Abreu Agrela

COMPORTAMENTO Planejamento e metas para 2023

Fatores estressores que afetam a saúde mental e atrapalham no cumprimento das metas para 2023



Adeus ano velho, feliz ano novo! 2022 está indo embora, um ano muito desafiador em diversos aspectos. E, com isso, surge a necessidade de fazer aquela retrospectiva das metas, o que foi materializado e analisar também o que não deu certo para fazer um novo planejamento para o ano que está por vir. Por isso, Rebeca Toyama, especialista em comportamento e tendências, traz 5 passos de como fazer um planejamento eficiente para auxiliar os brasileiros a se prepararem para 2023, visando a saúde mental e o bem-estar.

Por que o estresse e a saúde mental abalada atrapalham o planejamento?

De acordo com Rebeca Toyama, os estressores como: vida desorganizada e compressão no trabalho, geram irritabilidade e ansiedade que atrapalham o foco e a concentração. Porque boa parte dos estressores partem

dos recursos escassos, como o dinheiro e o tempo, por exemplo, portanto, é necessário se atentar e analisar: 'está gastando mais do que se tem, ou está colocando mais afazeres na agenda do que cabe?'

"Os estressores consomem tempo e energia, que acabam se esgotando quando precisamos para executar as tarefas planejadas. Portanto, não cuidar do bem-estar pode comprometer as necessidades básicas do ser humano como o sono e a alimentação saudável que traz desconforto tanto para o corpo físico como para a saúde mental, distanciando ainda mais as pessoas das suas metas e do planejamento anual", explica a especialista em comportamento.

E por que é importante fazer um planejamento?

Quando não se planeja e não se tem metas, os

pensamentos e a nossa energia começam a se dispersar. E segundo a especialista em comportamento, quando isso acontece se desperdiça o potencial e o tempo de cada pessoa, a afastando dos propósitos e de uma vida com sentido, e com isso, impacta a saúde mental e piora o estresse.

Não existe uma fórmula única e eficiente para se fazer um planejamento que cabe para todos, porque cada pessoa possui uma dinâmica única, mas existem meios de alertar e mostrar os caminhos para a própria pessoa seguir de maneira leve e assertiva.

"Para planejar é necessário que façamos uma retrospectiva do passado, em seguida tenhamos clareza de nossas expectativas futuras para compreendermos nosso presente em perspectiva. Esse diagnóstico temporal deve incluir nossa vida pessoal e profissional, sem deixar de lado a forma como influenciados e somos influenciados pelas pessoas e ambientes que nos cercam", comenta Toyama.

Vale ainda ressaltar ainda que existe um tripé para trazer uma vida mais saudável, sem estresse e com a saúde mental em dia. Para Toyama, esse tripé é composto pela carreira alinhada a um propósito maior, viver uma vida com sentido e ter/alcançar o bem-estar financeiro.

"A carreira está alinhada a um propósito maior significa sentir que essa carreira colabora com pessoas e com a sociedade; Viver a vida com sentido, é estar alinhado aos nossos valores e que o nosso potencial esteja sendo exercido; E o bem-estar financeiro não é o ganhar muito, mas sim se relacionar bem com o dinheiro, para não se tornar um fator de estresse, e sim um veículo para se viver uma vida com qualidade e perto de quem se ama. Todos esses pontos contribuem para se ter uma vida saudável e plena", finaliza Rebeca.

Rebeca Toyama, especialista em comportamento e tendências, trouxe 5 passos de como fazer um planejamento eficiente para auxiliar os brasileiros a se prepararem para 2023, visando a saúde mental e o bem-estar:

1- Relacione as promessas, metas e objetivos que você definiu no início do ano, separe em duas listas: realizadas e não realizadas;

2- Faça uma retrospectiva de 2022, buscando seus acertos e erros relacionados à vida pessoal e profissional;

3- Identifique as decisões que foram tomadas que resultaram nos acertos e erros, e em seguida elabore uma lista de aprendizados;

4- Agora sim, você está pronto para definir suas metas para o ano novo! Lembre-se de incluir as metas pessoais e profissionais, e que todas devem ser quantificáveis, veja o exemplo: quer emagrecer, quantos quilos? quer poupar, quanto por mês? quer aumentar a renda, em quantos por cento? quer correr, quantos quilômetros? quer ler, quantas páginas por semana?

5- Só após definidas as metas estamos prontos para planejar as ações! Observe que planejar ações sem saber onde quer chegar compromete o bem-estar, prejudica a saúde mental e não nos leva a lugar nenhum.

Redação C Quatro Comunicação / Por Rebeca Toyama



O que fazer para começar o ano empregado

COMPORAMENTO

Especialista da Luandre lista as principais dicas para quem quer se recolocar no mercado de trabalho

Conseguir um emprego e dar um salto na vida profissional são alguns dos destaques nas listas de metas em todo início de ano. E o cenário é favorável para quem está em busca de recolocação profissional, em janeiro.

Segundo números mais recentes divulgados pelo Caged (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados) o mercado de trabalho dá sinais de recuperação, tendo fechado novembro de 2022 com saldo positivo de 135 mil empregos formais – foi o 11º mês consecutivo com saldo positivo. Na Luandre, uma das maiores consultorias de RH do país, atualmente há mais de 3700 vagas disponíveis em todo o país.

“É um mito que o ano só começa após o carnaval. Após um fim de 2022 movimentado com Copa do Mundo, Black Friday e Natal, que estimulam as contratações temporárias, a empresa segue com muitas oportunidades em diversos setores”, explica Larissa Gonçalves, gerente de Recrutamento e Seleção da Luandre. Para conseguir um emprego neste início de ano, a especialista dá dicas para os candidatos otimizarem o tempo e saberem por onde começar.

Traçar uma rota

Cada empresa busca um perfil de profissional diferente, muitas vezes para uma é mais importante a formação e para outra, que anuncia o mesmo cargo, é preferível a experiência do candidato na função.

“Indicamos que o candidato esteja atento à exigência da vaga e tenha os requisitos necessários. Muitas vezes o profissional tem o perfil para uma vaga que exige menos requisitos do que os apresentados no currículo, por isso é importante ficar atento às exigências do cargo e fazer uma real avaliação de sua formação e experiência”, afirma Larissa.

Disponibilidade

Para uma rápida recolocação no mercado de trabalho,



a especialista comenta que os candidatos precisam ter flexibilidade e disponibilidade de horário. “Em alguns segmentos, existem oportunidades para até três turnos de trabalho. Aquele que tem mais disponibilidade se destaca e pode se recolocar mais rapidamente”, afirma.

Tecnologia como aliada

O cadastro on-line de currículo e o uso de redes sociais corporativas, como o LinkedIn, são os indicados pela especialista para iniciar as buscas. No cadastro online o candidato tem acesso imediato às inscrições e ao status dos processos seletivos.

Fortaleça o networking

A especialista reforça que, além de procurar pelo novo emprego em consultorias, sites e redes sociais, uma boa alternativa para uma recolocação rápida é fazer com que ex-colegas, família e amigos saibam da sua busca.

“Muitas vezes um conhecido pode saber de alguma oportunidade que a empresa não tornou pública e possa fazer a indicação”, conclui.

Redação Engaje Comunicação / Por Larissa Gonçalves

Volta às aulas 2023

As férias de janeiro estão chegando ao fim e, com isso, é hora de adaptar a rotina das crianças para a volta às aulas

COMPORAMENTO

Com a proximidade do retorno das aulas, uma série de adaptações na rotina de férias dos estudantes deve mudar, como acordar cedo, se acostumar ao dia a dia na escola, retomar e recuperar a autonomia de diariamente gerenciar o próprio estudo. Pensando nisso, a coordenadora pedagógica Écia Sales, da Luminova, rede de escolas do Grupo SEB – Sistema Educacional Brasileiro, preparou dicas que vão facilitar a rotina dos alunos fora do ambiente escolar e ainda contar com o apoio da família para organizar essa agenda diária. Confira cinco dicas de como os pais podem ajudar os alunos na retomada dos estudos:

•Regule os horários de sono

Sim, essa é uma das prioridades. É bastante comum nas férias os pais serem mais flexíveis quanto aos horários de dormir e acordar. “O primeiro passo nesse começo de volta às aulas é não abrir concessões quanto aos horários de sono. Lembrando sempre que o descanso é fundamental para o bom desempenho escolar”, explica Écia.

•Organizem juntos os materiais escolares e o uniforme

Antes de dar autonomia para as crianças organizarem suas coisas sozinhas, procure começar participando ativamente dessa atividade. “O contato com materiais escolares ajuda a entrar no clima de volta às aulas, desperta a curiosidade e é um estímulo para os estudantes. Essa também é uma forma de garantir que eles não esqueçam nenhum material em casa”, comenta a coordenadora.

•Controle os horários

Para estabelecer uma boa rotina de estudos, é fundamental estar atento aos horários. “A escolha deve fazer sentido tanto para o estudante quanto para a família. Dentro das suas demandas e prioridades, qual é o melhor momento para encaixar a o estudo? A resposta é importante para um maior aproveitamento”, esclarece.

•Use a tecnologia como aliada

Com as crianças e adolescentes cada vez mais



conectados, usar a tecnologia para pesquisa e outras finalidades educacionais é um recurso essencial. “Com a internet, os estudantes podem fazer pesquisas, assistir a vídeos, jogar e interagir com os colegas para explorar e compartilhar novas descobertas. Essa ferramenta como aliada auxilia na aprendizagem tornando as atividades mais divertidas e prazerosas”, recomenda.

•Prepare o ambiente para os estudos

Reserve um local adequado para os estudos, pois essa etapa é essencial para que as atividades sejam mais produtivas. “Crie um espaço com uma mesa de apoio, cadeira confortável e boa iluminação. Definir um local adequado demonstra que esse momento é importante para o estudante”, conclui a profissional.

Redação Markable Comunicação / Por Écia Sales

#EDUCAÇÃO COM

**PRO
PÓSI
TO** De
Vida_

CONEXÃO
CONEXÃO
CONEXÃO



**DUAS UNIDADES
EM UBERLÂNDIA**

MARTINS E



GRANJA MARILEUSA



**Colégio
Batista
Mineiro**

colegiobatistamineiro.com.br

Martins

34 3236.2524

Granja Marileusa

34 3219.4858



Por **Rafhaella Cardoso**
Advogada Criminalista
Colunista Oficial da
Revista Soberana



MUNDO Manifestações políticas e atos antidemocráticos

Dúvidas sobre 8 de janeiro de 2023

1- Sobre os atos noticiados no dia 8 de janeiro de 2023 em Brasília, quais as diferenças e limites entre a manifestação política pacífica, a liberdade de expressão e atos ilegais?

O direito à manifestação pacífica é um pilar da democracia, podendo ser exercido em qualquer lugar do país. A Constituição Federal de 1988, nos garante em seu art. 5º, incisos IV, XVI e XVII que: “é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato”; bem como “todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independentemente de autorização, desde que não frustrem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente.”; e, que “é plena a liberdade de associação para fins lícitos, vedada a de caráter paramilitar.” Além disso, este direito também é garantido pelo art. 220 da Carta Magna brasileira, que dispõe: “a manifestação do pensamento, a criação, a expressão e a informação, sob qualquer forma, processo ou veículo não sofrerão qualquer restrição, observado o disposto nesta Constituição.”

Consideramos que as manifestações são uma forma de expressão coletiva e um exercício de democracia, pois cria um espaço público de discussão. Acreditamos que é através das manifestações populares que, muitas vezes, a sociedade demonstra seus anseios e necessidades aos gestores do Estado e clamam por políticas públicas. Por essas e outras razões, o exercício do direito de reunião e de manifestação política, quando obedecidos os limites legais, é uma genuína afirmação do Estado Democrático de Direito. Porém, vale lembrar o ditado que diz: “a minha liberdade termina quando começa a do outro”, isso porque a liberdade de manifestação não pode infringir outros direitos, que também são assegurados pela Constituição Federal, tais como: o direito à vida, à integridade física; à honra; à ordem democrática; ao patrimônio privado e público etc.

Outro direito fundamental importantíssimo e igualmente

consagrado na Constituição Federal é a liberdade de expressão, principalmente nos incisos IV e IX do artigo 5º. Enquanto o inciso IV é mais amplo e trata da livre manifestação do pensamento, o inciso IX foca na liberdade de expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação. Mas, especialmente o art. 5º, inciso IX, traz que: “é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;”

Além da Constituição, a Lei n. 5.250, de 9 de fevereiro de 1967 regulamenta os limites da liberdade de manifestação do pensamento e de informação. Nos dizeres legais, em seu art. 1º: “É livre a manifestação do pensamento e a procura, o recebimento e a difusão de informações ou ideias, por qualquer meio, e sem dependência de censura, respondendo cada um, nos termos da lei, pelos abusos que cometer.” Existe um importante ressalva em seu § 1º: “Não será tolerada a propaganda de guerra, de processos de subversão da ordem política e social ou de preconceitos de raça ou classe.” Portanto, não se pode confundir liberdade de expressão e direito à manifestação do pensamento, com o uso da palavra como instrumento para causar danos, por exemplo, à imagem, à honra, às instituições.

Todos nós sabemos que a palavra é uma ferramenta importante para a comunicação, porém é aquele tal negócio “uma palavra pode ferir mais do que um tapa”. Em outros dizeres, a palavra pode ser um instrumento de ofensa a outros direitos assegurados na Constituição e nas Leis. Diante dos episódios noticiados na Imprensa e nas Redes Sociais sobre o último domingo (8.1.23) na Esplanada dos Ministérios, em Brasília-DF, entendemos que muitos dos manifestantes que ali estavam abusaram da finalidade constitucional de que as manifestações devem ser pacíficas e ordeiras para não gerar prejuízo a outrem.

Por alguns terem incitado prática de crimes uns aos

outros, invadindo prédios públicos que representam os Três Principais Poderes de uma República Democrática: Legislativo, Judiciário e Executivo, causando vários danos ao patrimônio material e imaterial ali condensado, bem como supostamente gerando perigo comum com colocação de explosivos; os participantes identificados, podem responder por vários atos ilícitos de natureza civil, penal e até mesmo administrativa, na hipótese de serem funcionários públicos e não terem agido conforme determina a legislação para conter a ordem e os ataques.

2 – Quais os possíveis crimes os manifestantes podem responder?

Dentre os vários crimes que alguns manifestantes podem responder, destacam-se os chamados “Crimes contra o Estado Democrático de Direito”, inseridos no nosso Código Penal desde 2021, com a revogação da antiga Lei de Segurança Nacional.

Há quem afirme que a invasão realizada por certos grupos políticos concretizou um temor de que haveria escalada de violência em atos antidemocráticos após as eleições e que resultam em um episódio semelhante à invasão do Capitólio, nos Estados Unidos, em 2021.

Nos EUA, os referidos atos de manifestantes foram

tratados como delito de insurreição. No Brasil, o delito equivalente seria a “abolição violenta do Estado Democrático de Direito” previsto no art. 359-L do Código Penal. Referido delito nacional prevê reclusão de 4 a 8 anos para quem “tentar, com emprego de violência ou grave ameaça, abolir o Estado democrático de Direito, impedindo ou restringindo o exercício dos poderes constitucionais”. A punição pode ser ainda maior, caso tenham sido cometidos outros crimes.

É possível cogitar, ainda, a aplicação do art. 359-M, do Código Penal, denominado “golpe de Estado”, pois para alguns especialistas os manifestantes teriam atentado claramente contra as instituições democráticas e contra um governo legitimamente constituído, já que as eleições de 2022 foram confirmadas pela Justiça Eleitoral e a suspeita de fraude foi rechaçada juridicamente. Cabe destacar ainda que as condutas de alguns dos manifestantes também podem se enquadrar nos crimes de dano qualificado ao patrimônio da União e danos contra patrimônio histórico, previstos, respectivamente, nos artigos 163, parágrafo único, inciso III e 165 do Diploma Penal.

Em algumas das filmagens, verificou-se que há a suposta prática de lesões corporais, nos termos do art. 129 do

Código Penal, e até mesmo de furto qualificado de bens do patrimônio público, já que houve rompimento de obstáculo e destruição de objetos, tal como previsto no art. 155, parágrafo 4º do Código Penal.

Em se confirmando o liame subjetivo e o conluio entre os participantes para a prática de diversos crimes, para além dos crimes acima eles podem responder também pelo crime associação criminosa e de constituição de organização da milícia paramilitar, previsto no art. 288 do Código Penal ou até mesmo pelo delito de organização criminosa, descrito na Lei de Organizações Criminosas – Lei 12.850/2013, já que a partir dos depoimentos e de demais provas pode ser comprovado a estrutura aparentemente ordenada e bem dividida em termos de tarefas e seu objetivo de praticar infrações com penas máximas maiores de 4 anos.

Diferentemente do termo leigo de que houve “terrorismo”, conforme divulgado pela mídia, não nos parece, contudo, ter havido prática legalmente definida como crime de terrorismo, pois, nos termos da Lei Antiterrorismo n. 13.260/16, exige-se detalhadamente que os fatos tivessem sido práticos por motivação de xenofobia, discriminação ou preconceito de raça cor etnia ou religião, mesmo que possam ter como finalidade de provocar terror social ou generalizado, expondo a perigo pessoa, patrimônio, a paz pública ou a incolumidade pública e, no caso, não foi.

Há ainda uma questão importante: a Lei Antiterrorismo não se aplica à conduta individual ou coletiva de pessoas em manifestações políticas, movimentos sociais, sindicais, religiosos, de classe ou de categoria profissional, direcionados por propósitos sociais ou reivindicatórios, visando a contestar, criticar, protestar ou apoiar, com o objetivo de defender direitos, garantias e liberdades constitucionais, sem prejuízo da tipificação penal contida em lei. Há quem diga que no caso em tela não estamos falando de manifestações políticas, pacíficas, greves ou manifestações de qualquer natureza. É uma manifestação, por alguns, violenta, com uso de arma e ameaça às pessoas.

Além disso, não há crime e pena específica para quem promove o financiamento de prática de crimes contra o Estado Democrático de Direito. Isso porque não se pode fazer uma analogia com o crime de financiamento ao

terrorismo, cuja pena varia de 15 a 30 anos de reclusão, já que, como já explicamos, não é possível enquadrar como um ato “terrorista”, pois o termo mais adequado seria de “tentativa de golpe” antidemocrático. Neste caso, quem financiou o ato, através de fornecimento de ônibus, alimentação, bebidas e armas, se confirmado que tinha o conhecimento das possibilidades que a manifestação se transformaria em violenta, poderá ser punido com o mesmo crime que foi executado pelos participantes violentos.

Além dessas condutas, também é apontado o crime de incitação ao crime, previsto no art. 286 do Código Penal, especialmente porque alguns manifestantes se valeram dias antes, em suas redes sociais, para conclamar outrem a participarem dos atos em Brasília-DF, de forma violenta. Porém, em que pese a gravidade dos fatos por estarem inseridos no contexto dos crimes contra a democracia, isso não significa que seus autores serão tratados com Direito Penal Máximo, ou seja, sem alguns direitos fundamentais. Pelo contrário, a todos deve ser resguardado o devido processo legal, com ampla defesa e contraditório, bem como por um magistrado competente e imparcial – apesar de que este é o grande desafio da questão! Os atos lesionaram, exatamente, a instituição de maior guarda da Constituição do país, e, ainda que indiretamente o STF seja vítima dos danos, será essa Corte a responsável por presidir o Inquérito e a eventual ação penal dos envolvidos. O que gera críticas sobre a imparcialidade do julgador.

3 – As autoridades que – em tese – se omitiram, qual é a possível responsabilização jurídica?

O delito de prevaricação previsto no art. 319 do CP, definido como a prática de retardar ou deixar de agir, por meio de ato de ofício, que deveria agir ou fazer, para satisfazer interesse ou sentimento pessoal, poderá ser imputado às autoridades que tenham de cumprir com seus deveres legais, cuja pena é punida com até um ano, além de multa. De fato, a postura das autoridades envolvidas no episódio deve ser apurada e investigada, pois pode ser que a invasão só foi possibilitada porque houve a conivência de órgãos policiais, o que deveria impor ao contrário, ou seja, uma pronta investigação. Além disso, há várias infrações e sanções administrativas relacionadas, como já percebido, o afastamento e a perda do cargo em caso de envolvimento de autoridades para com a prática dos delitos.



Manifestantes invadem Congresso, STF e Palácio do Planalto. (Foto: Marcelo Camargo/ Agência Brasil)



4 – O ex-presidente pode vir a ser responsabilizado pela invasão?

O ex-presidente que encontra-se na data dos fatos, curtindo férias em solo americano, só poderia ser responsabilizado criminalmente caso existissem provas robustas de seu envolvimento na invasão por parte dos golpistas, o que no caso, não houve. Desde a CPI da Pandemia, o ex-presidente foi questionado sobre atos de incitação de crimes contra o Estado Democrático de Direito e crimes contra a honra de Ministros de Estado, porém, Bolsonaro não sofreu impeachment que confirmasse que ele incitou as pessoas contra as instituições ao longo do mandato. Além disso, diferentemente de Trump, que estimulou os manifestantes a invadirem o Capitólio nos EUA em 2021, aqui no Brasil as falas do ex-presidente nunca foram claras no sentido de estimular tentativas de golpes antidemocráticos, ao mesmo tempo em que foi dúbio em não reconhecer a vitória ao oponente nas urnas.

5 – O que acontece quando se decreta uma intervenção federal?

Conforme se divulgou também, após os atos antidemocráticos de domingo (8/1/23), em Brasília, o

atual presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) decretou intervenção federal na Segurança Pública do Distrito Federal, após afastamento cautelar do Secretário de Segurança de Estado do DF e, depois, do afastamento cautelar também do Governador de Estado Ibaneis Rocha, por meio de decisão do Min. Alexandre de Moraes. A intervenção federal está prevista no artigo 34 da Constituição, e o decreto que a estabelece deve ser submetido à apreciação do Parlamento. Durante sua vigência a Constituição não pode ser emendada.

O Brasil é uma República Federativa, o que significa, na prática, que municípios, estados e Governo Federal possuem responsabilidades próprias e autonomia em sua gestão e políticas, sem que um deles interfira nas atribuições dos demais. Porém, há exceções. A intervenção federal é uma delas. Trata-se de uma medida “extrema e excepcional”, mas, conforme especialistas, no caso, é a “resposta necessária” para evitar uma situação de violação à ordem pública ainda mais grave no DF. Isso porque soou a atos de guerra o fato de que, além da destruição dos edifícios públicos, também foi encontrado “artefato explosivo” dentro da Câmara dos Deputados.

Com a repercussão desses atos violentos, Lula decretou a Intervenção Federal, ou “Intervenção de Estado” como é popularmente chamada. No Brasil, é a terceira vez desde a promulgação da Carta Magna de 1988, que a União promove uma iniciativa altamente enérgica do tipo, mas a intervenção no DF difere das estabelecidas no Rio de Janeiro e em Roraima, seja pela forma de gestão, seja pelo alcance.

6 – Qual a lição a ser aprendida a partir do 8 de janeiro de 2023?

Limites e Tolerância, são as palavras de ordem para a Democracia que esperamos que seja preservada. Nenhum direito consagrado na Constituição ou nas Leis de um país é ilimitado. Todos devem respeitar os limites das leis, bem como tolerar o diferente e aprender a respeitar os limites constitucionais da própria Carta Magna quanto às manifestações populares e quanto à liberdade de expressão, isso serve para todos os cidadãos e todas as autoridades.

A liberdade de expressão e o direito à manifestação pacíficas representam a oxigenação da democracia, porém, a partir do momento em que utiliza de violência física ou patrimonial acaba gerando risco à ordem pública, à segurança e para uma quantidade indeterminada de pessoas, e, portanto, poderá ser alvo de atuação mais enérgica pelas Autoridades do Sistema Penal.

A democracia exige um diálogo respeitoso, com pluralidade, e, especialmente, com tolerância ao que pensa diferente de nós. Só assim conseguiremos vencer a polarização que tomou conta do país e tem dividido famílias e criado inimigos em nosso país se utilizarmos esse episódio como reflexão para buscar por mais união e com o objetivo coletivo de reconstruir o país.



RAFHAELLA CARDOSO | OAB/MG 114.214
Sócia Fundadora

☎ (34) 3214-6298
📞 (34) 9 9114-6246
✉ rafhaellacardosoadvocacia@gmail.com
📍 Rua Rio de Janeiro, 353, sala 1603,
Bairro Brasil, CEP 38400-655, Uberlândia - MG

RC
RAFHAELLA
CARDOSO
ADVOCACIA

www.talismatech.com.br



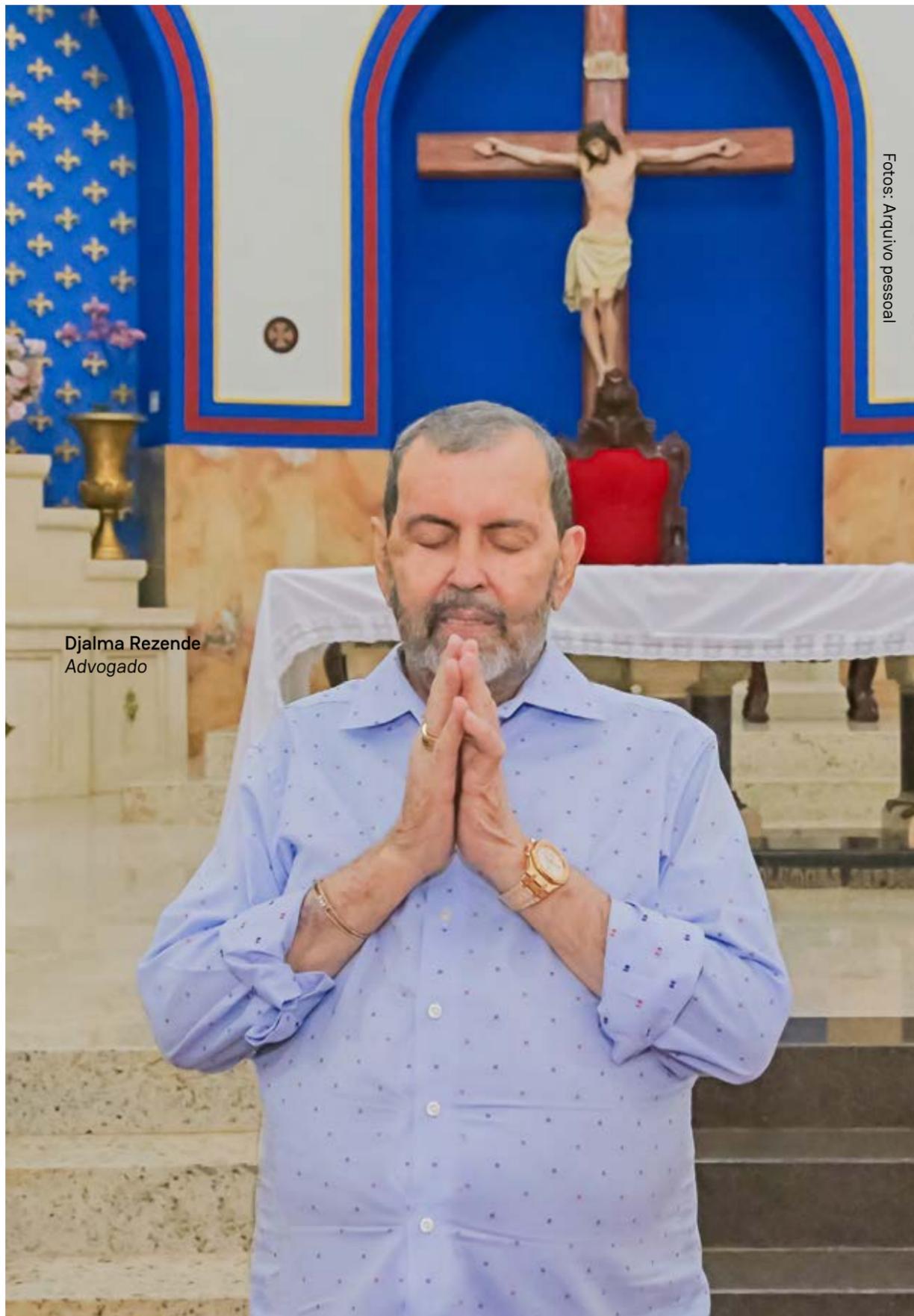
- ✓ Portaria
- ✓ Eficiência
- ✓ Confiança
- ✓ Qualidade
- ✓ Transparência

Nossa missão
é a sua segurança!

 @soberanaholding

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





Djalma Rezende
Advogado

O advogado multimilionário Djalma Rezende visita Uberlândia e Romaria

Além de rever amigos ele esteve na região pagando promessa no Santuário de Nossa senhora da Abadia.

Homem de fé, trabalhador, justo e correto em todas as suas ações, o advogado multimilionário Djalma Rezende esteve em Uberlândia (MG) no mês de dezembro, para rever amigos. Na região, ele também cumpriu outro importante compromisso: pagar uma promessa a Nossa Senhora da Abadia, de quem é devoto.

Diagnosticado com câncer em 2017 e com o prognóstico



de seis meses de vida, Djalma prometeu para a santa que “se vivesse por mais cinco anos”, iria em Romaria (MG) – local onde existe um Santuário destinado a Ela –, levando panetones para a crianças e idosos carentes. Pedido atendido, o advogado assim o fez, vivenciando uma experiência incrível.



Pagando a promessa

Em Romaria a primeira parada foi no Centro Municipal de Educação Infantil Professora (CEMEI) Maria de Lourdes Rezende Rath, que atende 90 crianças com idade entre zero e três anos. A recepção a Djalma foi muito calorosa. A professora Zulmira Inês de Oliveira disse o quanto é importante ter pessoas com essas iniciativas: “sem dúvida as doações vão incrementar o natal, mas nem é só ganhar o presente, o fato do Dr. Djalma se preocupar com a alegria das crianças faz uma grande diferença”.

Já a diretora Maria do Carmo Leandro, se emocionou ao comentar o sentido do presente: “um gesto de grandeza, amor, carinho e caridade, vindo de uma pessoa tão carismática quanto o Dr. Djalma. Minha enorme gratidão em nome de todos os alunos, seus familiares e da equipe profissional”.



Segunda parada

A segunda parada foi na Casa da Cidadania Padre Eustáquio (CIPE), o local oferece serviços de assistência social sem alojamento para 20 idosos e é mantido por meio de uma parceria da Prefeitura Municipal e do Santuário Nossa Senhora da Abadia.

“Um presente mandado por Deus”, assim definiu Antônia



Maria Ribeiro, uma das assistidas do projeto, que ficou super feliz com a visita. A empolgação, segundo a coordenadora Cleidionice Pires é que os idosos adoram receber pessoas, conversar e ter atenção e, além disso ainda ganharam um incremento para o natal.

A pedagoga Ana Maria Ribeiro disse não ter palavras pra agradecer a iniciativa: *“que Deus o abençoe grandemente, estamos muito felizes por termos vivenciado esses instantes junto a ele”*.

No final, a equipe do CIPE agradeceu o Dr. Djalma com um artesanato produzido pelos idosos em uma das oficinas propostas no local. Ele ficou muito satisfeito com a lembrança e falou que *“foi um imenso prazer estar na Casa e participar desse momento com os assistidos e os*



profissionais”.

Visita ao Santuário

Como não poderia deixar de ser, Dr. Djalma esteve no Santuário Nossa Senhora da Abadia, onde foi recebido pelo Padre Márcio Antônio Rezende Ruback. Ele recebeu a bênção do padre e juntos fizeram uma oração.

O advogado fez uma boa doação financeira ao Santuário em agradecimento por toda essa jornada. O pároco ficou muito feliz e contou que a atitude vai viabilizar projetos da igreja, inclusive a casa dos idosos, que estava com poucos recursos.

Com a sensação de dever cumprido, Dr. Djalma falou



que fez a alegria das pessoas e muito mais a alegria dele, em poder doar e dividir: *“eu fiz essa promessa com muita fé, em um momento delicado e fui agraciado pela Santa”,* conta.

Que é Djalma Rezende?

Nascido no interior de Goiás, Djalma Rezende veio de uma família humilde e trilhou passo a passo uma carreira de muito sucesso que resultou na cobiçada posição de milionário e um dos advogados mais bem sucedidos do Brasil.

Advogando em grandes casos do Direito Agrário, Djalma Rezende, construiu sua fortuna e fama no início dos anos 2000, quando representou um grupo de fazendeiros do Centro-Oeste em uma disputa bilionária, contra uma grande empresa gaúcha. Apesar dos pareceres legais desfavoráveis, Djalma alcançou sucesso.

Ele mostra orgulhoso alguns dos itens de luxo que possui como símbolo de suas conquistas o que muitos apontariam como ostentação, ele chama de realização. Depois de um difícil processo de formação e dedicação integral ao seu trabalho, hoje o advogado não se sente mal ao assumir um estilo de vida mais extravagante.

Mesmo com toda a ostentação, Djalma não deixa de ajudar seus funcionários e instituições como o Hospital de Câncer de Barreto, em São Paulo, e o Hospital Araújo Jorge, em Goiânia.

Esse estilo de vida mais chamativo foi justamente o que tornou Djalma ainda mais famoso em todo o Brasil.



Seu casamento multimilionário em 2016 com Priscila Carvalho viralizou nas redes sociais. Em estilo palaciano, ultrapassou a cifra dos 8 milhões de reais e contou com a apresentação de artistas como Anitta e Tiago Abravanel.

Depois que seu casamento viralizou, Djalma e sua esposa Priscila estiveram em programas nacionais. O estilo de vida do casal chamou muita atenção, e depois desse evento a mídia e as redes sociais estiveram, desde então, sempre de olho na vida do senhor e senhora Rezende.

Redação Cristiane Guimarães

📍 Av. Francisco Galassi 2260

☎️ (34) 3306-6550

🌐 @nossomundoSIX



Somos a solução para arquitetura em alto padrão. Criamos seu projeto retratando sua personalidade, com materiais e equipamentos exclusivos. Desenvolvemos toda essa autenticidade desde os primeiros traços arquitetônicos até as definições mais minuciosas dos adornos finais. Conheça um pouco mais do nosso trabalho nas plataformas digitais.

SIX[®]

ARQUITETURA DESIGN GENOGRAFIA

VENHA FAZER
PARTE
DO NOSSO
MUNDO



Futebol é só um pretexto, a ideia é fazer caridade

Depois de dois anos Uberlândia volta a sediar o "Futebol Contra a Fome"



O Estádio Parque do Sabiá foi o palco da 20ª edição do Futebol Contra a Fome, que aconteceu depois de uma pausa de dois anos devido a pandemia. A competição amistosa idealizada pelos irmãos Pires reuniu várias celebridades para um jogo de futebol que contou com grande público e arrecadou mais de 12 mil quilos de alimentos.

Fernando Pires foi o anfitrião desta edição, ele contou que o irmão, Alexandre, estava em viagem aos Estados Unidos

com a família, e um problema no voo impossibilitou sua chegada a tempo de comparecer. "Mas o coração e a energia dele estiveram presentes", afirmou.

Participando pela segunda vez, o campeão mundial com a seleção brasileira e eleito o melhor jogador do mundo em 1994, o ex-jogador Romário foi o principal nome da edição. Para ele, é muito positivo ajudar as pessoas. "Sempre que sou convidado faço questão de colaborar. Agradeço os irmãos Pires pela oportunidade de fazer o bem".



Outras atrações foram o sérvio Petkovic, campeão brasileiro com o Flamengo em 2009 – que participou pela primeira vez, e o meio campista Leo Moura, que atuou em vários times brasileiros e, pelo Grêmio, com quem conquistou a Copa Libertadores da América de 2017.

Além deles, ex-jogadores renomados marcaram presença no jogo festivo: Lúcio, Amaral, Deco, André Santos e Marcelinho Carioca, que falou "estar muito feliz em voltar a Uberlândia e rever grandes amigos da bola, além de participar de uma iniciativa nobre e de amor ao próximo", comemorou.

A força feminina também entrou em campo com a zagueira Daiane Medeiros, campeã da Copa América 2018 e que participou da Copa do Mundo em 2019, na França. Ela disse o quanto é grandioso colecionar momentos e simbolizando as mulheres que se destacam cada dia mais no esporte.

Representando a turma da música: Naldo, Felipe Araújo e Marrone. "É um privilégio estar presente, agradeço a Deus por me dar a oportunidade de fazer o bem, fico feliz demais", contou Marrone.

Vale destacar ainda a presença dos influenciadores: Negrete, Jukanalha e Pedrinho e dos árbitros: Fernanda Colombo e Sandro Meira Ricci.

Fernando Pires contou que o calendário FIFA inviabilizou a presença de alguns convidados, "já que vários clubes começaram suas pré-temporadas antes do previsto", mas nada disso tirou o brilho do evento. Ele agradeceu a todos que vieram ao Parque do Sabiá para prestigiar ou participar do jogo, dando sua contribuição para o sucesso da iniciativa. "Futebol é só um pretexto a ideia é fazer caridade", e planejou: "em 2023 estaremos aqui novamente".

Redação Cristiane Guimarães





UBERLÂNDIA ACONTECE

Grandes nomes da música brasileira estiveram em Uberlândia

Confira o que rolou por aqui

Uberlândia vem se firmando cada vez mais como palco de grandes shows no cenário nacional e rota de artistas renomados. Por aqui passaram, só nos últimos dois meses, Roberto Carlos, Marisa Monte, Ana Carolina, Cláudio Botelho e ainda o consagrado Festival Canta BB, que trouxe a cidade Maiara e Maraísa, Léo Chaves e Dilsinho. Para 2023 a agenda promete ainda mais atrações!

Roberto Carlos

Em grande estilo, o rei **Roberto Carlos** presenteou os fãs com uma noite que despertou muitas emoções. O ídolo da canção latino-americana que atravessa gerações apresentou sua turnê levando ao público clássicos do seu repertório e músicas atuais.

Exemplo vivo do sucesso mundial da música popular brasileira, lançou seu 33º álbum "Amor sin Límite" com músicas inéditas em Espanhol. Recentemente Roberto lançou o dueto "A Cor do Amor" e uma nova versão do sucesso "Outra Vez", ambas fizeram parte da trilha sonora da novela "Um Lugar ao Sol", e também "Evidências", que entrou na trilha de outra novela global, "Travessia", disponíveis em todas as plataformas digitais.

Marisa Monte

Uma das maiores vozes do Brasil, **Marisa Monte**, retornou a Uberlândia depois de 10 anos e trouxe a turnê 'Portas'. Com a casa lotada, a cantora e compositora, apresentou um certeiro repertório que mesclou canções do novo álbum com clássicos da carreira de mais de três décadas, como "Ainda Bem", "Beija Eu", "Totalmente Seu", "Lenda das Sereias" e "Eu Sei".

"Portas" é o primeiro disco solo da cantora em dez anos (o último lançamento, "O Que Você Quer Saber de Verdade", foi produzido em 2011). No espetáculo belíssimo a artista foi acompanhada de uma super banda, formada por Dadi (baixo, violões e piano), Davi Moraes (guitarra), Pupillo (bateria), Pretinho da Serrinha (percussão e cavaquinho), Chico Brown (violões e piano), Antonio Neves (arranjo dos metais e trombone), Eduardo Santana (trompete) e



Oswaldo Lessa (saxofone e flauta).

Ana Carolina

O público uberlandense pode conferir a turnê "Ana Canta Cássia: Estranho Seria Se Eu Não Me Apaixonasse Por Você", um projeto da aclamada cantora Ana Carolina inteiramente dedicado ao repertório de incontáveis sucessos da, até hoje, inigualável Cássia Eller, revisitados na voz de uma das mais importantes cantoras da Música Popular Brasileira.

Mais do que cantar o repertório de Cássia, Ana fez uma viagem pessoal no tempo. A turnê é uma conexão direta com a jovem garota mineira, que aos 16 anos ouviu Cássia pela primeira vez, apaixonou-se e nunca mais deixou de ser fã de camiseta, como se define.

Cláudio Botelho

Diretor e versionista responsável pelos maiores sucessos



do mais recente boom do teatro musical nacional, Cláudio Botelho apresentou em Uberlândia ao lado de Malu Rodrigues as canções com histórias e bastidores dos mais de 40 espetáculos em que trabalhou. A lista abrangeu montagens autorais, que dividiu a direção com o parceiro Charles Möeller, como 'Um Violinista no Telhado', 'Hair', 'A Noviça Rebelde', 'Ópera do Malandro', 'Gypsy' e 'Company', e também as produções em que somente assinou a versão brasileira: 'Les Miserables', 'Miss Saigon', 'Mamma Mia', 'West Side Story', 'My Fair Lady'.

Canta BB

A primeira edição do Festival Canta BB 2022 aconteceu em quatro cidades brasileiras, entre elas Uberlândia e trouxe para o público a consagrada dupla Maiara & Maraísa e os cantores Dilsinho e Leo Chaves. O festival itinerante de música popular tem a proposta de levar um elenco diversificado de artistas se apresentando para grandes plateias. Fenômenos de popularidade em todo o país, gêneros mais tocados nas rádios e festas do Brasil, o sertanejo e o pagode são duas forças musicais que só crescem a cada ano.

Maiara & Maraísa

Cantoras, compositoras, multi-instrumentistas e empresárias, elas gravaram sete álbuns. Foram indicadas ao Grammy Latino e vencedoras do Prêmio Multishow.



Hoje são a dupla sertaneja com mais seguidores nas redes sociais e também a mais ouvida do país.

Dilsinho

Um dos grandes nomes do samba e do pagode da atualidade, com sua voz doce e estilo romântico, Dilsinho conquistou o país com suas canções, com seu carisma e performance no palco.

Leo Chaves

Compositor, cantor, arranjador e produtor, Leo é destaque no cenário musical do país, quando atingiu o sucesso ao lado do irmão Victor, com quem formava uma consagrada dupla romântica. Além de músico, é também palestrante, escritor, produtor rural e fundador do Instituto Hortense.

Redação Léo Aversa



Gato Galáctico
Youtuber

SOCIAL Lançamento da 11ª Edição da Revista Soberana



Não precisamos ser crianças para deixar a alegria nos contagiar

Mais uma vez, um grande lançamento. A cada edição, a revista se mantém atingindo um único objetivo: consolidar a marca Soberana e com ela, a marca de parceiros e anunciantes que fazem parte desse grande e maravilhoso projeto.

A 11ª Edição, foi a realização de um sonho de muitas crianças que estavam presentes no lançamento: um show ao vivo do Gato Galáctico. Foi muito mais que uma apresentação, uma experiência transmídia que aproxima fãs com seu ídolo, com músicas inéditas e participações especiais. Ronaldo transmite lições valiosas sobre amizade, coragem e criatividade. A simplicidade do artista não encantou somente às crianças. Ele mostrou que a magia está presente em cada um de nós e que não precisamos ser crianças para deixar a alegria nos contagiar.

O cenário escolhido com o tema circense foi o inesperado da noite. Cada detalhe foi pensado com muito carinho para que o sentimento de nostalgia estivesse presente em cada convidado. E não foi apenas no visual. Na praça de alimentação do evento era possível encontrar tudo que um circo disponibiliza, de pipoca a maçã do amor. Nossos

anfitriões, Douglas e Mariana, estavam vestidos a caráter para receber a todos. Foi nítido aos presentes, que o intuito principal era deixar este lançamento marcado no coração de cada um. E ficou! Além disso, a turma do Mundo Circo fez uma apresentação histórica: “Estava tudo lindo e encantador: a decoração, os artistas abrilhantando ainda mais o evento e o envolvimento das pessoas. Foi um momento incrível”, avaliou o diretor Daniel Vieira.

O destaque da capa foi Ronaldo Souza, conhecido como Gato Galáctico, que é referência para mais de 16 milhões de fãs que possui no canal do Youtube. Ronaldo anunciou seu primeiro filme, Acampamento Intergaláctico, em 2021 e, foi premiado por dois anos consecutivos no Meus Prêmios Nick, 2019 e 2020.

O Circus Soberana contou com a participação efetiva do público. O encerramento foi uma apresentação exclusiva do diretor e coreógrafo aéreo da Celebrity International de Miami, Jones Kalutskikh.

A gratidão eterna por cada momento como este, brilha no coração da Revista que se empenha, edição após edição, para entregar ao público momentos inesquecíveis.





SOBERANA



Cássio - Palhaço Fiapo



Thiago Monteiro
Acrobata e Malabarista Fiapo



Marcos Antônio - Mágico Mark



Thiago Monteiro e Paulo Emanuel - Acrobatas e Malabaristas



Mariana Pena - Apresentadora



Adrielly Ordones e Christian Naigua - Duo Acrobático



Diana Magalhães - Aramista



Jones Kalutskikh e Laís Fernandes
Aerialistas Acrobatas Aéreos



Rayssa Palheta - Aerialista



Palhaço Fiapo e Gato Galáctico



Jones Kalutskikh
Aerialista Acrobata Aéreo



Ana Luiza - Bailarina



Nicolas Cantor



Paqitas e Txutxucão - Casa X



Flávia e Cleuber



Ademir Reis e família



Ana Paula e família



Fernanda Morellato e família



Joyce e família



Jessica e Douglas



Mariana, Dani Oliveira e Douglas



Grazi Oliveira, Jaques, Giovanna e Gianluca



Beth Van Ass e Eliane Espindola



Douglas, Mirelle e filho



Mariana, Patrícia Caetano e Douglas



Mariana, Eliane Espindola, Douglas e Sophia



Mariana, Mirian e Douglas



Mariana, Thaíse e Douglas



Maytha, João Junior e filhos



Sophia, Alessandra e Douglas



Sophia, Douglas, Meire e Heber



Mariana, Vanessa e Douglas



Renata, Douglas e Jean Pierre



Palhaço Fiapo



Veridiana e Douglas



Marciley e família



Tati Bruneli e família



Klícia e família



Leticia e família



Valéria, Douglas e Goiano



Rosangela, Mariana e Katia Beal

Foi um espetáculo,

Soberana

HOLDING



até o próximo.

inspi
radoras

vem ai...

concurso

mulheres que inspiram 2023

luta
doras

ANA PAULA
BORGES



DANUSA
BIASI



MÔNICA
DEBS



MAYTHA
OLIVEIRA



DRA. ELIANE
ESPINDOLA



VIVIANE
MARTINS



KLICIA
SILVA



MIRELLE
VILELA



NOÊMIA
RUFINO



Mulheres
Soberana
2022



UBERLÂNDIA É OURO EM TRANSPARÊNCIA

MAIS RESPEITO COM SEU DINHEIRO

Em comparação com portais
de 4 mil municípios brasileiros
alcançamos o índice de **89,59%***
em transparência.

É muito mais responsabilidade
pra todo mundo ver.

Fonte: Atricon*

89,59%



mais
cabello

TRANSPLANTES E TRATAMENTOS CAPILARES

**Complete com
Mais Cabello**

Agende sua
**AVALIAÇÃO
GRATUITA**

 **34 3213-0712**

Transplante Capilar
em até 18x

@maiscabello.uberlandia
@maiscabello.saudecapilar
Rua Santos Dumont, 221 - Centro