

REVISTA

SOBERANA

PATRÍCIA CAETANO

Uma mulher desbravadora da comunicação, transformando relacionamento em grandes negócios.





**com você em todos os
momentos da vida**

cuidar é a nossa vocaçãõ

A Pedilar é uma empresa de atendimento domiciliar que oferece assistência de qualidade há mais de vinte anos. Conte com a Pedilar para cuidar de você e da sua família em todos os momentos da vida.



ATENDIMENTO DOMICILIAR

Conheça nossos serviços



Av. Jaime Ribeiro da Luz nº 971, Sala 58A - Santa Mônica - Uberlândia/MG
CEP 38408-188

AO LEITOR

Nessa edição temos inspiração de sobra!

É com muita honra que a Revista Soberana apresenta a história de Patrícia Caetano, uma mulher incansável que revolucionou a comunicação no Triângulo Mineiro. Sua presença é marcante na nossa região em grandes eventos, em causas sociais, nas mídias digitais e na televisão.

A edição do mês de março dedicada às mulheres já é uma tradição. O Concurso 10 Mais se destacou com o tema Mulheres Que Inspiram, escolhendo por meio de votação popular as 10 mulheres que representarão a gestão de Mulheres Soberanas 2023/24. Trouxemos a história de cada uma delas a fim de inspirar e incentivar nossa sociedade.

Os assuntos que vocês já conhecem e esperam permanecem por aqui, como: saúde, negócios, comportamento, condomínio, cidade e muito mais.

Reúna a família, prepare os lenços e boa leitura!



Leia a revista
on-line através
do QR Code



EXPERIENTE

Direção Executiva

Mariana Pena

Negócios Soberana Holding

Douglas Pena

Capa

Patrícia Caetano

Foto capa

Vinícius VG

Projeto Gráfico e Direção de arte

Isabella Matias e Chiara Faleiros

Colunistas e Colaboradores

Ademir Reis, Alessandra Carneiro, Alessandra Fabyane, Celina Maria Albino, Chiara Faleiros, Cristiane Guimarães, Dani Oliveira, Denise Rodrigues, Eliane Bodart, Fabiano de Abreu, Fernanda Patrícia, Giordania Tavares, Ivone Rodrigues, Jacqueline Silveira Portes, Jennifer Paula, Kátia Beal, João Pedro Fidelis, Luciana Andrade, Luciana Spirandelli, Marcel Saraiva, Maria Angélica de Castro, Maytha Oliveira, Michele Silva, Miriam Denezine, Nando Medeiros, Nélio Costa Arantes, Neuber Antônio, Nimrod Riftin, Paulo Zahr, Rafaela Cardoso, Renata Pereira, Roberta Crozara, Rodrigo Penha, Rodrigo Vieira, Suziani

Lemos, Thaíse Cassette, Vinícius de Freitas, Yara Caldato - Anúncios, artigos e imagens publicadas e assinadas são de responsabilidade de seus autores.

Fotógrafos

Leonardo Borges e Vinícius VG

Fotos Conceito

br.freepik

Impressão

São Francisco Gráfica e Editora

Anúncios

anuncios@revistasoberana.com.br

Site

www.revistasoberana.com.br

Instagram

@revistasoberana

Holding Soberana

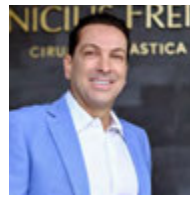
Av. Rondon Pacheco, 345, 2º Andar
Uberlândia – MG – CEP: 38.400-242

Telefone

(34) 9 9208-4677



ÍNDICE



08

SAÚDE

Março Lilás; Procedimentos estéticos; Hormônios femininos e Cirurgia Plástica.



34

PATRÍCIA CAETANO

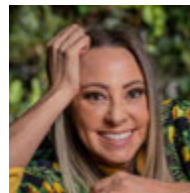
A jornalista que revolucionou a comunicação no Triângulo Mineiro.



64

10+

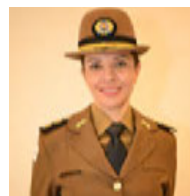
As emocionantes e inspiradoras histórias das Mulheres Soberanas na Gestão 2023/24.



100

NOSSO LAR

Batata rechada; Sexo na gravidez; Vidros e espelhos.



108

MULHER

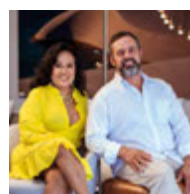
Histórias de destaque em diferentes ramos de atuação.



170

UBERLÂNDIA ACONTECE

Pink Time; O fascinante mundo do circo; União das Influencers.



204

SOCIAL

Confira o Lançamento da 12ª Edição.



REVISTA
SOBERANA

Anuncie aqui

Anunciar na Revista aumenta a confiança e credibilidade na escolha de compra.

Agende sua avaliação gratuita
34 3213-0712

VOLTE A TER CABELO

Transplante Capilar descomplicado em até 18x no cartão

Agende uma avaliação gratuita na rede líder em transplantes e tratamentos capilares no Brasil.

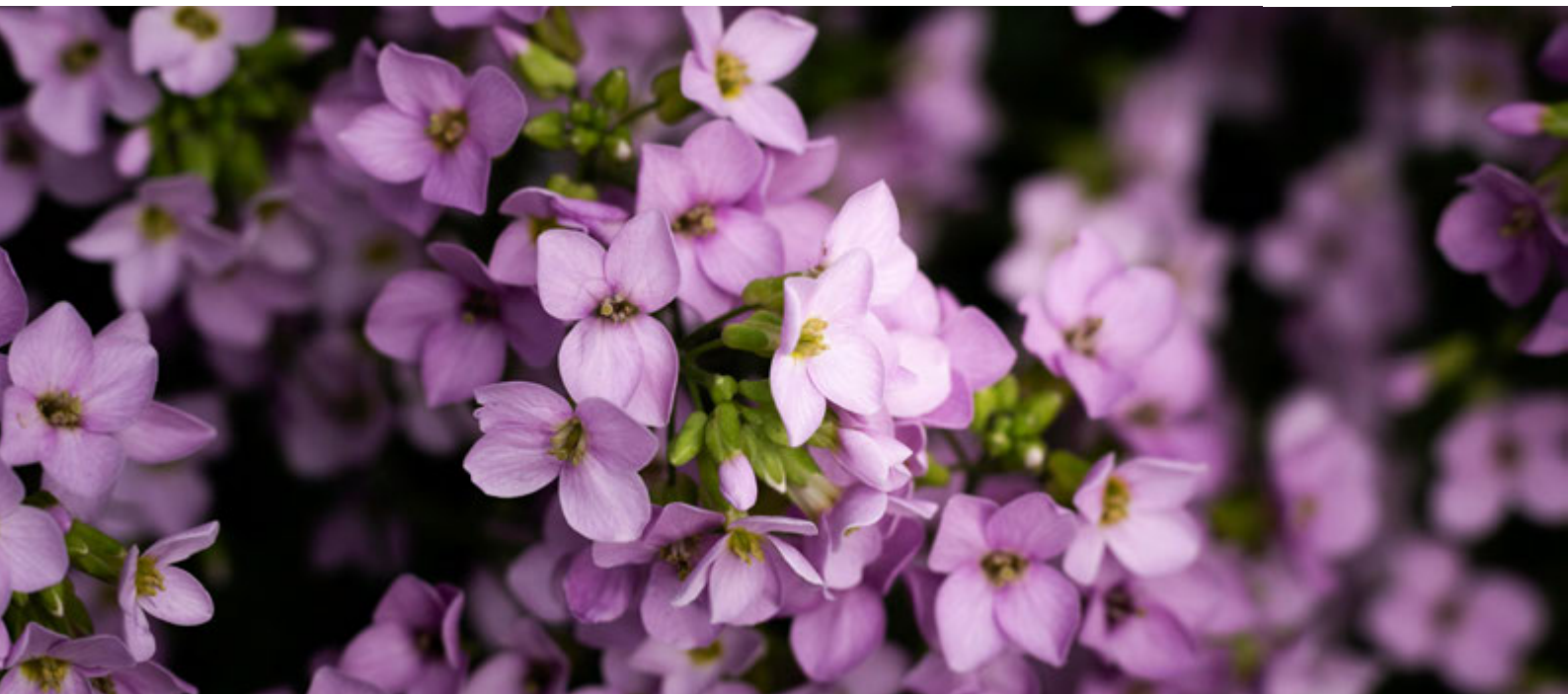
RESURTA DO REAL MAIS CABELO

mais cabelo Uberlândia
Rua Santos Dumont, 221 - Centro
avaliacao@maiscabello.com.br
maiscabello.uberlandia@maiscabello.com.br
maiscabello.com.br

mais cabelo
TRANSPLANTES E TRATAMENTOS CAPILARES

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

www.revistasoberana.com.br



O mês de março é marcado pela campanha de conscientização e enfrentamento ao câncer de colo de útero denominada “Março Lilás”. A saúde da mulher é o foco da iniciativa que visa reforçar o alerta sobre os sintomas iniciais da doença e as principais formas de prevenção.

Este tipo de doença se origina, na maioria dos casos, de uma infecção genital persistente causada por alguns tipos do Papilomavírus Humano (HPV) que em alguns casos pode evoluir para o câncer.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima 17.010 novos casos para 2023. O dado considera um risco de 13,25 casos a cada 100 mil mulheres. A Região Norte é a localidade com maior incidência da doença no País, apresentando 20,48 casos, a cada 100 mil habitantes. Seguido das Regiões Nordeste, Centro-oeste, Sul e Sudeste.

Conforme a ginecologista Dra. Denise Rodrigues do Grupo Hapvida NotreDame Intermédica, a doença pode se apresentar de diversas formas entre elas sangramento vaginal anormal, fluxo aumentado, ou qualquer sangramento após a menopausa ou depois da relação sexual, surgimento de secreção vaginal incomum, dores

durante a relação sexual ou na região pélvica.

“É necessário a realização regular do exame papanicolau, conhecido como preventivo, para detecção inicial da doença. Quando detectado precocemente, as lesões no colo uterino têm grandes chances de cura para a maioria dos casos”, afirma Denise.

Formas de prevenção

A vacina contra o HPV é uma das principais formas de prevenir a doença. Está disponível gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) sendo destinada para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. A eficácia da vacina chega a prevenir até 70% dos cânceres de colo de útero e 90% das verrugas genitais.

Outra orientação é o uso do preservativo em todas as relações sexuais favorecendo a diminuição do risco de contágio do vírus. As consultas médicas, bem como a realização do exame preventivo de modo periódico é fundamental para o diagnóstico de qualquer alteração na saúde.

Por Dra. Denise Rodrigues - Grupo Hapvida NotreDame Intermédica

Especialista alerta sobre a importância do check-up na prevenção de doenças

Hábito de ir ao médico regularmente é essencial para manter a saúde em dia

Com o início de 2023, muitas pessoas já começaram a colocar em prática as metas estabelecidas para esse novo ciclo. Cuidar da saúde deveria ser prioridade nesse quesito, porém, a maioria dos cidadãos tem o hábito de ir ao médico somente quando estão com algum sintoma. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

de toque retal. Segundo a médica clínica do Hapvida NotreDame Intermédica, Ivone Rodrigues, essa lista não segue um padrão, pois cada paciente deve ser examinado de forma individualizada. *“Não existe um check-up anual padronizado, por exemplo. Os exames solicitados dependem muito do histórico pessoal e familiar de cada paciente. Assim como não tem como eu dizer a periodicidade que uma pessoa deva ir ao médico, porque isso depende muito da sua condição de saúde. O que precisamos entender é que não devemos ir ao médico somente quando estamos doentes”.*

A medicina preventiva funciona através do acompanhamento regular do paciente, evitando o surgimento de doenças e suas remediações. A prevenção é a forma mais segura de tratar e a que causa menos danos. *“Quando falamos em prevenção temos que pensar que, como seres humanos, temos hábitos e rotinas que podem gerar doenças, como por exemplo diabetes, hipertensão e até mesmo cânceres, ou seja, nosso estilo de vida não saudável pode afetar nossa saúde, até porque nem todas são de origem genética. Então a melhor forma de fazer o rastreio dessas doenças é através do check-up e consultas regulares com o médico”,* explica a especialista.

A médica ainda enfatiza que a evolução de muitas doenças poderia ser evitada caso as pessoas procurassem ir ao médico com frequência. *“Há um ditado que diz que as pessoas só se consideram doentes ao fazerem algum exame. Se não forem ao médico então está tudo bem. Só que todo esse tempo que a pessoa reluta em procurar um especialista é um tempo que poderia ser aproveitado para impedir a evolução de determinada doença. Às vezes, uma cefaleia ou dor de cabeça, pode estar relacionada ao estresse, assim como pode estar associada a alguma doença neurológica grave. Então, fica mais fácil acompanhar o paciente antes de ele ficar realmente doente”.*

(IBGE) apontam que 70,6% dos brasileiros não realizam check-ups regularmente, o que evidencia essa triste realidade.

Os exames de check-up são importantes ferramentas no diagnóstico e prevenção de doenças, por isso devem ser feitos regularmente.

Os principais exames utilizados são hemograma, exames de urina, fezes, cardiológicos, ginecológicos e exame

Por Dra. Ivone Rodrigues - Hapvida NotreDame Intermédica



Dr. Vinícius de Freitas
Cirurgião Plástico

Fotos: Acervo Revista Soberana

Os brasileiros exageraram em procedimentos estéticos

A busca por procedimentos estéticos teve um aumento considerável

A beleza e suas implicações na representação de si têm grande efeito no comportamento e nas relações humanas. A percepção de si mesmo é o que dá a identidade e o reconhecimento.

A partir da ideia de que o ego inicialmente é totalmente corporal (FREUD,1923), e que ao longo do desenvolvimento humano, o corpo continua ocupando forte relação com o psiquismo, a cirurgia plástica pode ser entendida como uma saída para a insatisfação e o desequilíbrio da conexão corpo e mente.

A pressão externa da mídia e dos padrões de beleza, acaba mobilizando o indivíduo em sua percepção de si e, concomitantemente, na sua autoestima. Atualmente, as relações entre as pessoas estão cada vez mais efêmeras, sendo a aparência, ou seja, a impressão física, um importante elemento de julgamento nas interações sociais.

O comportamento se estrutura no que é considerado mais ou menos belo. Assim, a beleza passa a ser um valor social que pode garantir sucessos ou fracassos, tanto nas relações interpessoais quanto na vida profissional. Para algumas pessoas, a cirurgia plástica estética é um caminho encontrado para triunfar sobre o opressor do tempo, melhorar a imagem social e aumentar a autoestima.

Por sua vez, os procedimentos têm a capacidade de oferecer uma nova aparência ao indivíduo. Não podendo deixar de enfatizar que cada um tem seu próprio padrão de beleza, que deve ser respeitado. E é por todo este universo da busca em realçar a beleza, que sempre nos dedicamos em aperfeiçoar nosso trabalho cada dia mais.

Clínica de Cirurgia Plástica Dr. Vinícius de Freitas

Rua Santos Dumont, 221 - Uberlândia MG

34 3214 8090 | 34 99696 9797

@drviniciusfreitas

contato@drviniciusdefreitas.com.br





Foto: Pexels.com

Entenda as fases hormonais de uma mulher



“Temos fases marcantes, que precisam de uma atenção especial”

A vida da mulher é marcada por fases que precisam de um acompanhamento profissional que auxiliem na melhora da qualidade de vida. O Dia Internacional da Mulher, comemorado no dia 08 de março, tem como objetivo celebrar as muitas conquistas femininas e alertar quanto aos cuidados com a saúde em cada uma dessas fases. O desafio é grande, já que a mulher contemporânea, com sua rotina de multitarefas, tenta conciliar vida profissional, acadêmica e familiar.

Dra. Yara Caldato explica que primeiramente é preciso entender a importância dos hormônios para a saúde feminina. *“Eles atuam de diversas maneiras, principalmente como influenciadores das emoções, das mudanças corporais e de comportamento. Conforme os anos vão passando, esses hormônios se alteram, modificando o metabolismo da mulher, além de provocar outras mudanças corporais e no modo de agir”.*

A especialista informa que os principais hormônios femininos são o estrogênio e a progesterona, e que o excesso e a deficiência de cada um deles podem influenciar diretamente na saúde da mulher. *“O estrogênio, que é o principal hormônio feminino, promove o desenvolvimento das características sexuais da mulher. Sua deficiência pode causar osteoporose, suores noturnos, esquecimento, insônia e infertilidade, e o seu excesso causa dor de cabeça, náusea, vômitos e risco de trombose. No caso da progesterona, como ela está diretamente ligada ao ciclo menstrual, em casos de deficiência, pode causar irregularidades e infertilidade. Já em casos de excesso, sintomas envolvendo sonolência, acne, humor depressivo, fadiga, dores articulares e constipação podem ser identificados. Por isso, a importância de manter um equilíbrio hormonal”.*

Segundo Yara, as principais fases hormonais da mulher são: puberdade, menarca, menacme, climatério e menopausa. *“São fases marcantes e que precisam de*

uma atenção especial, pois em cada uma delas ocorrem alterações hormonais que vão influenciar diretamente na qualidade de vida dessa mulher. Na puberdade, quando ela inicia a adolescência, teremos a menarca, que é a primeira menstruação, onde vão ser produzidos alguns hormônios que vão estimular com que o ovário gere estrogênio e progesterona. Esses, por sua vez, vão ser responsáveis pelo surgimento dos pelos pubianos, broto mamário e outras mudanças corporais. Após a menstruação temos a menacme, que é o período fértil, onde teremos ciclos menstruais ovulatórios e hormônios em alta. Daí a presença de alterações de humor, no corpo e da famosa TPM”, ressalta.

A ginecologista destaca que no climatério e na menopausa a atenção deve ser redobrada. *“É o momento que devemos trazer a paciente para mais perto de nós, porque há uma diminuição da produção hormonal. Isso acontece por volta dos 40 anos. Então ela vai ter uma variação do fluxo menstrual, começa a ficar irregular. Essa paciente vai apresentar alterações de humor, na pele, no cabelo, fogachos (que são aqueles calores), e diminuição da libido. Nesse caso, indicamos uma boa reposição hormonal para melhorar a qualidade de vida dessa mulher, e claro, associado a isso indicamos a prática de atividades físicas e uma boa alimentação”, alerta.*

Yara esclarece que a última fase, a menopausa, é estabelecida quando a paciente tem o ciclo menstrual suspenso por 12 meses. *“Ela ocorre por volta dos 50 anos. Nesse ponto, a paciente já passou um ano sem menstruar. Os sintomas são muito parecidos com o climatério, só que temos a presença de um quadro melancólico mais acentuado. Tudo isso precisa ser avaliado porque nessa fase os níveis hormonais estão bem baixos e nós, como profissionais da saúde, precisamos dar qualidade de vida para ela, até porque nossa expectativa de vida hoje é muito alta. Ou seja, a mulher passa muito tempo da sua vida na menopausa”.*

Por Dra. Yara Caldato

Ginecologista do grupo Hapvida NotreDame Intermédica

Foto: Acervo Revista Soberana



Dra Alessandra Carneiro
*Nutricionista Clínica
Comportamental Master PNL,
Graduada em Psicologia.
Atendimentos Clínica Vitis
Medcenter 34-3239-2200*

Mulher, onde está o seu sistema?

Sentimento, emoção e comportamento



focando no autoconhecimento para chegar à raiz do sentimento, sendo possível analisar e entender o principal motivo da emoção. Somente assim, estaremos capacitadas para perceber que é um excesso, substituindo-o por um comportamento mais produtivo para chegar aonde queremos.

Em comparação aos homens, as mulheres necessitam de um leque maior de nutrientes para garantir o humor, o que explica a razão pela qual nós temos mais chances de sofrer com episódios de ansiedade e depressão.

Quando paramos para nos perguntar por qual motivo nós, mulheres, nos cobramos tanto, temos uma resposta vaga do porquê queremos dar conta de tudo. Diariamente, nós somos afetadas por comportamentos, como: pessimismo, incapacidade de posicionamento, isolamento social, medo, insegurança, falta de credibilidade e reconhecimento. Incansavelmente, buscamos mudanças, com a intenção de agradar o próximo e de encaixar na sociedade.

No desequilíbrio de tantas emoções, esquecemos o quanto é importante reconhecer o que existe por trás das situações que queremos transformar e dos comportamentos que queremos mudar. A emoção é a força da vida e a nossa vida é determinada pelas emoções. Nesta caminhada, encontramos o excesso nos principais comportamentos, nos cuidados, nas escolhas, nos projetos e nas decisões, mas, por quê? Os fumantes não fumam por 24 horas seguidas, quem sofre com a compulsão alimentar, não come a cada momento. O comportamento excessivo depende de um determinado estado emocional que, geralmente, estão ligados aos sentimentos de tédio, estresse, solidão ou ansiedade. O que sentimos determina e dita nossas ações no dia a dia. Para sair do excesso, precisamos identificar as emoções, aliviar o estresse, preencher o tédio e o vazio da mente,

Fisiologicamente, os nutrientes-chave são responsáveis por apoiar a anatomia e a funcionalidade do cérebro, o que se torna um grande obstáculo para mulheres que focam em dietas de alta caloria. Nós somos o que comemos e mudar hábitos alimentares não é um processo simples de dias ou semanas, o comportamento alimentar humano é complexo e a formação de novos hábitos requer um acompanhamento nutricional, não apenas de prescrição dietética, mas, de compreensão das escolhas alimentares.

A importância do autoconhecimento, nos permite conhecermos melhor nossas emoções em uma pesquisa mais aprofundada em nós mesmas, a fim de descobrir quais são as maiores qualidades e os principais desafios. Somente assim, será possível mudar e construir um novo hábito alimentar.

Recado: “Mulheres, todos os dias merecemos recomeçar e descobrir o que nos faz bem!”

Por Dra. Alessandra Carneiro

Nutricionista Clínica Comportamental Master PNL, Graduada em Psicologia.



***BIANCO ULTRAFRESH.
EXPERIMENTE E SINTA
SEU HÁLITO ULTRA FRESCO
POR MUITO MAIS TEMPO.***



SAIBA MAIS





Fotos: Léo Borges



Dra. Maria Angélica Tillmann
*Nutricionista - (CRN-MG8696);
Esp. Nutrição Clínica Instituto Passo 1
e mestranda pela IFTM. Nutricionista
Clínica: Adulto e Infantil, Esportiva,
Transtornos Alimentares e TEA
(Transtorno do Espectro Autista).*

Alimentação e longevidade da mulher

O segredo da longevidade é comer a metade, andar o dobro e rir o triplo.

O objetivo da alimentação saudável para longevidade é proporcionar uma vida melhor, com mais bem-estar mental e físico. Enquanto a genética desempenha um papel importante, o estilo de vida é um fator significativo, e a nutrição é uma grande parte do quebra-cabeça. Nós realmente somos o que comemos e isso demonstra ainda mais a importância de adquirir e conservar os bons hábitos alimentares, a fim de garantir qualidade de vida e ter longevidade. Uma alimentação correta, livre de exageros e com os nutrientes certos, de acordo com a sua necessidade, pode proporcionar mais saúde, disposição e bem-estar ao seu dia a dia.

Vale ressaltar que uma boa nutrição é importante em todas as fases.

1. Infância

É durante a infância que iniciamos a formação dos hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta, portanto é investir na alimentação e pensar em um futuro saudável. Dessa forma, é importante que nessa fase

seja incentivada uma alimentação saudável e variada com frutas e vegetais, evitando o consumo de alimentos industrializados.

2. Adolescência

A adolescente apresenta elevada necessidade de energia e nutrientes para manter o ritmo de crescimento. Devido às perdas de sangue pela menarca (primeira menstruação), é importante atentar-se ao consumo de minerais como o ferro encontrado nas carnes magras, ovos, leguminosas, vegetais verdes escuros e cereais integrais, e o zinco, cuja deficiência pode causar atraso no crescimento e na maturação sexual.

Já o cálcio e a vitamina D são essenciais para garantir a saúde de estruturas como ossos e dentes. Fontes de vitamina D: Leite, iogurte, vegetais de folha verde escura e gema de ovo.

Para diminuir o aparecimento da acne é importante aumentar o consumo de frutas e vegetais ricos em



Foto: Pexels

vitamina A (cenoura, espinafre, tomate, manga) e vitamina C (acerola, melão, morango, couve, brócolis, ervilha), e ingerir mais líquidos como água e sucos naturais, e menos bebidas artificiais, além de diminuir o consumo de gorduras.

3. Adulta

Para a mulher adulta, a alimentação saudável deve ser planejada com nutrientes de todos os grupos alimentares. Nessa fase da vida é importante valorizar a individualidade de cada mulher, conforme seu estilo de vida, para promover a saúde e a longevidade. A rotina alimentar em número de refeições e a diversidade de cores no prato são importantes para garantir o consumo nutricional adequado.

4. Gestação e Amamentação

Nesse período, a gestante e a lactante devem seguir uma alimentação leve e equilibrada, que inclua frutas, cereais integrais, legumes, verduras, peixes, gorduras saudáveis (abacate, azeite, castanhas e sementes) e bastante água, recomenda-se evitar alimentos ultraprocessados, excesso de cafeína e de açúcar e gorduras saturadas e trans (frituras, manteiga e gordura vegetal).

O que comer do primeiro ao último dia da gestação:

Carboidratos: fornecem energia para a mãe e para o desenvolvimento do bebê. Os melhores são os integrais: arroz, pães, macarrão e cereais, evite os doces.

Proteínas: são responsáveis por construir, manter e renovar os tecidos da mãe e do bebê. Encontradas em carnes, leguminosas (feijões e grãos), leite e derivados.

Gorduras boas: são as gorduras que auxiliam na formação do sistema nervoso da criança e promovem a absorção das vitaminas (vitamina A, D, E, K). As mais indicadas são as dos peixes, abacate, azeites de oliva, canola e girassol, linhaça, castanhas e sementes.

Vitamina A: ajuda no desenvolvimento celular e ósseo e na formação do broto dentário do feto e na imunidade da gestante. Fontes: leite e derivados (gema de ovo, mamão, couve e vegetais amarelos) e carnes magras e laticínios.

5. Menopausa

A menopausa é um processo natural do organismo das mulheres que pode gerar alteração no estado nutricional, aumento de peso e da gordura corporal. Além disso, a diminuição na produção hormonal causa diversos

sintomas como onda de calor, suor noturno, irritabilidade, ansiedade, insônia, cansaço, diminuição da atenção e da memória. Alguns nutrientes podem amenizar esses e outros sintomas presentes nessa fase da vida e para isso é importante a ingestão de grãos, cereais integrais, frutas e hortaliças. O selênio, encontrado na castanha do Brasil, além de ter propriedades antioxidantes, tem a capacidade de fortalecer as funções cerebrais, que podem diminuir durante o período da menopausa.

As refeições após os 60 devem ser fracionadas e compostas pelos diversos grupos de alimentos. Para idosas que possuem dificuldades de mastigação e deglutição, os alimentos devem ser oferecidos em consistências adequadas. Legumes e verduras, por exemplo, devem ser mais cozidos e cortados em pequenos pedaços. Dê preferência a folhas refogadas em vez de cruas e, no caso das carnes, faça preparações ao molho ou desfiadas ao invés das grelhadas. Considerando que a constipação intestinal é queixa frequente nessa população, deve-se incentivar o consumo de cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, que fornecem boa quantidade de fibras e beneficiam a saúde do intestino. Além disso, também deve-se incentivar a ingestão de líquidos.

Alimentação e saúde da mulher: ótima dupla

Como vimos, é imprescindível que a mulher mantenha uma alimentação saudável ao longo de toda a sua vida, estando consciente sobre as necessidades particulares de cada período. Passar enxergar o alimento como fonte não apenas de sustento, mas de comprometimento com o seu próprio bem-estar é o principal objetivo.

Uma alimentação saudável é balanceada, ou seja, possui alimentos dos mais variados tipos. A questão crucial é a quantidade. Açúcares e gorduras também devem fazer parte, porém devem ser a exceção. Por outro lado, verduras e frutas podem ser consumidas em maior número.

Outro fator importante que deve ser levado em consideração quando falamos de alimentação e saúde da mulher é o autoconhecimento. Passar a observar como o corpo reage a determinados tipos de alimentos pode ajudar no estabelecimento de um cardápio que se adapte melhor à mulher. Nesse ponto, vale destacar que cada uma é única. O que pode ser bom para uma, para outra pode fazer mal.

A seguir, destacamos alguns nutrientes que merecem destaque no prato delas:

- **Ferro:** é importante para manter equilibrados os níveis de energia e evitar anemia. As principais fontes são couve, espinafre, feijões, lentilha, carnes magras, ovos etc. Para melhorar a absorção deles pelo organismo, uma dica é ingeri-los acompanhados de alimentos ricos em vitamina C, como laranja ou outras frutas.

- **Cálcio:** é essencial para manter os ossos fortes e prevenir a osteoporose. Algumas das fontes são leite desnatado, iogurte, queijo, sardinha, tofu (com sulfato de cálcio), entre outros.

- **Ácido Fólico:** é uma importante vitamina do complexo B, sendo facilmente encontrada em carne magra, frutas cítricas, vegetais folhosos verde-escuros, ervilhas, feijões, etc. Uma indicação é a ingestão diária de pelo menos 400 mg ao chegar à idade fértil, com a primeira menstruação.

- **Ômega 3:** tem como objetivo ajudar na redução das ondas de calor durante a menopausa. Suas principais fontes são arroz integral, aveia, brócolis, couve-flor, linhaça, sementes de gergelim e de girassol. Ao longo da vida, ele protege contra doenças do coração e melhora a saúde intestinal.

Para finalizar, a alimentação saudável, a atividade física e o bem-estar mental são fatores fundamentais para sua longevidade e o segredo da longevidade é: comer a metade, andar o dobro e rir o triplo.

Fontes:

KANE, R. A. & KANE, R. L., 1981. *Assessing The Elderly: A Practical Guide To; Measurement.* Lexington: Lexington BOOKS.

MOSSEY, J. M. & SHAPIRO, E., 1982. *Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly.* *American Journal of Public Health*, 72:800-808.

NCHS (National Center For Health Statistics), 1985. *The National Health Survey Design, 1973-1984.* Washington, DC: Department of Health and Social Security.

@nutricionistangelicatillmann

Local de Atendimento: UMC

Tel.: (34) 3256-6300 - (34) 99977-6300



Nutricionista Clínica



O sorriso dos famosos



Saiba os benefícios da harmonização dental

Ter o sorriso parecido com os dos famosos é o sonho de muitos brasileiros. Uma das técnicas para conquistá-lo é a harmonização facial, um dos principais motivos que atraem os pacientes ao consultório odontológico. O procedimento estético leva lentes de contato, realizadas nos dentes frontais, para tratar disfunções estéticas no tamanho, espaço e coloração.

O cirurgião dentista, fundador e presidente da OdontoCompany, maior rede de clínicas odontológicas do mundo, Paulo Zahr, destaca quais os tipos de lentes de contato dental e para quais situações esse tratamento revolucionário é indicado.

Qual a aplicabilidade das lentes de contato dental?

“Estruturas que auxiliam na correção de problemas dentários, as lentes de contato são finas camadas de cerâmica que cobrem apenas a parte externa do dente, que corrigem os desvios e harmonizam o sorriso do paciente. Elas podem ser usadas em apenas um ou em vários dentes disfuncionais, a depender do diagnóstico e da prescrição do dentista”, afirma Zahr.

O procedimento é indicado, principalmente, nos casos:

- pessoas com excessivo espaço entre os dentes (diastema);
- dentição muito pequena na fase adulta;
- harmonização no tamanho do dente;
- dente danificado por cárie ou traumas;
- alteração na coloração do sorriso por causas internas ou externas.

Por outro lado, a técnica não é recomendada para dentes fracos e que apresentam grande possibilidade de cair, má oclusão (disfunção entre as arcadas superior e inferior da boca), sobreposição de mordida e desgaste de esmalte dental devido a problemas na higiene bucal.

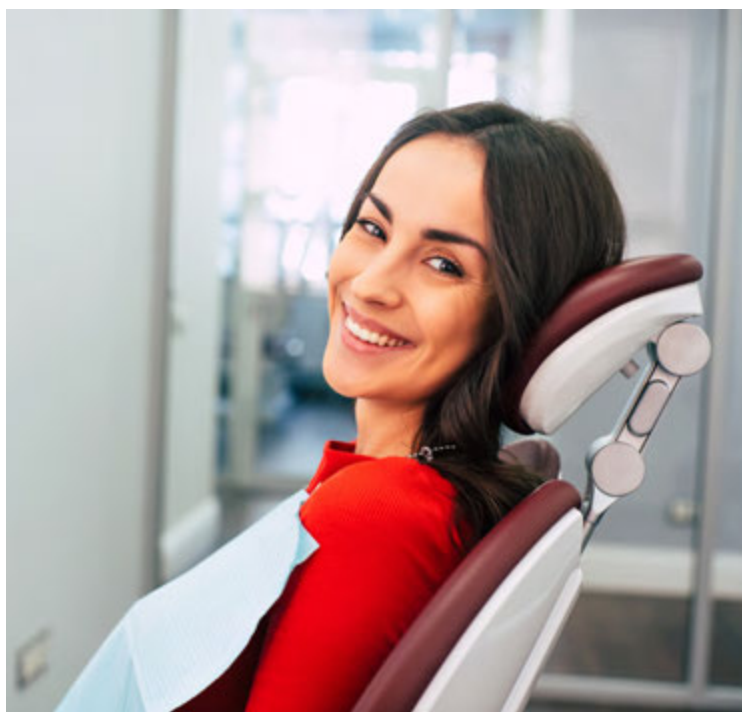
Como funciona o processo de aplicação das lentes?

“Após a primeira consulta e a indicação profissional por lentes de contato dental, o profissional faz uma moldagem da boca do paciente, seja com scanner bucal, seja com outro método, e a partir do qual se cria um

modelo da dentição a ser reparada”, comenta Paulo. Concluída a etapa de planejamento, segundo o cirurgião-dentista, o próximo passo é a colocação da peça, a qual é colada sobre o dente original, depois de um pequeno desgaste na região. “A preparação para a colocação do material superfino envolve um produto ácido, que ajuda a unir o composto cerâmico ao dente. Normalmente, o especialista não faz uso de anestesia durante o processo, apenas se o paciente precisar de uma intervenção mais complexa”, explica Zahr.

Quando fazer a manutenção e quanto tempo dura a lente?

A manutenção das lentes de contato dental é bastante



simples, uma vez que o material não costuma perder a cor natural e tem uma longevidade de 10 a 15 anos. No entanto, é preciso fazer visitas ao dentista para cuidar da saúde bucal, examinando-se semestral ou anualmente e de forma pontual quando sentir algum desconforto na boca.

Por Paulo Zahr

Redação Markable Comunicação



Cada *momento*
é *único, viva*
cada um deles.



O *nosso sorriso*
é *único.*

uniodonto[®]
Minas

A Uniodonto, com 33 anos, é referência em planos odontológicos, atendendo mais de **130 mil beneficiários.**

Temos vários produtos para
cuidar da sua saúde bucal:

- Home Care
- Para sua empresa
- Odonto Estética
- Familiar
- Infantil- Estudantes
- Odonto Orto
- Individual
- Misto / Harmonização
- Aposentados e Pensionistas

ANS - nº 34.445-1

somos
coop

Acesse o nosso site



Canais de Atendimento:



Sede Administrativa ☎ 34 3228-8100 📞 34 99672-7389

Clínica 24 horas ☎ 34 3228-7660 ☎ 34 3228-8148



Foto: Léo Borges



Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e Hemodinamicista
Colunista oficial da Revista
Soberana

Coração da Mulher

A prevenção de doenças cardiovasculares é composta por atitudes simples

O coração das mulheres é diferente, por este motivo elas precisam ampliar a prevenção contra as doenças cardiovasculares. Esse órgão no sexo feminino merece atenção e cuidados diferenciados, pelo fato de o coração da mulher ser ligeiramente menor, pesar menos e ejetar menos sangue, já que a superfície corpórea feminina costuma ser menor do que a dos homens. A circulação coronariana também é diferente e é mais estreita que a masculina.

Por ocasião do Dia Internacional da Mulher (8 de março), devemos ressaltar a importância dos cuidados preventivos e da atenção com os riscos relativos às doenças cardiovasculares, que são causas crescentes de mortes no universo da população feminina.

A incidência de doenças cardiovasculares aumenta dramaticamente com o envelhecimento populacional, especialmente nas mulheres. De acordo com dados do Ministério da Saúde, o infarto e o AVC (Acidente Vascular Cerebral) são as principais causas de morte em mulheres com mais de 50 anos no Brasil. Apesar do risco de câncer de mama ser a principal preocupação das mulheres, sabemos que a maior incidência de morte nas mulheres se refere às doenças cardiovasculares, um índice de 53% quando comparado aos 4% do câncer de mama. Atualmente, as doenças cardiovasculares já ultrapassam as estatísticas de câncer de mama e de útero. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), respondem por um terço das mortes delas no mundo, com 8,5 milhões de óbitos/ano, ou seja, mais de 23 mil por dia. Entre as brasileiras, principalmente acima dos 40 anos, as cardiopatias chegam a representar 30% das causas de morte, a maior taxa da América Latina.

A doença arterial coronariana na população feminina aparece em média cerca de 10 a 15 anos mais tardiamente que os homens, fato este que possivelmente é explicado pela proteção estrogênica. Talvez por esse fato, as mulheres, e certamente alguns profissionais da saúde acreditam que as medidas de prevenção também possam ser postergadas, o que é um erro já que o processo aterosclerótico determinante dos principais fatores de

risco cardiovasculares envolvidos, já é evidente a partir dos 20 anos de idade.

Como poderíamos explicar o aumento destas doenças do coração no público feminino? Vários fatores estão relacionados a este elevado risco cardiovascular e quanto maior o número de fatores de risco presentes, maior a chance de apresentar um evento cardiovascular. Da mesma forma, quanto melhor o controle dos hábitos de vida com redução do número de fatores modificáveis associados, maior é a redução deste risco. O Nurses' Health Study, em avaliação de mais de 84.000 mulheres americanas saudáveis, por um período de 16 anos, demonstrou que modificações nos hábitos de vida podem prevenir mais de 80% dos eventos coronarianos.

Alimentação inadequada, baixa atividade física, consumo de álcool e tabagismo são importantes fatores de risco para as doenças cardiovasculares em mulheres. Essas doenças são mais prevalentes nas classes sociais menos favorecidas da população, sendo considerável o aumento da incidência de doenças cardiovasculares após a menopausa.

Prevenção é o mais importante

A falta de prevenção aos fatores de risco modificáveis, como estresse, falta de atividade física, má alimentação, tabagismo e consumo em excesso de bebidas alcoólicas, pode ser uma das causas para o aumento de mortes por doenças cardiovasculares no sexo feminino, inclusive em mulheres mais jovens.

Como evitar as doenças cardiovasculares?

A maioria das doenças cardiovasculares pode ser evitada, inclusive as de histórico familiar. O segredo é adquirir hábitos de vida e alimentares mais saudáveis.

Alimentação

Uma das maneiras mais eficazes de prevenir doenças cardiovasculares é cuidando da alimentação. O consumo de alimentos ricos em gordura ajuda a formar as chamadas "placas ateroscleróticas", que resultam na obstrução das artérias e no comprometimento do fluxo

sanguíneo. O sal contribui para elevar a pressão arterial, fazendo com que o coração bata com mais força para conseguir manter o sangue circulando pelo corpo. O mais indicado é evitar produtos industrializados e fast food, ricos nesses dois componentes, e priorizar o consumo de alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, carnes magras, além de bons grãos e cereais.

Atividades físicas

A prática de atividades físicas é uma forma de prevenir não apenas as doenças cardiovasculares, mas diversas outras, além de promover mais qualidade de vida, com resultados positivos para o corpo e para a mente.

A indicação são os exercícios aeróbicos, no mínimo, 3 vezes por semana (ou 150 minutos), tais como corrida, caminhada, ciclismo, natação, dança, entre outros.

Atenção: consulte sempre com seu médico para orientação sobre a atividade adequada. Afinal, existem alguns casos em que o exercício físico não é a melhor opção para o coração.

Controle do peso

Consequência da má alimentação e da falta de atividades físicas, estar acima do peso contribui para o desencadeamento de diversas doenças cardiovasculares, por exemplo, hipertensão e colesterol alto. A sugestão para controlar o peso, ou mesmo eliminar a obesidade, é unir as dicas 1 e 2, ou seja, melhorar a alimentação e sair do sedentarismo.

Cigarro e bebidas alcoólicas

Além de causar doenças como hepatite, cirrose hepática, câncer no esôfago, faringe, fígado, entre outros, o álcool contribui para o desencadeamento de doenças cardiovasculares, a exemplo do infarto e da insuficiência cardíaca. O motivo é que a substância causa danos às células do coração, além de estar associada a arritmias e à obstrução das artérias. Já o tabagismo, além de câncer de pulmão e outros tipos, contribui para o estreitamento das artérias e para a elevação da pressão arterial. Somado a isso, o dióxido de carbono do cigarro obriga o coração a trabalhar mais para gerar níveis maiores de oxigênio para o organismo.

Estresse

Com a rotina agitada, é difícil fugir de situações de

estresse, por menores que elas sejam. Mas é importante saber que esse quadro provoca uma série de alterações no organismo que podem contribuir para o surgimento de diversas patologias, por isso, precisa ser controlado. Entre as consequências que têm ligação direta com as doenças cardiovasculares está o aumento da pressão arterial, decorrente da descarga de adrenalina disparada pelas glândulas suprarrenais quando estamos em condições estressantes.

Acompanhamento médico

Algumas doenças podem ser diagnosticadas precocemente, por este motivo é tão importante ter acompanhamento médico periódico. Testes sanguíneos para verificar taxas de colesterol, nível de glicose, de triglicérides e de vitaminas, são apenas alguns exemplos de exames laboratoriais que o médico pode solicitar. Além desses, o teste ergométrico, ou de esforço, avalia o sistema cardiovascular e traz um panorama completo da saúde do coração. Além do check-up anual, é fundamental também controlar a pressão arterial com uma periodicidade maior, principalmente quando se tem histórico de doenças cardiovasculares na família — para quem é hipertenso, a recomendação é realizar a verificação a cada 3 meses, ou de acordo com a orientação do cardiologista.

A prevenção de doenças cardiovasculares é composta por atitudes simples e facilmente incorporadas no seu dia a dia. Boa alimentação, cuidados com o corpo e acompanhamento médico são as chaves para ter uma vida melhor e mais saudável. Infelizmente muitas pessoas ainda se abstêm desses cuidados, levando-as a grandes chances de desenvolverem algum problema cardíaco, muitos com necessidade de atendimento emergencial.

“O coração de uma mulher é um abismo, do qual ninguém conhece o fundo”.

Madame de Riccoboni

Dr. Rodrigo Penha de Almeida
Cardiologista e hemodinamicista

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



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

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

*'Onde há
UdiCor,
há amor!'*



0800 034 3000 

34 99922 3000 

UDICOR.COM.BR 

UDICORGESTAOEMSAUDE 

COMERCIAL@UDICOR.COM.BR 



Rodrigo Vieira da Silva
*Colunista Oficial da
Revista Soberana*

Foto: Léo Borges



Quando mais jovem, Walewska jogava vôlei na rua com seus vizinhos e amigos, mas, seu pai, preocupado com sua integridade, devido ao perigo de praticar esportes na rua, procurou um clube para Walewska jogar bola, com disciplina e instrução de um professor. Um dia, andando pelo bairro, na porta de um supermercado pegou um panfleto de uma “escola de vôlei”. Novamente seu pai incentivou a filha e partir daí ela começou a treinar vôlei numa escola.

Beto Ferraz, professor de Vôlei dessa escola já destacava que ela é “Diferenciada pela altura”. O professor de educação física, Heron

Disciplinada, inteligente e forte. Esses são alguns dos vários adjetivos que podemos definir Walewska Moreira de Oliveira, ou simplesmente Walewska. A mineira que encantou o Brasil e o mundo com seu volleyball de sucesso. Central de 1,90 m, aguerrida que sempre pede a bola no 24, conquistou além de títulos, pessoas que convivem e torcem por ela.

Em seu documentário “O último ato”, Walewska define seus 30 anos no esporte como “maravilhosos”. A atleta comenta que ao longo de sua trajetória esportiva, ela foi compreendendo cada momento vivenciado por ela e que contou com a sorte de encontrar as pessoas certas que auxiliaram no seu crescimento!

Nascida em BH, Walewska, teve grande incentivo por parte de seu pai na prática de esportes. Ela lembra que o grande lema da família era “Estudar e sempre praticar o esporte”.

Segundo Walewska, em 1992 quando estudava no Colégio Kennedy, em BH, admirava o trabalho de seu então professor de Educação Física: Heron Brito. Nessa época, Walewska gostava de praticar todos os esportes.

Brito viu potencial que poderia ser desenvolvido, e tinha um contato com Minas Tênis Clube e queria muito levar essa joia ao clube.

O pai, no primeiro momento ficou receoso, porém aceitou essa nova etapa de aprendizagem para a filha. Ao chegar no Minas Tênis Clube, Walewska foi apresentada para a Professora Yara Ribas que logo de cara gostou muito do porte físico dela: “Wal tem biotipo privilegiado para o Volleyball”.

Walewska foi fazer um teste para jogar no Minas Tênis Clube com uma amiga e acabou sendo aprovada passando a treinar profissionalmente no Minas. Sua mãe, Maria Aparecida, a acompanhava na ida aos treinos e um certo dia, ela pediu para que Walewska observasse os detalhes da viagem, a partir desse momento, Wal, foi conquistando sua autonomia e responsabilidade para ir sozinha aos treinamentos no ginásio do Minas.

Walewska estudava no ensino médio em um dos melhores colégios de Belo Horizonte. No entanto a sua mãe foi chamada porque estava difícil conciliar vôlei e

ensino. Foi uma decisão muito difícil, mas Walewska e sua mãe escolheram o vôlei. Walewska destaca que “essa decisão me dá uma responsabilidade a mais. Não estudar e realmente dar certo no vôlei”.

Walewska desenhóu sua carreira de forma muito natural, jogando no Minas Tênis Clube, recebeu convocações para a Seleção Brasileira Juvenil. Até que um dia Bernadinho ligou para Walewska e a convidou para ir jogar no Rexona/Curitiba. Walewska ficou em êxtase, e não importava quanto ia ganhar, e sim a oportunidade de jogar com um grande treinador. Wal passou a integrar o time do Rexona/Curitiba. Bernadinho exigia de suas atletas 120% todos os dias.

A 1ª convocação, para a Seleção Brasileira foi aos 17 anos quando foi convidada para integrar a comissão de um amistoso contra o Japão. Foi um momento único, mágico e inesquecível.

Walewska disputou as XXVII Olimpíadas de Sydney em 2000 e lembra que na época “Responsabilidade de ser titular, mas a curiosidade de sentir sensações”. Ela jogava com atletas muito mais experientes que ela.

Em 2003, José Roberto Guimarães assumiu a Seleção brasileira de vôlei feminino e começou a preparação para olimpíadas de 2004 – Atenas, como o tempo era escasso, a preparação precisou ser acelerada.

Wal conheceu Ricardo Mendes, seu marido. A jogadora de Vôlei, Virna apresentou e uniu o casal. Mendes, era

personal trainer e desde o início tinha certeza de que estaria do lado de Walewska por muitos e muitos anos.

Durante a preparação para Olimpíadas de 2004, após ter sido constatada uma lesão no joelho, possivelmente provocada de um desgaste de sobrecarga de treinamento, Wal começou uma luta para voltar jogar em alta performance. Nessa época, o preparador físico da seleção brasileira e Ricardo Regis, fisioterapeuta se uniram para tratar essa lesão. Walewska usou do Pilates e Piscina para o tratamento da lesão.

Em 2004 ocorreu a XXVIII Olimpíadas de Atenas, que foi marcada para sempre na história da seleção brasileira de vôlei feminina. Era a 2ª Olimpíada de Walewska. Na semifinal tivemos Brasil X Rússia e a seleção brasileira teve uma oportunidade de ir para final com um placar 24 X 19, mas a nossa seleção perdeu 7 matches points e as Russas foram para cima e o placar virou. Brasil fora da final das Olimpíadas de Atenas.

No mesmo ano do fatídico jogo contra a Rússia, Walewska recebeu um convite para jogar na Itália, com apoio de seu marido Ricardo e com a mentoria de José Elias que acompanhou Wal na sua nova jornada.

Em 2007 Walewska recebe uma proposta muito boa para jogar na Espanha, no 1º ano deu tudo certo, mas depois o time aplicou um calote nas jogadoras, entretanto, mesmo com dificuldades, Walewska não saiu do time e conquistou campeonato pelo clube espanhol.

Em 2008 foi o ano das XXIX Olimpíadas de Pequim. A preparação da seleção brasileira foi sofrida e desgastante. Após sofrer com a derrota dolorida na Olimpíada de 2004,



o time, incluindo Walewska, se entregou à preparação física, com comprometimento e postura. O resultado de tanto trabalho, não poderia ter sido diferente. O título olímpico veio para o Brasil, por meio da seleção feminina de vôlei, resultado do trabalho árduo e dedicação de cada jogadora e dos membros da equipe.

Em 2008 após ser campeã olímpica, Ricardo Mendes, seu esposo e empresário, recebeu um convite para Wal jogar na Rússia, ele fez várias exigências a fim de não aceitarem a proposta, entretanto, os Russos aceitaram. Walewska foi jogar no Odintsovo.

Jogar fora do Brasil foi muito bom e ela chegou à conclusão de que não tinha condição de conciliar jogar na seleção brasileira, jogar em seu atual time, viver em família, dar atenção aos amigos, conciliar a vida com o marido e diante de tudo isso, tomou a melhor decisão para ela: deixar a seleção brasileira em 2008.

Walewska ressignifica o conceito de Mulher Íntegra, meses antes da olimpíada de Londres, o técnico da seleção ligou convidando para jogar as olimpíadas, mas ela não queria tirar o sonho olímpico de uma atleta que havia se preparado num ciclo olímpico.

A vida tentou surpreender Walewska, durante uma pré-temporada ela descobriu um Câncer na tireoide. Durante um exame de rotina, ela realizou a biópsia e teve que realizar uma cirurgia uma semana depois. Entretanto na sua visão, de tudo nessa vida, se tira um aprendizado. Ao vencer o câncer, Walewska percebeu que sempre é necessário pensar no dia de amanhã.

Walewska construiu sua carreira com luta, foco e determinação. Ela abriu mãos de vários momentos em família e com amigos. Inclusive, ela revelou recentemente, que não viu o seu irmão, três anos mais novo, mudar de voz. Uma fase que pode ser insignificante para as pessoas, mas que, para ela dói até hoje.

Walewska é uma mulher de ouro, foi considerada a melhor bloqueadora do mundo pelo Grand Prix em 2008, mesmo ano em que trouxe a medalha olímpica de ouro de Pequim. Walewska se despediu das quadras jogando pelo Dentil/Praia Clube, time de Uberlândia, em meados de 2022, local em que foi muito aplaudida, após 30 grandiosos anos dedicados ao esporte, conquistando títulos e deixando sua marca registrada por onde passou.

Walewska concedeu uma entrevista exclusiva para a Revista Soberana, veja abaixo os principais trechos:

RS- Walewska quais são os planos para o futuro?

R: *Eu e minha equipe estamos criando uma marca que trará a minha história de 30 anos no esporte, e minha nova vigência para continuar impactando vidas. Minha biografia “Outras Redes”, que acabei de lançar, traz essa reflexão de como estudamos essa nova fase.*

RS- Em algum momento você pensou em desistir?

R: *Não, o esporte foi a carreira que escolhi aos doze anos de idade, e me dediquei nestes 30 anos. Me permiti, depois dos 40 anos, viver uma nova vida, mas é claro que a transformação requer resiliência. Isso o esporte me ensinou. Trago tudo que vivi e experimentei para essa nova fase. Os ensinamentos que tive nestes anos todos, me ajudaram nessa renovação.*

RS- Walewska qual foi a decisão mais difícil que você tomou?

R: *Provavelmente algumas decisões que precisei tomar durante a minha caminhada no vôlei. Foram difíceis, mas acertadas. Morei fora do país alguns anos, não pude estar ao lado da minha família em diversas comemorações, e como em qualquer profissão que se dedique, é necessário renunciar a situações que gostaria de estar, porém tudo foi edificante para a minha trajetória.*

RS- Walewska conte para nós o quão você é grata?

R: *Sou grata por tudo que vivi nesses anos de carreira e a todas as pessoas que cruzaram meu caminho, que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento e sucesso.*

Walewska lançou recentemente sua autobiografia “Outras Redes”, feita em parceria com o escritor Teco Condado. O livro conta detalhes da carreira e da vida pessoal.

Na vida Walewska foi uma mulher que atacou com maestria. Nos problemas defendeu com classe. É com certeza, referencial para os jovens que vem com tudo para o esporte. E o futuro? O que Walewska pode nos mostrar? É fácil! Pela sua história, podemos dizer que o melhor ainda está por vir.

Fonte: Documentário “O Último Ato”. Disponível no Youtube.

Por: Rodrigo Vieira



RILDO R

MEDIR COM O OLHAR

TOCAR COM A ALMA

DESPERTAR O QUE É
SEU POR NATUREZA:

beleza, energia e brilho.

Rildo Cruz.
Viva uma experiência transformadora.


CORTES | NOIVAS | PENTEADOS | MAKE

A woman with blonde hair tied back, wearing a black spaghetti-strap dress, is sitting on a grey sofa. She is smiling and talking on a gold-colored smartphone. The background features a gold ornate frame and a potted plant with pink flowers on the left.

Patrícia Caetano

Conheça a inspiradora história da jornalista que revolucionou a comunicação no Triângulo Mineiro. É presença marcante na nossa região em grandes eventos, em causas sociais, nas mídias digitais, em propagandas de empreendedorismo, na televisão e sempre na luta pela igualdade e respeito ao próximo.





“ Eu sou a Patrícia que pode ser sopro ou suspiro, na mesma intensidade. Posso ser uma leve brisa ou uma ventania. Reverencio o que sou, o que me tornei e a mulher moderna de hoje: em constante construção. ”



Look: Greta Cauê



Em uma edição em homenagem ao mês das mulheres, não poderíamos ter escolhido ninguém melhor que Patrícia Caetano para a nossa capa. Ela representa a multifuncionalidade. É jornalista, apresentadora, cerimonialista, comunicadora, influencer, mãe, esposa, amiga, filha, irmã, é Patrícia.

Patrícia é movida pela música e se considera totalmente eclética. Seu maior hobby é viajar. É apaixonada por animais! Se mantém em projetos sociais como: arrecadação de alimentos e roupas, participação em eventos voluntários e tem uma parceria de longa data com o Hospital do Câncer de Uberlândia.

Juntamente com a Cacau Show UDI, promove há mais de 10 anos um projeto de Páscoa em que juntas distribuem ovos para mais de 150 crianças carentes e pacientes infantis em tratamento, além disso promove campanha de Natal onde distribui panetones para o tradicional bazar do Grupo Luta pela Vida; participa, ainda, de palestras educacionais em prol do conhecimento, tudo movido pela grande fé que leva em sua trajetória.

Patrícia sempre foi uma menina inquieta, observadora, questionadora e já com o dom da comunicação desde a primeira idade e, acreditem, desde jovem já sabia qual caminho seguir: Comunicação, inerente a ela.

Com 13 anos já trabalhava esporadicamente empacotando presentes em datas especiais em uma loja no centro da cidade, a então Bazar Oriental; ajudava a mãe a vender Tupperware; aos 15 anos foi telefonista da Rádio 95 FM; vendia semijoias; sempre teve a educação como base para prosperar, sendo que aos 16 anos teve a oportunidade de fazer um intercâmbio em Londres, na Inglaterra, onde adquiriu uma experiência única que traria tantos benefícios no futuro; e aos 17 anos ingressou no curso de Comunicação Social na antiga FIT, hoje UNITRI.

“Eu encho a boca para falar quem são meus pais”

"Eu tento me superar diariamente. Sempre fiz questão de entregar o meu melhor em tudo. Esta é a Patrícia Caetano!"

Aos 20 anos, Patrícia passou por uma depressão, um momento muito delicado. Foi um processo de recuperação difícil, mas ela nunca desistiu e, mesmo em momentos desafiadores, sempre retira inúmeros ensinamentos. *"Eu tento me superar diariamente. Sempre fiz questão de entregar o meu melhor em tudo. Esta é a Patrícia Caetano!"*, afirmou.

O maior orgulho da jornalista é a família. Geraldo Caetano (pai) é formado em administração de empresas e ciências contábeis e trabalhou por 39 anos no Grupo Algar, na área financeira. Ele sonhava em ver sua filha se formando em Direito, mas apoiou a escolha da Patrícia quando percebeu que a decisão por jornalismo ia além de uma simples paixão. Patrícia tem dois irmãos: Marcus Vinicius e Michele. Dentre eles, é a

única que atua na área da comunicação e, por isso, a intitularam a porta-voz da família. Já a mãe de Patrícia, Terezinha Caetano, é o maior exemplo de força e representatividade na vida da jornalista, visto que foi professora, bancária e, hoje, após retorno à universidade aos 53 anos de idade, se formou nutricionista e é grande exemplo de resiliência e superação. Patrícia afirma que a relação com seus pais é maravilhosa e se emociona ao dizer que é grata pelo legado que eles deixaram para os filhos e para os netos: *"O exemplo arrasta. Eu tenho muito orgulho, encho a boca para falar quem são meus pais."*



Look: Brilho do sol



Um dos maiores acontecimentos da vida de Patrícia foi o nascimento da sua única filha, a Sofia, hoje com 15 anos, é estudante e o maior sonho de mãe é o sucesso profissional da filha. *“A educação é primordial, é o bem mais precioso que eu posso garantir para que ela tenha uma carreira de sucesso. E no mais, a Sofia é um doce, é uma filha incrível, é minha amiga, minha confidente, uma menina de ouro, muito exemplar. O nosso amor é recíproco, é visível e muito presente.”*, afirmou.

Patrícia teve um relacionamento de 30 anos com o pai de Sofia, Júnior (in memoriam). Mesmo depois da separação, continuou sendo um excelente pai e um grande amigo e parceiro nos cuidados e educação da filha. A perda do companheiro de história foi um marco pesado e desafiador para elas. *“Ele foi uma pessoa essencial nas nossas vidas, sou muito grata por tudo que construímos e compartilhamos juntos e pela filha que ele me permitiu ter”*, confidenciou.

Atualmente, Patrícia é casada com Fabrizio, cuja história foge de todos os padrões e clichês românticos que estamos acostumados a contar. Eles se conheceram, acreditem, pela internet há quase cinco anos, por meio de uma amiga em comum, quando ele viu uma foto postada das duas e se recordou que eram a linda moça da televisão, que ele assistia quando morava na região, e uma grande amiga que morava em Belo Horizonte e, ao entrar em contato para falar sobre esta coincidência, começaram a conversar e, inicialmente, se tornaram grandes amigos.

Na época, Patrícia estava em um processo de separação do primeiro casamento e com planos de se mudar com a filha para Miami. A amizade foi tomando outros rumos e o encantamento foi inevitável, mas ainda havia ressalvas e planos que pensava em realizar. *“Eu fui bem sincera com ele quando disse que não*

tinha interesse em me relacionar com ninguém e somente após 6 meses de contato o relacionamento amoroso se iniciou. O nosso primeiro encontro foi em Romaria-MG. Eu fui com uma amiga para a festa em prol a Nossa Senhora da Abadia, em um show do Sidney do Cerrado e foi um encontro inacreditável. Coisa de cinema: ele se atrasou. Nós combinamos às 20h e ele chegou já era mais de meia noite, com uma roupa muito maior que ele, falando que tinha sido assaltado a mão armada e levaram suas roupas, telefone e o carro e eu não acreditei até ele mostrar um vídeo do assalto, somente no dia seguinte. Na hora percebi que ele realmente estava muito empenhado em me conquistar. Depois do assalto, ele foi para casa de um grande amigo que o incentivou em ir ao meu encontro e ofereceu seu carro, seu celular e suas roupas, que por sinal, eram muito maiores do que ele, isso tudo para me ver. Vejam só, quando tinha tudo para dar errado, o destino e o amor conspiraram a favor”.

Patrícia conta que começou a se interessar por Fabrizio quando ele morava em Brasília e que desistiu de ir embora para Miami, pois tinha encontrado nele o amor, o cuidado e a proteção que precisava. Logo veio o pedido de noivado, o casamento e hoje vivenciam um amor único e especial. *“Ele me completa em todos os sentidos, é o grande amor da minha vida!”*, contou a jornalista.

“Ele me completa em todos os sentidos, é o grande amor da minha vida.”



Patrícia tem hoje uma presença marcante e relevante nas redes sociais, representando empresas, produtos e serviços renomados no mercado. No Instagram, são quase 70 mil seguidores e no Facebook mais de 20 mil, público fiel que a acompanha desde os tempos de televisão por sua credibilidade, postura e profissionalismo. Mesmo tendo uma rede de apoio, ela faz questão de gerenciar as suas páginas para fortalecer o relacionamento, cada vez mais, com os seus clientes, seguidores, admiradores e fãs. Para ela, essa é a melhor forma de retribuir todo carinho e confiança que recebe deles. *“Minha relação com eles é maravilhosa e o sentimento de gratidão é gigante, por terem contribuído tanto para chegar aonde cheguei.”*, contou Patrícia.

A facilidade de divulgação e comunicação nas plataformas digitais é inerente a ela, porém, a comunicadora não dispensa, jamais, o contato físico com o público. Durante a pandemia, Patrícia teve dificuldades de se adaptar ao novo formato de trabalho e, sobre isso disse: *“Eu sou muito fã do contato! Eu gosto do abraço, do beijo! Gosto de olho no olho; de tomar café com as pessoas, trocar ideias, fazer “network”, conversar, compartilhar... Nada me deixa mais feliz que estar perto de pessoas. Foi muito difícil lidar com a situação porque a única forma que eu tinha de me manifestar, era passando a mensagem de que eu estava ali, mas era triste saber que essa disponibilidade era aberta apenas para uma conversa online. As redes sociais aproximam as pessoas, mas manter o contato físico é indispensável e eu sentia falta disso todos os dias.”*

Fora das redes sociais, Patrícia é também é uma mulher que prioriza momentos ao lado da família e dos amigos, preza as coisas boas e simples que o dia a dia e a correria não permitem que ela aproveite. *“Eu amo estar com a família, ver filmes, maratona séries, brincar com a minha cachorra, levar minha filha para o cinema, namorar, passear, viajar, receber os amigos. É o tempo que eu tenho para aproveitar com quem eu amo. Eu vivo o amor!”* Declarou a jornalista.

“Eu vivo o amor!”



Com tantas conquistas alcançadas, para Patrícia, é impossível definir apenas uma, mas destacou quatro delas. A primeira foi o estágio na TV Universitária, onde teve oportunidade, durante 3 anos no período de sua graduação, de apresentar o telejornal Cidade e Serviço, passar pela assessoria de comunicação e ainda pela Rádio Universitária, o que contribuiu bastante para aliar a teoria à prática e sua entrada no mercado de trabalho.

O segundo momento foi o convite para apresentar o Jornal da Vitoriosa, na Rede Vitoriosa (SBT), mesmo com a formação recente, ela se encontrou na televisão, um dos meios de comunicação mais importante que temos e lá, ela ficou por 11 anos. Já a terceira conquista foi a atuação na TV Integração (Rede Globo), onde Patrícia começou como repórter júnior e, logo em seguida, se tornou âncora do MGTV 2ª edição, onde

participou na migração para TV digital, permanecendo por 5 anos e a quarta, e não menos importante conquista, foi o trabalho para a TV Paranaíba (Record), em que a jornalista apresentou o Manhã Total, permanecendo na emissora por 4 anos.

*“Ainda quero
fazer muito mais”*





“O melhor de tudo, é olhar para trás e poder dizer: Eu consegui, eu conquistei!”

Nesta etapa, Patrícia revelou um outro perfil na televisão onde, diferentemente de um noticiário jornalístico, ela encarou um novo desafio de mostrar sua performance comportamental, em um sofá, entrevistando pessoas, fazendo merchandising, apresentando receitas, atrações musicais, se tornando um divisor de águas na carreira da jornalista, o que a permitiu uma transição natural e espontânea para as redes sociais. Além de apresentadora, Patrícia também se destacou na área acadêmica, foi professora no Centro Universitário do Triângulo - UNITRI, onde era responsável por 5 disciplinas, entre práticas e teóricas, no Curso de Jornalismo.

Uma oportunidade única de ensinar e trocar experiências com os alunos, os quais hoje, vários são colegas de sucesso no mercado de trabalho, tudo

proporcionado pela realização de um curso MBA na Fundação Cásper Líbero em São Paulo, onde era necessário cumprir horas-aula em sala de aula.

Incansável nos sonhos e projetos, decidiu empreender e teve um quiosque de pizza no Terminal Central da cidade, com patente própria e que até hoje está em funcionamento no local, ao mesmo tempo que trabalhou no Grupo Algar, especificamente na Unialgar executando roteiros de EAD, apresentando eventos e entrevistando os gestores do grupo. *“Hoje eu posso dizer que eu sou totalmente realizada com a minha vida profissional. Ainda quero fazer muito, mas o melhor de tudo, é olhar para trás e poder dizer: Eu consegui, eu conquistei!”*, contou.




“Eu adorava ver as crianças ganhando um novo lar”

O jornalismo carrega consigo a diversidade de notícias, de entrevistas que têm um grande fardo de levar informações sobre grandes desastres. As provações nas vozes de apresentadores são inerentes à vida de qualquer pessoa, principalmente nos tempos atuais, onde há um aumento representativo do desemprego, da violência, de doenças e tragédias.

Patrícia foi e é uma das principais vozes de comunicação da nossa região, pois conduziu matérias com temas fortes e chocantes, como os relativos ao SOS Mulher, Penitenciária, IML e Conselho Tutelar, acompanhando o sofrimento da população e sempre se mobilizando com cada situação. Por outro lado, teve o privilégio de conduzir entrevistas de grandes nomes da nossa cidade, como: Dr. Luiz Alberto Garcia (Grupo Algar), Alair Martins (Grupo Martins), Dilson Pereira (Grupo Arcom), entre outros.

Como apresentadora, acompanhou de perto e entrevistou os colegas de profissão: Ana Paula Padrão, Celso Zucatelli, Ana Hickman, Ticiane Pinheiro, Marcos Mion, Rodrigo Faro, além e vários outros apresentadores e artistas. Com as incontáveis matérias, de milhares de temas diferentes, as preferidas eram as relacionadas àquelas que traziam benefícios à comunidade, o cuidado a idosos e as que envolviam a adoção de crianças. *“Eu adorava ver as crianças ganhando um novo lar, era comovente fazer parte daquele momento tão especial para a família e para a criança. É muito satisfatório ver que iam receber carinho, cuidado e amor. Tudo que é voltado ao público me faz muito bem”*, destacou.





Ao longo da carreira, Patrícia foi homenageada com honra ao mérito em mais de 15 oportunidades e se orgulha por cada um deles. Mas uma das memórias que ela carrega com muito carinho e estima foi a época em que acompanhou o trabalho da redação de jornalismo no SBT, em São Paulo. Em uma destas oportunidades, pode participar das gravações do Programa Silvio Santos, inclusive com participação direta, no palco, em um dos quadros do programa e, durante o intervalo, ela não perdeu a oportunidade de conversar diretamente com o apresentador. *"Foram 5 minutos inimagináveis, uma emoção sem fim, frente a frente a uma sumidade da comunicação mundial"*, relata Patrícia. Mesmo com acesso livre dentro da

emissora, ela nunca imaginou que essa conversa seria possível. Com tamanha humildade, ela perguntou se ele teria um conselho para a jovem jornalista. E o conselho foi: *"Nunca deixe de amar o que você faz. Leia até bula de remédio que você vai chegar longe. Nunca deixe de ser essa pessoa com vontade de crescer e de aprender."* Patrícia seguiu à risca cada palavra, foi um momento único e motivador na vida dela.

"Nunca deixe de amar o que você faz" – Silvio Santos

O projeto Conexão P, dirigido por Patrícia, esteve disponível no site do G1 Triângulo. O programa possibilitou um contato mais próximo com a comunidade, focando apoio para a vida pessoal e profissional, com dicas de saúde, beleza, lazer, culinária, dietas e diversas outras. Nele, a apresentadora disponibilizou aos internautas um espaço para serem ouvidos, para tirar dúvidas e motivar o empreendedorismo. Para este ano, Patrícia está preparando grandes novidades para os seus seguidores e uma delas é o retorno do Conexão P, dessa vez, em formato de podcast ou canal no Youtube. Os últimos detalhes estão sendo ajustados por ela, mas ainda não tem uma data definida.

Como cerimonialista, Patrícia marca presença em grandes eventos como o Top Of Mind, eventos da Algar, Arcom, Martins, Center Shopping, Arroz Vasconcelos, Fenabreve, em São Paulo, onde teve oportunidade de conduzir os trabalhos com a presença do então Presidente da República Michel Temer, e, inclusive, foi mestre de cerimônia do lançamento da 12ª Edição da Revista Soberana. *“Eu arrepio de pensar que antes eu estava nos bastidores e hoje eu sou a protagonista do lançamento. Eu recebo com muito carinho, esse reconhecimento é um motivo de muita emoção. Eu sempre estive do outro lado fazendo tudo acontecer, entrevistando, celebrando, divulgando, e hoje, conheci*


um novo sentimento. É surreal! Mais um grande marco na minha história. Eu não tenho palavras que possam expressar a alegria, o prazer e a honra de estampar uma das capas da Revista Soberana. Eu nunca imaginei que iria representar todas as mulheres em uma revista tão renomada, contando a minha trajetória e sendo homenageada. Associar a marca Soberana a Patrícia Caetano, para minha profissão, é mais uma conquista” contou.

“Associar a marca Soberana a Patrícia Caetano, para minha profissão, é mais uma conquista.”



SOBERANA

Agende sua
AVALIAÇÃO
GRATUITA
© 34 3213-0712



A edição do mês de março para a Revista Soberana tornou-se um espaço de visibilidade para que, além das inúmeras homenagens, as mulheres possam se destacar e incentivar o crescimento profissional, enfatizando o poder feminino na sociedade.

A mulher ganha espaço pela sensibilidade em cada detalhe, trazendo uma visão mais delicada e alcançando passos maiores rumo ao sucesso e a realização profissional. Patrícia fala sobre a importância do reconhecimento e da grande proporção que o evento tomou: *“Essa oportunidade incrível que a Revista Soberana disponibiliza com o Concurso 10 Mais estimula o crescimento profissional das mulheres, é uma inspiração para que todas saiam da inércia e a façam mais por si”*.

A apresentadora destaca a importância da igualdade e diz que a mulher não tem que competir com os homens no mercado de trabalho. *“Eu fico muito feliz em ver mulheres ocupando espaços que antes não eram ocupados. É incrível ver mulheres trabalhando, somando e empreendendo. O reconhecimento*

alimenta a autoestima, comprova a competência e capacidade feminina e isso é muito importante para nós”, concluiu Patrícia. Mesmo lidando em um meio predominantemente masculino, ela relata que nunca se deparou com dificuldades para se impor e lutar por suas conquistas. O profissionalismo e a seriedade foram importantes para obter o respeito dos colegas de profissão.

“O reconhecimento alimenta a autoestima e isso é muito importante para nós”



Além do dom da comunicação, Patrícia conquista pessoas por onde passa. Com uma presença única e indispensável, ela carrega em sua história uma posição de respeito, de admiração e de gratidão de todas as pessoas que fizeram e fazem parte de sua vida.

Nos deparamos com uma pessoa muito querida na nossa sociedade. Ela tem uma risada incomum que é capaz de transmitir um sentimento de felicidade. Para finalizar a nossa homenagem, trouxemos os depoimentos dos dois maiores fãs da jornalista: Fabrizio Novais e Sofia Caetano (marido e filha).



“ *Minha mãe, Patrícia Caetano, é um exemplo de mulher para mim e não poderia deixar de falar que é a melhor mãe que eu poderia ter. Ela é uma pessoa guerreira e que sempre proporciona o melhor para mim, amo muito você mãe! Obrigada por tudo e por tanto!* ”

• **Sofia Caetano (filha)**



“ Ela é um furacão, ao mesmo tempo que me faz sentir em um porto seguro!
Ela é fogo, ao mesmo tempo que me livra de qualquer queimadura.
Ela é intensidade, ao mesmo tempo que me coloca em calma.
Ela é alegria, ao mesmo tempo que me consola em momentos difíceis.
Ela é sorriso largo, ao mesmo tempo que me acolhe quando há lágrimas.
Ela é diálogo, ao mesmo tempo que acontecem os momentos de emudecer.
Ela é energia pura, ao mesmo tempo que nos faz desacelerar quando necessário.
Ela é tudo e muito mais, ao mesmo tempo que a cada dia este tudo só vira mais.
Ela é o complemento de uma vida e a razão de meu viver.
Especial, única e indescritível.
É aquela que amo muito mais que ontem e bem menos que amanhã!
Para sempre, seu Novais!
Ela é a minha Caetana, mas hoje empresto a vocês. ”

• Fabrizio Novais (esposo)



Bate-bola

Família: base

Amor: entrega

Fé: essencial

Uma cor: branco

Um lugar: mar e natureza

Um sonho: o sucesso profissional da minha filha

Um livro: A Cabana

Um filme: A Noviça Rebelde

Uma série: As telefonistas

Uma frase: "A persistência é o caminho do êxito" - Charles Chaplin

Uma comida: risoto de camarão

Uma cantora: Adele

Uma banda: Paralamas do Sucesso

Uma música: Tocando Em Frente - Almir Sater

"Hoje me sinto mais forte.

Mais feliz, quem sabe?!

Só levo a certeza de que muito pouco sei.

Ou nada sei..."

Redação Chiara Faleiros

 /rildocruz

RILDO CRUZ

O hair styler com mais de 30 anos de experiência, especialista em noivas, cortes, penteados e make.

Quantas transformações cabem em 30 anos de história?



Quantos penteados já passaram pelas mãos desse artesão que usa a beleza natural como matéria-prima? **Rildo Cruz começou sua jornada em Tupaciguara e veio para Uberlândia em 1995 para construir não só um salão, mas um espaço de conexão e experiências únicas.**

Também desenvolveu um talento especial para noivas, despertando o que há de melhor naqueles que decidem sentar na sua cadeira, no dia mais importante de suas vidas, para uma troca poderosa e renovadora.

E, nessa edição Concurso 10 Mais, ele produziu cada uma das Mulheres Soberanas, fazendo o que faz melhor: dar luz e brilho à essência de cada uma, criando palco para belo, o sublime, o incrível.





10 *mais*

REVISTA
SOBERANA



mulheres que inspiram 2023



luta
d'oras

O empoderamento feminino tem tomado proporções inimagináveis. A cada dia que passa, as mulheres conquistam mais espaço e mais respeito na sociedade, mas nem sempre foi assim. Durante décadas, a opressão fez com que elas fossem diminuídas e caladas para manter um padrão imposto, na maioria das vezes, pelos homens.

Com o passar dos anos, elas começaram a sair do anonimato, mostraram poder, maestria, domínio e sabedoria, se destacando cada vez mais pela competência, dedicação, inteligência e força.

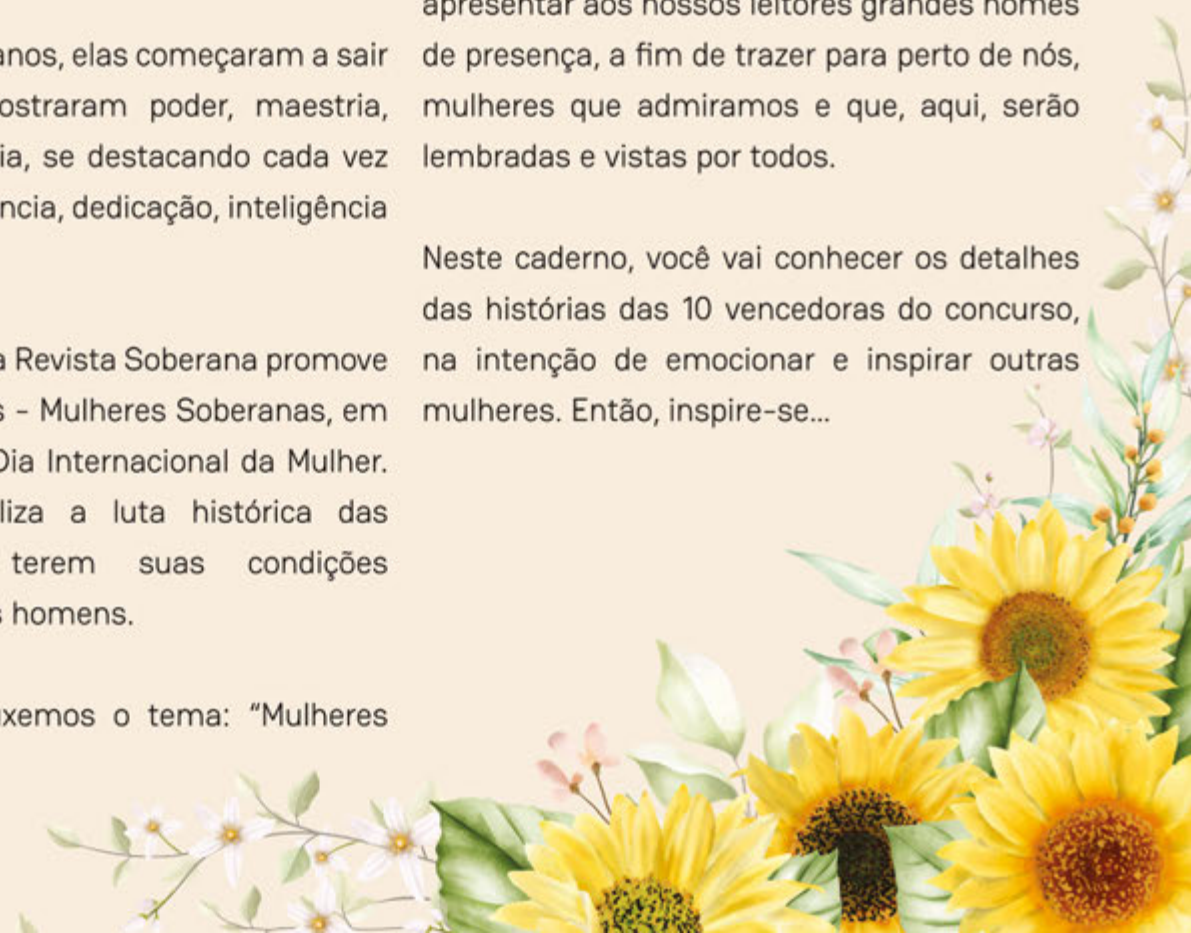
No mês de março, a Revista Soberana promove o Concurso 10 Mais - Mulheres Soberanas, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher. Essa data simboliza a luta histórica das mulheres para terem suas condições equiparadas às dos homens.

Nesta edição, trouxemos o tema: "Mulheres

Que Inspiram". Cada uma das 10 Mulheres Soberanas de 2022, indicaram mais 10 mulheres que admiravam e que tinham histórias para somar na nossa sociedade. A 3ª Edição do concurso bateu o recorde de votação no nosso portal em apenas quatro dias.

Em cada concurso, temos o objetivo de apresentar aos nossos leitores grandes nomes de presença, a fim de trazer para perto de nós, mulheres que admiramos e que, aqui, serão lembradas e vistas por todos.

Neste caderno, você vai conhecer os detalhes das histórias das 10 vencedoras do concurso, na intenção de emocionar e inspirar outras mulheres. Então, inspire-se...



Árhyna Armond

Uma história que ganha destaques a cada conquista

Árhyna nasceu em Uberlândia, é casada com Rúdney Borges e tem dois cachorros, o Snow e o Boy. Em 2005, se formou em Fisioterapia pela Unetri e descobriu sua verdadeira paixão. Realizando o sonho de ter uma clínica multidisciplinar, Árhyna conta que foi a sua segunda grande realização. *"Consegui me efetivar como empreendedora e trabalhar no que me deixava muito feliz. A clínica era formada por fisioterapia, odontologia, médico e psicólogos, por 4 anos. Depois disso, fui para uma clínica de fisioterapia das minhas amigas até iniciar os atendimentos domiciliares",* relatou.

Apesar de ser apaixonada pela profissão, Arhyna sofreu com a desvalorização financeira no mercado de trabalho. *"Esta foi a fase mais difícil para mim, precisava trabalhar todos os dias, finais de semana e feriados. A maioria dos pacientes eram dependentes de respiradores e necessitavam de cuidados fisioterapêuticos. Em 2013, eu desisti de vez da fisioterapia, mas confesso que não me deixou muito feliz"* contou Árhyna.

Em uma viagem a Barcelona, Árhyna se interessou pela ideia de trabalhar com a beleza e, aproveitando a viagem, ela fez o primeiro curso e voltou decidida a investir e empreender na área. Em São Paulo, se especializou em maquiagem profissional no Instituto Krizek, design de sobrancelhas e depois, foi para Londrina fazer um curso de micropigmentação de sobrancelhas.

Em 2014, Árhyna alugou uma sala em um salão de beleza e três meses foram o suficiente para perceber que ficaria no local por pouco tempo. A grande procura para atendimentos de formandas fez com que ela aumentasse a carteira de clientes, isso exigia um espaço maior. E foi em 2015 que, mais uma vez, ela se entregou ao empreendedorismo, fundando o Studio Árhyna de Beleza, no Griff Shopping.

Árhyna foi convidada para ministrar cursos da marca Lash Lifting Internacional, em Minas Gerais. *"Comecei a viajar levando meus cursos e mantendo o estúdio funcionando. Em Uberlândia, uma das ou a pioneira do Lash Lifting Pro",* revelou Árhyna.

No segundo semestre de 2019, junto com uma amiga, começou a investir na tricologia capilar, uma área da dermatologia destinada à prevenção e tratamento, incluindo a estrutura e o aspecto dos fios e do couro cabeludo. O procedimento busca solucionar os problemas capilares como queda de cabelo, dermatite, psoríase, cabelo oleoso e ressecado. Depois de várias pesquisas pelo Brasil e com a ajuda indispensável do marido, Árhyna inaugurou o Soul Botanic, em 2020. Hoje ela destaca que conseguiu unir tudo que ela gosta de fazer em um lugar só e conta: *"É maravilhoso cuidar da autoestima das pessoas, tratar suas doenças capilares e proporcionar conforto, bem-estar e atenção a cada paciente. O Soul é um projeto único. Um SPA de terapia capilar completo e totalmente natural".*

Ao ser questionada sobre a experiência de se tornar uma Mulher Soberana, Árhyna conta que demorou para acreditar. *"Foi surpreendente! Quando Douglas mostrou a quantidade de acessos no site eu jamais imaginaria que seria escolhida. Fiquei extremamente honrada por essa homenagem tão linda de ser uma mulher que inspira!",* concluiu.

Inspire-se:

"Coloque Deus em primeiro lugar em sua vida. Ele te guiará e será luz no seu caminho. Cada uma tem o seu merecido lugar, não precisamos de competição entre mulheres e sim de apoio. Acredite na sua força!"

Redação Chiara Faleiros



Eliane Procópio

Uma trajetória de fé e de realizações

Eliane é pastora, psicóloga e pós-graduada em Neuropsicologia e Gestão de Pessoas, formada em teologia pelo Seminário Carisma, nasceu em Londrina-PR e é filha caçula de quatro irmãos. Em 2002, ela conheceu o Pastor Walter Procópio, na Igreja Batista da Lagoinha e entendeu que esse era mais um grande propósito de Deus. Se casaram em 2004 e, desde então, conduzem uma linda caminhada de fé, buscando levar as pessoas a se conectarem com a verdade, por meio da palavra de Deus, da escuta e implantação de igrejas, exercendo o ministério pastoral.

Juntos há 19 anos, o casal de pastores tem três filhos: Samuel, Anna Sophia e Lis Helena, e esperam ansiosamente a chegada de Júlia, por meio de um processo de adoção. *“Sou muito grata por esse presente que é ser mãe, por cada desafio e superação, cada aprendizado que hoje posso passar a outras mulheres e ajudá-las a vencer seus desafios”*, afirmou Elaine.

Há mais de 12 anos, Eliane é pastora de mulheres, testemunhou muitas transformações na vida de várias famílias. Com o intuito de incentivar mais mulheres no seu crescimento e desenvolvimento, iniciou o ministério Royal Sisters, que tem como objetivo conectar mulheres e despertá-las para a sua essência.

Atualmente, o ministério atua em diversas áreas, dentre eles estão: curso de batismo, aconselhamento pastoral, intercessão, visitas, conferências e muitos outros. *“Nós queremos ativar as mulheres para que sejam influentes onde estiverem, transmitindo o amor de Deus e abraçando outras mulheres”*, conclui Eliane, que se sentiu honrada diante da possibilidade de conectar-se com outros propósitos através do Concurso 10 Mais - Mulheres Soberanas.

Lagoinha Uberlândia Church

No final de 2020, Eliane e Walter iniciaram o Projeto Imagine, onde a ordem era começar a sonhar e imaginar como seria uma igreja para servir uma cidade. Um ano depois, o lugar já não comportava mais a quantidade de

fiéis que chegaram para somar à igreja. O crescimento foi inacreditável, os cultos online, transmitidos no Youtube, chegaram ao alcance de mais de 30 mil pessoas. *“Diante disso, continuamos sonhando, orando e trabalhando, crendo na palavra que Deus nos deu. À medida que a igreja crescia, nós tínhamos mais certeza que precisávamos de um lugar maior para receber todos que chegavam. Foi então, no aniversário de dois anos de Lagoinha Uberlândia, que ousamos imaginar o impossível: um terreno de aproximadamente 15.000m² para construir a nossa sede própria, para servir toda a cidade de Uberlândia”*, contou Eliane.

O sonho se tornou realidade em pouco tempo, porém, devido ao crescimento inesperado, Eliane viu a necessidade de um lugar maior. Em fevereiro de 2022, conseguiram mais de 3.000m² dentro de um shopping, com 3.000 vagas de estacionamento à disposição da igreja.

Paralelo ao trabalho de expansão, a igreja promove e contribui com o desenvolvimento pessoal e social por meio de projetos destinados à ressocialização, ao atendimento jurídico gratuito, à capacitação profissional, assistência espiritual, psicológica e familiar, dentre outros. Lagoinha Uberlândia é uma igreja que se movimenta, trabalhando e expandindo o seu contato com o público de forma pessoal, relevante e saudável.

Inspire-se:

“A maneira como florescemos como mulheres esclarece ou distorce a imagem de Deus em nós e a glória de Cristo, para a qual estamos destinados a resplandecer com alegria. Por isso, levamos as mulheres a se conectarem com sua essência e se identificarem como mulheres reais, que carregam traços e características que refletem a imagem de Cristo e exalam o Seu bom perfume.” Eliane Procópio

Redação Chiara Faleiros



Gisele Vissoci Marquini

Ser mulher é desempenhar papéis de escolhas e não de obrigação

Aos 17 anos, Gisele, paranaense de Arapongas, deixou a cidade natal com uma mala de livros, algumas roupas e o sonho de ingressar no curso de Medicina na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Em 1999, ela se formou e seguiu na Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia e, três anos depois, por meio de um concurso público, tornou-se médica servidora federal, onde permanece até os dias atuais. Em 2012, assegurou o título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia (TEGO), pela Associação Médica Brasileira (AMB) e Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Durante 12 anos, Gisele trabalhou nas Unidades de Atendimento Integrado (UAIs), até ingressar no Mestrado em Ciências da Saúde da UFU (2014), e doutorado em Medicina na UNIFESP (2018).

O rico conhecimento de Gisele em Uroginecologia abriu portas para uma vida em ciência mundial e assistência especializada. Hoje, ela oferece apoio às mulheres que sofrem com disfunções do assoalho pélvico, em Uberlândia e região. Gisele permanece como gestora clínica do Centro Integrado de Assistência Médica (CIAME), no bairro Santa Mônica, onde mantém seu consultório desde 2003, é revisora científica, membro do corpo clínico do Hospital e Maternidade Santa Clara, participante de comitês científicos e pesquisadora.

Gisele tem uma família unida, amigos de longa data que estão sempre presente em todos os momentos, é esposa de Emerson Ricardo Marquini, mãe do Mateus (12) e da Carolina (8). Motivada pelo pai, que dizia que a música e a arte têm o poder de abrir a mente, ela escolheu o piano como companheiro de vida, se dedicou ao instrumento dando aulas e tocando em formaturas e casamentos. Com ele, Gisele divide os desafios, as dificuldades e as alegrias. *“Acredito que*

quem toca um instrumento nunca está só”, afirmou Gisele. Por ser uma mulher de fé, ela tem uma presença marcante nas campanhas sociais da Comunidade Evangélica Clamar. O trabalho da comunidade é indescritível desde distribuição de refeições para andarilhos, nas ruas da cidade à noite, Natal Solidário, cestas básicas mensais, roupas, brinquedotecas e lanches aos domingos no culto.

A terceira edição do concurso Mulheres Soberanas uniu histórias fascinantes e, para Gisele, o título foi um presente de Deus. *“Acompanho as publicações da Revista Soberana em muitos lugares, sem imaginar um dia estar em alguma página. Eu adoro ler histórias inspiradoras, reportagens de dicas de saúde e notas sociais. Quando recebi a indicação, minha alegria contagiou as minhas pacientes, a minha família e até os meus amigos profissionais de São Paulo, todos embarcaram comigo no sonho e acabei recebendo essa homenagem. É muito gratificante, me sinto honrada em participar desse time de resultados e sucesso. Agradeço e espero contribuir para inspirar mais mulheres a se descobrirem Soberanas. Todas somos Soberanas, basta acreditar em si mesma”*, contou. Na visão da ginecologista, ser mulher é desempenhar papéis de escolhas e não de obrigação, é ter liberdade de ser mãe ou não, de desenvolver seu talento profissional e fazer o que gosta em uma empresa ou em casa, é acolher e ser acolhida por quem te valoriza, colocando seus dons para um propósito maior na sociedade.

Inspire-se:

“Acredite no seu potencial mesmo quando o mundo insiste em dizer o contrário. Busque seus dons dentro de você e não tenha medo de errar. Fique atenta aos sinais de Deus por meio da sua intuição, Ele nos mostra os caminhos e, muitas vezes, a gente se nega a ouvir. Não se preocupe, não fique ansiosa, na hora certa, todo o restante será acrescentado.” Gisele Vissoci Marquini

Redação Chiara Faleiros



Kelly Danese

A conexão com Deus através da música

A carreira musical de Kelly começou aos 12 anos na Rádio Visão, em Uberlândia, onde teve o privilégio de conhecer os artistas que fizeram parte da sua primeira banda: Xodozinhos do Brasil. Juntos, eles gravaram 2 LPs. Aos 16 anos e com o fim do projeto, Kelly continuou sua carreira solo, fazendo shows e apresentações no triângulo mineiro. O primeiro trabalho autoral surgiu em 1991. Além das próprias composições, a gravação do primeiro CD solo da carreira da artista reuniu canções de cantores conhecidos nacionalmente.

A cantora se casou com Regis Danese aos 20 anos e, em abril (2023), o casal completará 26 anos de casados. Após o nascimento do primeiro filho, Brunno, Kelly viu a necessidade de pausar a carreira musical devido a um processo de separação e contou: *"Eu entreguei a minha vida e a minha família nas mãos do Senhor. No fundo, eu sabia que Deus tinha grandes planos para nós."*

Passando por mais uma provação, Kelly foi atropelada duas vezes enquanto estava na sua segunda gestação, à espera da filha mais nova do casal, em 2008. Brenda nasceu prematura e aos 2 anos foi diagnosticada com leucemia. *"Descobrimos em um passeio na Disney, foi o pior momento da nossa vida, travamos uma batalha para ver a cura. Foram momentos de dor, medo e angústia, mas de muita fé"*, assumiu a cantora, contando que no período de tratamento, tiveram diversos contratemplos e que hoje, testemunham a cura e o milagre na vida da Brenda.

A ascensão do trabalho de Regis iniciou-se com uma turnê pelo Brasil em 2006. Kelly precisou postergar sua volta aos palcos para auxiliar na administração da carreira do marido. Nesse período, ela fez algumas participações nos CD's e DVD's de Regis, como cantora e compositora de grandes sucessos. Em 2020, Kelly

anunciou seu retorno e lançou o single "Profetiza Bênção", letra composta por Rick D. Lúcio.

Na voz de Kelly, diversas músicas foram lançadas com temas delicados da nossa atualidade, como: ansiedade, medo, insegurança, dificuldade financeira e descontrole emocional, a fim de acalmar o coração dos ouvintes que sofrem com diversos problemas com a saúde mental e física.

"Ganhar o título de Mulher Soberana foi uma surpresa muito boa, eu não esperava. É muito bom ter o reconhecimento do meu trabalho e saber que, além de divulgado, será homenageado em uma edição tão especial. É extremamente importante valorizar o papel feminino na sociedade. O mundo sem as mulheres seria sem cor e sem vida, a mulher tem o poder de perfumar, alegrar e modificar qualquer ambiente", contou Kelly ao ser questionada sobre a experiência de se tornar uma das Mulheres Soberanas da gestão de 2023.

Além de cantora e compositora, Kelly é palestrante, empresária artística há 21 anos e promove obras sociais nas igrejas que participa. Ela se considera uma mulher resiliente, determinada e que não desiste fácil dos seus objetivos.

Inspire-se:

"A vida vai querer te derrubar o tempo todo, mas, cabe a você a decisão de permitir ou não a queda. O meu lema é resiliência, determinação e confiança que o melhor de Deus sempre estará por vir. Não desista!" Kelly Danese

Redação Chiara Faleiros



Luciene Arbex

Os cuidados com a autoestima tornam uma mulher poderosa e única

Goiana de Itumbiara, Luciene mudou-se para Uberlândia-MG em 1996 e iniciou sua carreira em uma clínica dermatológica, se formou em Enfermagem e se dedicou diariamente para aperfeiçoar e acompanhar o mundo da estética. *“Embora meu curso tenha tantos caminhos, sempre me encontrei nessa área, nascer com dom de acolher e ajudar a autoestima é maravilhoso”,* contou.

Filha do Laerte e Maria do Carmo, Luciene tem duas filhas, Alice e Mariana, não dispensa uma feijoada com pagode e ama viajar para a praia com as filhas. Com a ausência da família, a maior rede de apoio para ela foi a família paterna das filhas. *“Meus ex-sogros foram um presente na minha vida, me ensinaram muito e cuidaram das minhas filhas com muito amor”,* relembra Luciana.

Há quase sete anos na clínica Audatti By Cíntia Cunha, Luciane desenvolve seu trabalho como especialista em tecnologia em um centro completo de laser que tem todos os cuidados envolvendo o rejuvenescimento da face, os cuidados com corpo e tratamentos capilares. Entendendo o quanto a autoestima é importante na vida das mulheres, Luciene enfatiza a importância do autocuidado e da busca de procedimentos e soluções que realcem a beleza, transformando a vida de muitas pessoas e ajudando-as aceitar o envelhecimento de uma forma mais leve.

Ser mulher é muito difícil, isso é um fato, mas Luciene se

orgulha pela sua trajetória e de todas as conquistas que a tornaram o que ela é hoje, *“Quando me tornei mãe, descobri uma força tão grande e tão surreal. Ser profissional, mulher, mãe e todas as atribuições que exercemos, não nos permite olhar para trás e ficar lamentando. O que importa é o que te move e te faz ousar, acreditar e vencer todos os dias.”*

Quando questionada sobre o concurso, Luciene contou que é uma experiência intransferível e muito emocionante. *“Foi tudo muito rápido, a indicação foi em uma semana e o resultado saiu na outra. Todos os meus amigos se mobilizaram para votar, foi lindo. Tudo isso me fez repensar em momentos únicos da minha vida profissional. Agora sinto que estou no caminho certo”,* concluiu.

Inspire-se:

“A mulher pode tudo! Pode e deve estar onde ela quiser. Uma mulher que se cuida e descobre como manter os cuidados com sua autoestima e sua evolução espiritual se torna uma mulher poderosa e única. Onde ela pisar, seu caminho será iluminado.” Luciene Arbex

Redação Chiara Faleiros



Maria Fernanda Moreira Mendes

A luta para que todos possam ter suas especificidades respeitadas em igualdade

Professora há mais de 20 anos, Maria Fernanda ressalta que estudar é o seu maior hobby. Ela é graduada em Biologia, Pedagogia e Educação Especial, especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional, Supervisão Pedagógica e Atendimento Educacional Especializado. Atualmente, é Mestranda em Educação na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), onde participa de um grupo de estudos e pesquisa sobre o Transtorno do Espectro do Autismo - GEPTEA. Como autora, lançou dois livros-caixinhas como recurso pedagógico para intervenção de crianças no processo de alfabetização.

Maria Fernanda é casada com Calixto Mendes, natural de Monte Carmelo-MG e mora em Uberlândia há 8 anos. No dia a dia, ela se dedica a sua família e relata que o nascimento de suas filhas, Maria Clara (23) e Maria Julia (17), foi o maior acontecimento de sua vida. Ela é presente na vida dos amigos, gosta de viajar e se declara apaixonada pelos animais, *"Eu tenho um amor incondicional pelas suas cachorrinhas, Jolie e Liz"*, afirmou. O apoio de toda família, incluindo os pais de Maria Fernanda, foi essencial para a construção da carreira profissional.

Encantada pela profissão, Maria Fernanda trabalha como psicopedagoga clínica, com atendimento voltado a crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem, Transtorno do Espectro Autista e outras deficiências. A Psicopedagogia é o nome dado ao ramo da psicologia associado à pedagogia, com o objetivo de entender o processo que leva o ser humano a assimilar e

construir o conhecimento. Sua luta se baseia na busca pelo respeito em igualdade, independentemente de suas especificidades das pessoas, no exercício dos seus direitos, visando a sua inclusão social e educacional.

Se tornar uma Mulher Soberana foi uma experiência inacreditável para Maria Fernanda. *"Eu não esperava ser escolhida no meio de tantas mulheres maravilhosas, que nos inspiram todos os dias, com suas conquistas, lutas e adversidades"*, contou, concluindo que a mulher é peça essencial na construção de uma sociedade justa, humana e com equidade.

Maria Fernanda tem uma presença necessária nas redes sociais, onde compartilha o conhecimento com seus seguidores trazendo temas importantes sobre Transtorno do Espectro Autista e de Déficit e Atenção com Hiperatividade, legislação educacional, inclusão social, educação, recursos pedagógicos e dicas para identificação de possíveis problemas no processo de aprendizagem, incentivando a intervenção precoce e o tratamento de crianças e adolescentes.

Inspire-se:

"Nós somos fortes, determinadas e capazes de conquistar todos os espaços existentes na sociedade, nunca desistam de seus ideais!" Maria Fernanda Moreira Mendes

Redação Chiara Faleiros



Maria Irene Arantes

A dedicação, cuidado e amor ao próximo

Conhecida como Mãe Irene, Maria Irene completou 70 anos em março (2023), é natural de Uberlândia, tem três filhas, quatro netos e dois bisnetos. Na década de 60, iniciou os estudos na escola de ensino e alfabetização infantil, Externato Coração de Jesus, fundada pela avó. Aos 15 anos, começou a lecionar de forma autodidata e ensinava crianças a ler e escrever. *“Essas crianças eram filhos dos médiuns e assistentes da Tenda Coração de Jesus, como não tinha lugares para ficar, e ao invés de ficarem na rua, eles vinham para Tenda estudar”*, contou Maria Irene.

Quando a escola foi fechada, ela começou a trabalhar como costureira e logo depois, se casou, mas continuou dando seu apoio aos projetos desenvolvidos na Tenda Coração de Jesus ao lado do seu tio Roque, que era o zelador na época.

A sede da Tenda Coração de Jesus foi inaugurada em 1947 e tem quase 76 anos de atividades ininterruptas de caridades, amor e respeito ao próximo. Ela foi erguida com a ajuda de várias pessoas que já simpatizavam com a Umbanda e com a ajuda de muitos voluntários que a seguiam. As mulheres ficavam encarregadas de fazer as quitandas e os homens de construir a sede do terreiro, esses homens faziam os serviços de pedreiro, carpinteiro e servente.

O terreiro foi construído no meio de dois terrenos comprados pela família e, as outras casas, foram construídas em volta circulando o terreiro. Até hoje, essas construções continuam dispostas da mesma maneira. Foi o primeiro espaço reservado exclusivamente para as práticas umbandistas e aberto ao público.

Na década de 90, assumiu de forma definitiva a função de zeladora (mãe de santo), da TCJ e, desde então, assumiu todas as responsabilidades espirituais e materiais que a casa desenvolvia, como: distribuição de roupas, calçados, cestas básicas, caixas de leite, cobertores e verduras, além do atendimento espiritual feito de forma presencial todas as quartas-feiras, para mais de duzentas pessoas. Todas essas ações ainda são realizadas nos dias de hoje.

Maria Irene enfrentou algumas dificuldades e conta: *“Ser mulher já é uma dificuldade, pois somos sempre descredibilizadas. Ser uma mulher negra e da Umbanda é ainda mais difícil, mas eu não me abalo, desenvolvo meu trabalho, cuidado dos meus e da minha comunidade porque eles têm em mim o maior símbolo do feminino que é a maternidade. Meu pai Oxalá me deu mais de 200 filhos que eu cuido com muito amor e dedicação e sei de perto o que cada um deles precisa.”*

O título de Mulher Soberana foi motivo de honra para Maria Irene, que se emociona e diz: *“É o reconhecimento de um trabalho o que me deixou muito feliz, pois indica que estou no caminho certo.”*

Inspire-se:

“A mulher cuida, zela e ama de forma ampla, por isso consegue costurar todas as pontas soltas para que tudo se desenrole da melhor maneira possível. Façam tudo na vida de vocês com muito amor e dedicação, e assim, nada dará errado.” Mãe Irene

Redação Chiara Faleiros



Sara Vargas

O importante processo para garantir a todas as crianças o seu direito a uma família

Sara é esposa de Rodrigo Rangel, casados há 26 anos, é mãe do Lucas (23), da Jéssica (20) e das gêmeas Kelly e Kethleen (20). Ela nasceu no Rio Grande do Sul, foi criada em Brasília e adotada por Uberlândia, onde vive há mais de 30 anos, gosta de viajar para conhecer outras crenças e culturas, tem um amor incondicional pelos seus gatos, se dedica diariamente a sua família.

A formação de Sara em Direito foi pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Especializou em Terapia Familiar Construtivista e Psicodramática na PUC GO, é Personal, Professional e Executive Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching e Instrutora licenciada pelo Karin Purvis Institute – Texas Christian University, Dallas, Texas em TBRI – Trust Based Relational Intervention (Intervenções Relacionais Baseadas na Confiança e co-autora dos livros Damas de Ouro e Felicidade 360.

Se deparando diariamente com terríveis histórias de devolução de crianças por suas próprias famílias biológicas, externas ou adotivas, assim como com os acolhimentos de longa duração, Sara se sentia incomodada e, em 2012, reuniu um grupo de amigos e deram início ao projeto Pontes de Amor, com o intuito de fortalecer a luta pela garantia do direito à convivência familiar e comunitária, e cuja visão é que toda criança e adolescente viva e cresça em uma família segura, que cuida, nutre, protege e potencializa o seu desenvolvimento.

A Pontes de Amor cresceu rapidamente em projetos beneficiados e em qualidade nos seus serviços, se transformando em uma referência nacional e internacional. Ao todo, a Pontes de Amor já atendeu diretamente mais de 50.000 pessoas, e já cooperou com a união de mais de 500 famílias. Além do projeto, ela é pastora do Ministério Sal da Terra e faz consultoria e treinamentos na SV Consultoria e Coaching, que fundou há 15 anos.

Sara não esperava ser escolhida para ser uma Mulher Soberana e se sentiu imensamente honrada. *“Não fazemos nada buscando reconhecimento, mas sem dúvidas, quando algo assim tão grandioso acontece, nos sentimos motivados e energizados para prosseguir na caminhada que é tão desafiadora”* afirmou.

Como mulher, ela entende a proporção e a grandeza do concurso e conta: *“exercer liderança, sendo mulher no Brasil, é muito desafiador. Por várias vezes percebemos a diferença quando as pessoas conversam comigo ou com meu esposo sobre o negócio social, por exemplo. Já houve vezes em que nos chamaram a nós como casal para dar uma palestra, e depois deixaram claro que queriam me chamar, mas se sentiram constrangidos. Creio que estamos melhorando enquanto sociedade, e há muitos homens que lutam para que as mulheres sejam devidamente reconhecidas e respeitadas, mas ainda há um longo caminho a percorrer”*.

Ela acredita que o papel da mulher na sociedade é imprescindível em todas as áreas. A sociedade não existe sem a mulher e se destaca na luta diária para sua própria subsistência e de sua família, busca exercer com excelência seus papéis de mulher, esposa/parceira, mãe, profissional, filha e nas tarefas de casa.

Inspire-se:

“Uma vida com propósito sempre alcança o suporte para o crescimento dos que estão à nossa volta. É impossível sermos verdadeiramente realizados quando só enxergamos os nossos próprios interesses.” Sara Vargas

Redação Chiara Faleiros



Simone Braga

Uma história de compromisso com o desenvolvimento da cidade

Simone Tiago Braga nasceu em Uberlândia no dia 05 de julho de 1988, filha de Adilson Braga, mecânico e Alta Tiago Ferreira, professora de geografia, tem uma irmã gêmea e juntas, formam uma dupla simpática que encanta a todos com humildade e alegria. Na escola destacou-se com seu perfil de liderança e na adolescência, dedicou-se aos estudos e sempre disposta para conquistar seus objetivos. Aos 17 anos, ela perdeu a mãe. *“A morte da minha mãe foi um marco em minha vida, pois era ainda muito jovem e tive que amadurecer depressa”*, relatou. Simone ingressou na faculdade de Direito e trabalhou arduamente para custear a faculdade.

Após a formação, casou-se, engravidou e dedicou mais de sete anos no desenvolvimento e fortalecimento espiritual de mais de 300 famílias. Atualmente, Simone é advogada, pós-graduada em Direito Processual Civil, ama viajar e preza pela vida do próximo como se fosse a própria. Além de conciliar seu tempo com maestria entre a família, o trabalho, a política e a igreja, está presente na luta pelos direitos das mulheres e por uma educação de qualidade

Em 2020, concorreu ao cargo de Vereadora de sua cidade, sendo a mulher mais bem votada do partido (PSL). A sua trajetória é marcada pelo seu compromisso com o desenvolvimento da cidade que nasceu e admira, tendo ocupado o cargo de Chefe de Gabinete na Câmara Municipal de Vereadores desde o ano de 2016. Além disso, atuou como Diretora da Escola do Legislativo no ano de

2018 e contribuiu para o enriquecimento da comunidade por meio da educação e com a aproximação da população aos trabalhos da Casa Legislativa Municipal. Seus princípios cristãos e o seu sentimento de justiça são base de sua atuação, colocando-a na posição de mulher de liderança na cidade, com posicionamento forte em respeito à responsabilidade social que cada um dos representantes políticos deve adotar, principalmente no atendimento às necessidades mais básicas dos cidadãos, bem como na atuação robusta contra toda forma de corrupção e desvio da finalidade pública.

Simone define o Concurso 10 Mais – Mulheres Soberanas como uma experiência incrível e única. *“Foi uma surpresa para mim. Me prontifiquei a participar pois sei que tenho uma responsabilidade com mulheres que se inspiram em nossa trajetória de vida. A mulher tem a essência de multiplicar, edificar e cooperar e essas habilidades são extremamente necessárias para a evolução da sociedade. Isso precisa ser valorizado”*

Inspire-se:

“Acredite que somos escolhidas para transformar territórios e chamadas para cooperar com o propósito de Deus aqui na Terra. Com Fé, esforço e humildade podemos ir muito mais longe!” Simone Braga

Redação Chiara Faleiros



Vanessa Zago

O contato com a vida pública mudou radicalmente a visão da administradora

Vanessa iniciou a busca pela sua independência ainda na adolescência. Iniciou a sua carreira profissional aos 14 anos e aos 19 anos, se formou em Administração de Empresas. Pouco tempo depois concluiu a pós-graduação em Gestão Empresarial pela FGV, aos 21 anos. Atualmente, Vanessa trabalha como Consultora de Imóveis e cursa Teologia. A uberlandense é casada há 18 anos com Adriano Zago e juntos tiveram dois filhos: Isaque e Ana Vitória.

Em 2009, Adriano foi eleito vereador da cidade e a convidou trilhar um caminho junto a ele na vida pública. *"Foi uma decisão difícil, eu sonhava em ser uma executiva do mercado Business, idealizada desde a adolescência, mas, eu aceitei o convite e a minha vida deu uma guinada de 360°"*, contou Vanessa. O contato mais próximo das diversas necessidades da população fez com que ela descobrisse sua vocação para servir ao próximo, dando-a oportunidade de aprofundar o conhecimento na Ação Social e na filantropia.

Para Vanessa, se doar ao próximo é um bem para a alma. Ela está há mais de dez anos se dedicando ao trabalho voluntário nas áreas sociais, ligadas ao cuidado de pessoas em situação de vulnerabilidade social e na humanização do ambiente hospitalar. Vanessa tem uma longa caminhada na luta a favor do próximo, conquistou multidões dentro dos hospitais, conhecida como Palhaça Delfícia e diz: *"Ser palhaça é coisa séria"*.

Por trás do personagem, Vanessa trabalha diariamente em busca de melhorias para transmitir alegria, amor e compaixão, desenvolvendo diversos projetos voluntários na cidade. No Hospital do Câncer (UFU), ela coordena uma equipe da ONG Grupo Luta Pela Vida, que distribui aproximadamente 200 lanches para pacientes e acompanhantes, todas as segundas-feiras. Já no Hospital Municipal e com a ONG Prohumanos, ela desenvolve a humanização do ambiente hospitalar, por meio da arte de palhaçaria, que impacta diretamente a

vida de pacientes e funcionários, todas as terças-feiras.

Além dos projetos semanais, Vanessa promove cursos de empreendedorismo e culinária, que incentiva e ensina mulheres a abrirem o seu próprio negócio para ter uma renda extra, é Diretora Executiva da APAS - Associação Presbiteriana de Ação Social e, desde 2016, compõe a diretoria do clube Cajubá, onde se destaca pelo olhar feminino na busca de melhorias e uma gestão eficiente, a fim transformar o clube em um lugar cada vez melhor e mais seguro para os associados e suas famílias.

"Eu não sou perfeita, eu sou a Vanessa que Deus sonhou e quis que eu fosse", afirma Vanessa. Mesmo com tantas atividades e uma vida social agitada, ela se dedica semanalmente para encorajar as pessoas através de live na internet, semear mensagens de esperança para seus seguidores.

Quando questionada sobre a sua trajetória em grandes empresas, ela citou que, infelizmente, presenciou diversos casos de preconceito e discriminação em cargos importantes. Vanessa enfatizou que se sente honrada com a oportunidade de estar entre outras mulheres que ela tanto admira e de representar outras mulheres com histórias incríveis como a dela e agradece por cada voto de confiança das pessoas que contribuíram com a escolha de Vanessa na votação do concurso: *"Rogo a Deus que abençoe a cada um e suas respectivas famílias!"*

Inspire-se:

"Toda honra e toda glória cabem a Deus, o título de Mulher Soberana me motiva a continuar o meu trabalho e ressaltar a importância de espaços dedicados à visibilidade feminina na nossa sociedade que reprime e oculta a capacidade, os talentos e as histórias de tantas mulheres."

Redação Chiara Faleiros







A **gestão de condomínios** é fundamental para garantir uma boa **experiência aos moradores** e aos colaboradores e manter a rotina condominial funcionando plenamente.

**Organize seu condomínio
com uma administradora à
altura do seu patrimônio!**

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

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


 @soberanaholding



Foto: Léo Borges



Neuber Antonio de Souza Júnior
Advogado Trabalhista Soberana Holding

CONDOMÍNIO Responsabilidade Condominial nas relações de trabalho

“Antes de adentrar à diferenciação da responsabilidade, vamos às definições de empregador e de terceirização”

Um condomínio, seja ele residencial ou comercial, sempre demanda serviços como administração, limpeza, portaria, segurança, jardinagem, zeladoria, dentre outros. Diante dessas necessidades surge a principal questão: terceirizar os serviços ou ser o empregador direto? Diante dessa principal questão, é importante diferenciar a responsabilidade condominial nas relações de trabalho enquanto empregador e enquanto àquele que terceiriza os serviços. Antes de adentrar à diferenciação da responsabilidade, vamos às definições de Empregador e de Terceirização.

Segundo o artigo 2º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), empregador é aquele que contrata uma pessoa física para a prestação de serviços com habitualidade, ou seja, com regularidade, dirigindo/orientando a prestação de serviços e pagando os salários, encargos e benefícios contratados. Já na terceirização a contratação não é direta. Segundo Letícia Ferrão Zapolla, Mestre em Ciências na área Desenvolvimento no Estado Democrático de Direito pela Faculdade de Direito de Ribeirão Preto/USP, “a terceirização nada mais é do que a transferência de um serviço ou atividade da empresa, que concede, a outra empresa, o serviço em questão, o qual será prestado pelos empregados contratados por esta última” (ZAPOLLA, A Terceirização no Ordenamento Jurídico Brasileiro e o Direito Internacional do Trabalho, 2020).

De forma simples, isso quer dizer que na terceirização uma Pessoa Jurídica (contratante) contrata outra Pessoa Jurídica (contratada), e a contratada é quem faz a contratação de empregados para a prestação de serviços à contratante, dirige/orienta os serviços e é quem realiza o pagamento dos salários, encargos e benefícios.

Trazendo essas definições para a realidade de um

condomínio e ainda a título de exemplificação, na terceirização, ao invés de contratar Pessoas físicas para os cargos de administradores, auxiliares de limpeza, zeladores, porteiros e vigias, o condomínio contrata uma empresa (sociedade empresária) que fornecerá ao condomínio os serviços de administração, limpeza, zeladoria, portaria, segurança, dentre outros, por meio de funcionários terceirizados.

Feita a definição de empregador e terceirização, voltemos à diferenciação entre as responsabilidades do condomínio nas relações de trabalho de um empregador e de um “terceirizador” [sic].

Um condomínio, na condição de empregador, possui inúmeras responsabilidades trabalhistas. Além de selecionar o empregado, possui como primeira responsabilidade o registro de um contrato de emprego na carteira de trabalho do colaborador eleito.

Após, o condomínio precisa identificar quais são as verbas trabalhistas decorrentes desse vínculo de emprego, qual o salário devido a cada cargo, se há pagamento de benefícios, qual jornada de trabalho, adicionais de horas extras, banco de horas, dentre outras verbas e encargos trabalhistas decorrentes da relação de emprego. Mas como fazer todas essas identificações? Em regra, as definições das verbas trabalhistas devidas estão contidas na CLT. Ocorre que dentro da legislação trabalhista está prevista a aplicação de normas contidas em Convenções Coletivas de Trabalho. Nos termos do art. 611 da CLT, “*Convenção Coletiva de Trabalho é o acordo de caráter normativo, pelo qual dois ou mais Sindicatos representativos de categorias econômicas e profissionais estipulam condições de trabalho aplicáveis, no âmbito das respectivas representações, às relações individuais de trabalho*”.

Daí surge o seguinte questionamento: qual convenção coletiva deve ser aplicada pelo condomínio? A resposta está dentro do próprio artigo 611 da CLT acima transcrito, ou seja, deve ser aplicada a convenção coletiva acordada/

negociada entre o Sindicato representante da categoria econômica do empregador e o Sindicato representante dos empregados. Esta é mais uma responsabilidade do condomínio na condição de empregador, saber identificar qual convenção coletiva de Trabalho é aplicável ao contrato de emprego por ele firmado.

Identificadas as verbas trabalhistas decorrentes da relação de emprego, obviamente que o condomínio também possui responsabilidade em relação aos pagamentos dessas verbas, como salário, horas extras após apuração de jornada de trabalho, recolhimento de FGTS – Fundo de Garantia por Tempo de Serviço, recolhimento de INSS, benefícios como vale-alimentação, vale-transporte, décimo terceiro salários, férias mais indenização de 1/3, dentre outras verbas e benefícios, observando ainda a data de vencimento de cada verba, evitando assim penalidades de multa e juros decorrentes em caso de atraso dos pagamentos.

Não se pode esquecer também das regras de Saúde e Segurança do Trabalhador definidas pelo Ministério do Trabalho e Previdência, como por exemplo, exames médicos para contratação, retorno ao trabalho, mudança de função, periódico e demissão, identificação de agentes insalubres e perigosos, entrega e fiscalização do uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), dentre outros. É importante destacar ainda a responsabilidade do condomínio empregador em relação à gestão dos empregados, principalmente em relação às atitudes/conduitas, insubordinação, ou qualquer conduta do empregado, que implique na aplicação de penalidades trabalhistas, sabendo ainda identificar quando e qual penalidade aplicar, seja advertência verbal, por escrito, suspensão disciplinar, ou até mesmo a dispensa por justa causa.

Quanto ao colaborador, caso queira pedir demissão ou quando o condomínio quiser dispensar o colaborador? O colaborador tem que cumprir o aviso? Quais são as verbas devidas? Estas são mais algumas das responsabilidades do condomínio empregador, saber identificar quando o colaborador está obrigado ou não a cumprir o aviso, e quantos dias cumprir ou indenizar, assim como identificar e realizar o pagamento de todas as verbas devidas e entrega de documentos como guia de seguro-desemprego, termo de rescisão do contrato, chance de conectividade, dentre outros, tudo dentro do

prazo estabelecido em Lei, seja qual for a modalidade/motivo da rescisão do contrato de emprego.

Como visto, são inúmeras as responsabilidades assumidas pelo condomínio na condição de empregador. Em contrapartida, as responsabilidades assumidas pelo condomínio quando define pela contratação de uma empresa (sociedade empresária) para a terceirização dos serviços são resumidas em apenas duas, responsabilidade “in elegendo” e responsabilidade “in vigilando”.

Simplificando, a responsabilidade “in elegendo” consiste na responsabilidade do condomínio em eleger/escolher a sociedade empresária contratada para a prestação de serviços terceirizados. Mas por que isso é importante? A resposta é simples. É importante porque a sociedade empresária contratada assume todas as responsabilidades de um empregador, as quais foram detalhadamente debatidas acima. Isso quer dizer que eventualmente, em caso de a Pessoa Jurídica contratada não assumir quaisquer das responsabilidades de um Empregador, a responsabilidade pode ser transferida ao condomínio contratante em uma eventual ação trabalhista. É o que chamamos de responsabilidade subsidiária.

Neste sentido é importante que o condomínio pesquise sobre a Pessoa Jurídica a ser contratada, como por exemplo, se ela possui certidão negativa de débitos trabalhistas – CNDT, se possui Certidão Eletrônica de Ações Trabalhistas – CEAT, e principalmente o resultado final dessas ações trabalhistas.

Já a responsabilidade “in vigilando” nada mais é do que a responsabilidade do condomínio quanto à fiscalização da Pessoa Jurídica contratada para a prestação dos serviços terceirizados. Como o próprio nome diz, deve o condomínio vigiar a sociedade empresária contratada, justamente para apurar se ela está cumprindo com todas as obrigações trabalhistas de um empregador.

Mas como o condomínio deve realizar essa fiscalização? A resposta também é muito simples. Deve o condomínio solicitar periodicamente os contracheques e comprovantes de pagamento dos colaboradores designados para prestar serviços em favor do condomínio, assim como a ficha de equipamentos de proteção atualizada e cartões de ponto dos colaboradores, incluindo ainda as certidões

atualizadas e negativas de débito da empresa prestadora junto ao INSS, Receita Federal, prefeitura municipal e de FGTS.

Só pedir a documentação acima exime o condomínio de qualquer responsabilidade trabalhista em face dos colaboradores terceirizados? Não. A solicitação de documentos é apenas o início da fiscalização pelo condomínio. Na posse dos documentos, deve o condomínio apurar se a empresa terceirizada está cumprindo com suas obrigações trabalhistas em relação aos seus colaboradores. Constatando o condomínio que a terceirizada não está cumprindo com todas as suas obrigações, deve ele notificá-la para corrigir as irregularidades e comprovar a regularização, sob pena de rescisão do contrato de prestação de serviços.

Desse modo, cumprindo com as suas responsabilidades “in elegendo” e “in vigilando”, o condomínio certamente afastará sua responsabilidade subsidiária em eventual ação trabalhista ajuizada pelo colaborador terceirizado.

Diante das considerações, deve o condomínio analisar as suas responsabilidades diante das hipóteses de relação de trabalho, avaliando os prós e contras em ser um empregador ou um “terceirizador” [sic], e assim definir a melhor opção que se encaixe à realidade do condomínio, buscando sempre a segurança jurídica nas relações de trabalho.

Neuber Antonio de Souza Júnior

Advogado; Especialista em Advocacia Trabalhista; Pós-graduado em Direito Societário e Contratos Empresariais.

Foto: Divulgação





Roberta Crozara
Síndica Profissional

Foto: Vinicius Garcia



Roberta Crozara um dom acompanhado de amor e dedicação pela sindicância

“Eu amo cuidar da minha casa e da casa das pessoas”

Roberta nasceu em Tupaciguara MG, filha de mãe costureira e de pai ausente. Sempre estudou em escolas públicas e sonhava cursar Educação Física (UFU). Veio para Uberlândia na adolescência morar com a Tia e conquistou a tão sonhada vaga na universidade, curso não concluído por ter que cursar o curso integral ou trabalhar.

Como maior aprendizado, trabalhou em um dos maiores atacadistas da cidade, não foi aprovada na primeira tentativa, alegaram falta de perfil, mas insistiu e foram 11 anos de muitas conquistas. Ali, teve a oportunidade de aprender e com mais maturidade cursar Direito e tornar Advogada.

Nesse mesmo atacadista, conheceu a Laryssa, se casaram e compraram o primeiro apartamento: *“Lembro que ao vistoriar o apartamento, comentei que iria ser síndica do condomínio, sem a menor noção do que estava falando. Dizem que a força do pensamento, as palavras, tem poder. E não é que tiveram mesmo?!”,* contou Roberta.

Na assembleia de entrega, e que definiria quem seria o síndico, quase deixou passar a oportunidade. Mas se lembrou de uma frase clássica: *“o cavalo passa arriado uma vez só, aproveita”*. Roberta se desafiou, se levantou e anunciou o interesse pela sindicância. Mesmo com alguns olhares de desconfiança, ela persistiu e provou para si mesma que ser uma mulher lésbica não podiam impedi-la de ocupar o cargo e contou: *“Diante do outro candidato, fui eleita. Sem saber nem por onde começar, enfrentando desafios inimagináveis, mas sem desistir. Essa palavra, inclusive, costuma ser evitada no meu dia a dia.”*

A partir dessa escolha, diversas oportunidades surgiram. Eleita no condomínio, algumas pessoas começaram a perceber que ela gostava do que fazia. Os moradores começaram a fazer indicações para outros condomínios.

A princípio, Roberta não havia planejado se tornar síndica profissional, o que a encorajou foi a vontade dela e da esposa de serem mães, a nova profissão poderia ajudar a custear os gastos com a fertilização. Ao longo dos meses e com mais de um condomínio para administrar, Roberta começou a planejar a gravidez e guardar os honorários recebidos. Hoje, o casal tem planos de aumentar ainda mais a família. A primogênita, Eva, tem 2 anos e meio.

São seis anos de profissão como Advogada e Síndica Executiva. Hoje, síndica de aproximadamente 3500 lares. Roberta é apaixonada pela profissão, com muita história para contar, com muita seriedade e responsabilidade em cuidar do bem das pessoas. E conclui dizendo: *“Eu amo as coisas simples da vida, amo viajar com a família, amo cuidar da minha casa e da casa das pessoas”*.

Por Roberta Crozara





Nelio Arantes
Síndico Profissional

Foto: Léo Borges



Desafios para o síndico de hoje

“O maior patrimônio de um síndico é ele mesmo”

Iniciando uma abordagem sobre desafios do síndico nos dias de hoje, consideramos o crescente grau de exigência no mercado consumidor. Não há espaço para o síndico pré-histórico, que, antigamente, era a figura do proprietário aposentado ou com tempo flexível que apenas cumpria script de manutenções e fiscalizava regras convencionadas do local.

O momento exige mais. O mercado impõe propostas inovadoras, que levam o síndico a agregar novidades a um condomínio, elevando sua régua de qualidade do serviço e do relacionamento. Acompanhando essa evolução, o morador, demanda cada vez mais essas melhorias. As dificuldades que antes eram gerir a edificação, máquinas e equipamentos, hoje se tornam em gerir as necessidades de pessoas, sejam proprietários, moradores, funcionários ou prestadores de serviços. Com isso, a procura de um síndico profissional vem aumentando e trazendo oportunidades ao seguimento que se especializa a cada dia.

Enfrentando esses desafios o Síndico deve permanecer atento, buscando novidades, propondo melhorias na ambiência, conforto e valorização. Para ajudar nessa organização, é necessário que o representante eleito ao cargo, além de conhecimento técnico para tratar obrigadoriedades, trace metas, tendo uma direção; desenvolva capacidade de lidar com pessoas, trabalhando a melhoria do seu relacionamento; seja ágil, não procrastine e trate sua equipe e prestadores com respeito, sendo claro no objetivo da demanda a ser tratada.

Contudo, o maior patrimônio de um síndico é ele mesmo. Deve-se sempre estar bem para conseguir ajudar alguém, e fazê-lo com dedicação.

Por Nélío Arantes





Celina Maria Albino
Síndica Profissional

A visão de uma mulher à frente de um condomínio

Sou síndica profissional há quase duas décadas e hoje entendo por força das experiências profissionais e interpessoais que acumulei nesse tempo, que uma das principais vantagens de contratar um síndico profissional é dispor de uma pessoa com conhecimento técnico de rotinas operacionais, administrativas, financeiras, legais e interpessoais.

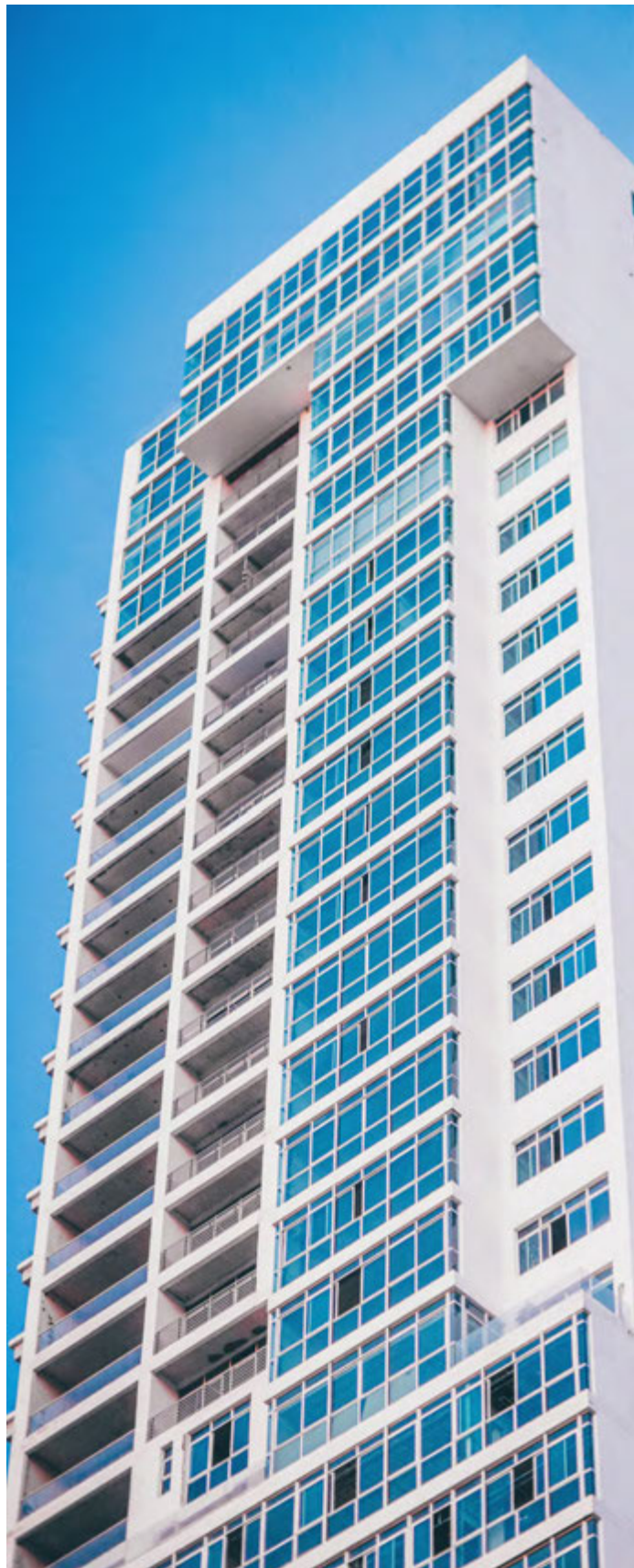
Apesar de isso ser muito importante, acredito que a imparcialidade nas decisões cotidianas de um condomínio - pela ausência de vínculo pessoal ou social com condôminos - é a principal vantagem de se poder contar com esses profissionais, pois evita desgastes entre pessoas que podem morar décadas dividindo os mesmos espaços comuns ou sendo vizinhos.

Além disso, a transparência na prestação de contas e a técnica na gestão do dia a dia do condomínio são diferenciais para os quais estou sempre atenta.

Na minha prática, a combinação desses três pilares tem por objetivo mais importante e evidente oferecer condições para que a relação entre os condôminos possa ser pautada pelo respeito mútuo e pela harmonia social. Além disso, vejo como habilidades importantes no meu trabalho como síndica profissional: comunicação amigável e objetiva com moradores, funcionários e prestadores de serviço; alta capacidade de gerenciar crises e conflitos; organização impecável de tarefas e documentos; interesse contínuo no bem-estar dos condôminos; afinidade com áreas técnicas afins; e busca incessante por estar atualizada profissionalmente.

Enfim, ser síndica profissional é oferecer sua competência para melhorar a qualidade de vida de pessoas, de famílias e de uma comunidade, que, como quaisquer outras, terá mais bem-estar, quanto menos pensar nos desafios cotidianos para que essa condição exista e perdure. Esse é meu trabalho.

Por Celina Maria Albino



**Soluções
personalizadas
para cuidar** de você,
da sua família e do
seu patrimônio.


Limpamos →

Administramos →

Protegemos →

Comunicamos →

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

www.soberanaholding.com.br  @soberanaholding

Soberana

OL BONE

Dr. Neuber Antônio
Advogado Trabalhista da
Soberana Holding





Dani Oliveira

Dona da Cozinha Travessa
Cozinheira desde sempre
Comunicadora gastronômica desde 2008

Fotos: Arquivo Pessoal



NOSSO LAR

Batata recheada com purê cremoso e bacon

Um aperitivo fácil, gostoso e muito prático

A batata é um dos vegetais mais consumidos na América do Sul e do Norte. É rica em carboidratos, sais minerais, vitamina C e poucas quantidades de vitaminas do complexo B. Nesta edição, trouxemos uma receita prática, rápida e deliciosa para qualquer hora do dia.

INGREDIENTES:

3 batatas grandes
fatias de bacon
azeite
alho
sal
pimenta moída na hora
2 colheres de requeijão cremoso
parmesão

PREPARO: cozinhe levemente as batatas lavadas e com casca, elas não podem ficar moles demais. Escorra, deixa esfriar e retire o miolo, fazendo um buraco no meio. Reserve esse recheio. Frite as lâminas de bacon e reserve. Frite mais bacon picadinho para juntar ao purê. Reserve. Numa panela, refogue o alho no azeite e junte essa polpa das batatas que você retirou, amasse bem até virar um purê, junte o requeijão e as tirinhas menores de bacon e tempere a gosto. Agora recheie as batatas com esse purê, salpique um pouco de queijo ralado e leve para gratinar levemente. Na hora de servir coloque as lâminas de bacon e mais um toque de pimenta moída na hora.





Michele Silva Ramos

Consultora em cores – formada pela
Universidade Federal de Uberlândia

A magia das cores

As cores são capazes de gerar sensações boas e ruins



Com um olhar clínico, a mulher enxerga cor por onde passa e, diferente dos homens, são capazes de notar cada nuance ou variação de uma paleta, que pode trazer calor, aconchego, vivacidade e vibração. As cores têm capacidade de transformar o mundo. Podemos mudar totalmente um ambiente apenas com a mudança da cor que existe nele, seja de um tecido, um quadro, uma almofada, um móvel ou uma parede, fazendo com que pequenos detalhes se tornem grandes destaques.

As cores são capazes de gerar sensações boas e ruins, elas podem equilibrar o visual do ambiente, gerando bem-estar, reduzindo o estresse, controlando a ansiedade e eliminando sentimentos ruins, como a ansiedade, angústia e depressão. Por isso, ao se deparar com a missão de mudar um ambiente por meio da cor, devemos levar em consideração aspectos como: perfil dos moradores, iluminação natural, iluminação artificial, revestimentos e paisagismo, e fazer perguntas como: "Qual necessidade?", "Venda ou aluguel?", "Adaptar para crianças e animais de estimação?", "Imperfeições nas paredes?", "Quero mais amplitude?", "Marcar o ambiente para chamar atenção do público?", "Durabilidade da cor?", "Inibir ou refletir a luz?", podem influenciar na definição e escolha das novas cores e mudar todos os aspectos do ambiente, interferindo no aconchego e na funcionalidade do local.

Como fazer?

Faça uma análise de todo o espaço que deseja mudar, priorize as cores favoritas, levando em consideração os gostos de quem vai ficar no local e, por fim, escolha objetos com cores que se destaquem no ambiente.

Qual cor escolher?

Para escolher uma cor adequada para o seu cômodo, é necessário pensar primeiro o que você gostaria de transmitir. Existem tendências que orientam e direcionam para novos horizontes, mas elas não são limitadoras ou ditadoras enrijecidas. O ideal é ser único e não ter medo da cor, usar e abusar das tendências e personalizar com o que trará ao ambiente um novo cenário e novas sensações.

Dicas da consultora

Para ambientes acolhedores, escolha: azuis, verdes, violetas e neutros. Já para área gourmet: terrosos, concretados, azuis esverdeados ou quentes. Caso surjam dúvidas, aposte em tons neutros. A alegria e renovação de vida estão diretamente ligadas ao cuidado com o lar, seja por pintar uma parede com uma cor diferente, renovar a fachada ou mudar uma decoração.

Por Michele Silva Ramos

Consultora em cores – formada pela Universidade Federal de Uberlândia





Viih Tube e Eliezer
Ex-BBBs



Viih Tube e Eliezer abrem o jogo sobre sexo na gravidez

Casal falou sobre o assunto, que pode ser controverso para muitos

Desde que revelaram a gravidez da primeira filha, Lua, os influenciadores e ex-BBBs Viih Tube e Eliezer, esbanjam felicidade com a nova fase da vida pessoal. Convidados do canal da Grão de Gente no YouTube, o casal abriu o jogo sobre um tema ainda tabu para muitas mulheres: sexo na gravidez.

Quando questionada em como lidar com o assunto no dia a dia, Viih Tube afirmou que inseriu o tema no seu cotidiano nas redes sociais, junto com o parceiro, de uma forma orgânica. *“Quando eu engravidei, a gente escolheu fazer o assunto se tornar leve, até para quem estava acompanhando, porque nosso relacionamento é de um curto período”,* afirma a influenciadora, que está junto com Eliezer há pouco mais de 10 meses.

Eliezer reforçou que, com o retorno do público, foi possível identificar que o assunto não é muito comentado. *“A questão da falta de diálogo entre o casal acaba acarretando uma série de coisas ruins e consequências pesadas, para o relacionamento, família e pro bebê”,* completa.

Durante o papo, Viih Tube conta que seu apetite sexual mudou bastante a partir do momento que ela descobriu estar grávida. *“Eu comecei com muita libido, muita vontade. Eu não entendia o que estava acontecendo, mas sabia que era algo hormonal. Quanto ao orgasmo, eu não sinto que foi diferente, acho que todos antes da gravidez e durante foram iguais, demorando apenas para acontecer devido a insegurança com o corpo e a preocupação em causar um desconforto ao bebê”,* pontuou.

O casal também contou como foi a primeira relação íntima dos dois, descrita como “caótica”. *“Eu tinha acabado de sair do Big Brother, nunca tinha ficado com ninguém famoso. Conheci a Vitória, fiquei com ela e 20 dias depois fui para a casa dela. Na hora que o negócio ia acontecer, tive câimbra e, para não estragar o momento, decidi ficar nas preliminares para tentar relaxar”,* lembrou

o influenciador.

Viih Tube completou dizendo que sua visão foi totalmente oposta a visão do parceiro. *“Eu acho um absurdo ele falar isso. Foi muito engraçado como em uma cama foram duas visões, a visão dele e a minha. Para mim não foi caótico, foi bom. Eu cheguei lá e para a mulher chegar lá, já é um plus. Quando deu um b.o no meio, a gente ainda deu risada e descontraíu”,* finaliza.

Na reta final da gravidez, casal já revelou os detalhes do quarto da filha

Viih Tube e Eliezer escolheram para a filha Lua, o Quarto de Bebê Bosque Encantado da Grão de Gente, e-commerce especializado em produtos para bebês e primeira infância.

A decoração é composta por itens inspirados em flores, borboletas, fadinhas e charmosos bichinhos da floresta. Com produtos exclusivos da marca, o quarto segue duas tendências: o estilo Shabby Chic e provençal.

Redação Markable Comunicação



Você sabe como limpar vidros e espelhos

Manter a boa aparência de vidros e espelhos faz toda diferença em um ambiente



Cuidado! Não utilize esses produtos

Não é todo produto que pode ser usado nesse processo. “Atenção para produtos como cloro, água sanitária, esponjas ásperas, lixas, produtos químicos sem diluição de água, palha de aço, amoníaco e panos que soltem fiapos. A não utilização desses materiais irá prolongar a vida do seu espelho e evitar possíveis danos extras”, destaca João.

É hora da limpeza

Para ajudar na manutenção das peças e garantir que não sofram arranhões ou sejam danificadas durante a limpeza, alguns cuidados são indispensáveis. O ideal é que a limpeza seja feita a cada quinze dias, evitando que as sujeiras impregnem nas superfícies e facilitando a higienização.

João Pedro Fidelis Lúcio, responsável técnico da Maria Brasileira, maior rede de limpeza residencial e empresarial do país, separou algumas dicas que podem ajudar nesse processo.

Primeiro, adeus poeira!

Para eliminar a poeira da superfície utilize um pano seco macio ou um espanador, dessa forma evita-se que as partículas arranhem ou estraguem o vidro ou espelho. “No entanto, se você perceber que o espelho está engordurado, use papel toalha para absorver a gordura e isso irá prevenir que ela se espalhe quando você estiver limpando”, ressalta o especialista.

Os produtos indicados para limpeza ou remoção de manchas são limpa-vidros, detergente neutro ou álcool. “Antes da aplicação, é importante sempre diluir o detergente em água, a proporção usada pode ser 10ml do produto escolhido para 100ml de água. Nunca aplique direto na superfície, sempre em pano ou esponja macia, assim evita-se que apareçam mais manchas de desgaste. Se necessário, passe um pano úmido para retirar o excesso de produto e sempre finalize a limpeza com um pano seco. O álcool deve ser usado puro, com um pano macio que não solte fiapos ou papel toalha, que pode ser usado para dar acabamento e não deixar marcas”, completa João.


Por João Pedro Fidelis Lúcio Redação Markable Comunicação





SOUZA
VIDROS E ESQUADRIAS

**SOFISTICAÇÃO E QUALIDADE
PARA SUA OBRA!**

 @souzavidroseesquadrias

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

O poder do autocuidado na autoestima e bem-estar

Movimento de transformação criado pela Audatti by Cintia Cunha tem propósito de levar felicidade



Protocolos de tratamentos autorais em um centro completo de dermatologia.

“A beleza e a autoestima empoderam sim e podem transformar vidas.”

Cuidar do corpo e da mente através de momentos de autocuidado colabora com o movimento de transformação de cada pessoa que busca estar cada vez mais bonita e saudável. Quer uma experiência melhor que se olhar no espelho e se sentir bem, vivendo sua melhor versão, apesar do tempo estar passando?

Para a jornalista Patrícia Caetano, paciente da clínica, investir em autocuidado é transformador e deixa a mulher mais confiante. *“Balancear a saúde do corpo e mente requer atenção diária. É uma forma de amor-próprio, que me ajuda a me sentir mais confiante e positiva em relação a mim mesma e às situações da vida. Cuidar de si é se permitir, é se valorizar. E são imensuráveis os benefícios*

para nossa saúde e bem-estar quando esse cuidado tem suporte profissional”, pontua.

De olho neste movimento de inspirar e empoderar cada um a todo seu potencial, a Audatti by Cintia Cunha, centro completo de dermatologia e estética, tem focado seu trabalho na realização de sonhos e na conquista da autoestima de seus pacientes. Referência em tratamentos diversos com protocolos autorais e, principalmente, com personalização do atendimento individualizado, seu propósito é oferecer experiências que transformem positivamente a vida das pessoas.

De acordo com Cintia Cunha, dermatologista e fundadora da Audatti, são inúmeros os benefícios para a saúde e bem-estar quando se investe em autocuidado. *“Nossa missão é fazer com que cada paciente se sinta bem, satisfeito e feliz, pois assim ajudamos sua luz própria a brilhar mais longe e mais forte. A beleza e a autoestima empoderam sim e podem transformar vidas. Acreditamos*

Um time de **médicas e especialistas, experiente e capacitado**, para ajudar cada paciente a encontrar sua melhor versão.

que, principalmente no caso das mulheres, o autocuidado é especialmente importante, pois temos uma carga maior de responsabilidades e cuidados com a família, trabalho e outras atividades diárias. E nos cuidar ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade, melhora a qualidade do sono, aumenta a energia e a disposição, além de prevenir doenças e problemas de saúde. Por isto, acreditamos e investimos cada dia mais em nosso propósito de, mais que oferecer tratamentos para pele, corpo ou cabelo, levar felicidade e autoconfiança através de transformações que confirmam que a melhor versão está dentro de cada uma”, afirma.

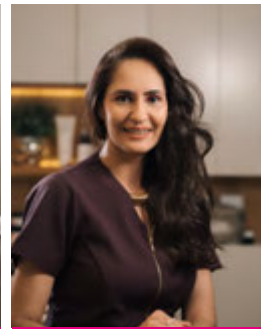
Na Audatti, os pacientes contam com um centro médico para tratamentos terapêuticos para cabelos, tratamentos corporais, rejuvenescimento facial, melasma e manchas, cuidados com a pele, rejuvenescimento íntimo, além de lasers e tecnologias de última geração, tudo que cada pessoa precisa para se sentir plena. A equipe de médicas e especialistas está sempre pronta para oferecer tratamentos exclusivos e entregar uma experiência única e inesquecível, impactando positivamente na vida de cada um, seja nos relacionamentos, carreira e vida social.

Acompanhe a Audatti no Instagram:
@audattibycintiacunha

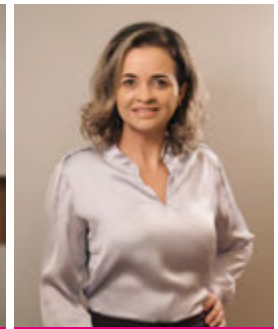
"Balancear a saúde do corpo e mente requer atenção diária. É uma forma de amor-próprio, que me ajuda a sentir mais confiante e positiva em relação a mim mesma e às situações da vida."



Luciene Arbex



Ana Alice



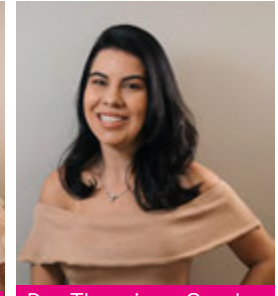
Débora Gomes



Lorena Almeida



Dra Anna Laura Peppe



Dra Thassiana Guedes



Foto: Jarbas Lourenço

Dra. Cintia Cunha



Os 7 passos poderosos para ser feliz e realizada

“Se você pode sonhar, você pode realizar.” (Mary Kay Ash)

1- Decidir

É fundamental que você tome uma decisão inegociável, que te tira o sono, te dá frio na barriga, arde no peito, que você acorda e dorme pensando, desejando e que, principalmente não de faça desistir apesar das dificuldades.

2- Apaixonar-se e visualizar

Apaixonar-se por você, pelos seus sonhos, por quem você quer se tornar. Apaixonar-se pelos seus projetos, para o que Deus tem para sua vida, pela sua missão neste plano. Tire seus sonhos da gaveta, leia livros, faça cursos que tenham sinergia com seus desejos, tenha foco. Faça um cartaz dos sonhos, recorte imagens coloridas do que você deseja (viagens, carros, casa, família, casamento, formatura, joias), coloque em um local onde você consiga ver todos os dias. Você é do tamanho dos seus sonhos. Comece pequeno, sonhe alto, pense grande. O que você deseja para os próximos 5 anos? Coloque no seu cartaz. Estipule metas construindo uma rotina poderosa. Faça a divisão dos meses do ano por meses e semanas, monte uma rotina diária para manhã, tarde, noite e finais de semana. Visualize seu ano, com suas conquistas e realizações. Apaixone-se pelos seus objetivos deste ano e seja obstinada.

Dica Extra: todos os dias se pergunte: minhas ações e pensamentos de hoje me aproximaram ou me afastaram dos meus objetivos? Faça ajustes e correções, se necessário.

3- Construa sua rede de apoio

Convide Deus para ser seu sócio. Todos os dias ao se levantar faça suas orações e ao se deitar. Envolve sua família nos seus sonhos, compartilhe as conquistas que você terá e compartilhará com eles (viagens, casa, carro, qualidade de vida) Que sua família seja seus motivos

para realizar e não suas desculpas para não realizar. Faça uma lista das pessoas que serão suas parceiras (clientes, mentores, fornecedores), que te ajudarão nos seus projetos

4- Agir

Entre em ação e que a execução seja imediata. Não espere estar pronta para começar.

“Faça o melhor que você puder com as condições que você tem, até que você tenha condições melhores de fazer melhor ainda” (Mário Sérgio Cortella)

5- Neutralizar e identificar seus Sabotadores

Nosso maior inimigo é a nossa mente. Ela vai tentar te sabotar, te fazer desistir e te falar que você não consegue. Você precisa vencer sua mente. Não se vitimize! Assuma o protagonismo da sua vida. Desafios virão, todos nós os temos, então adote as palavras: “apesar de” e siga crescendo e se desenvolvendo.

6- Viver seus Valores

Não negocie seus valores em busca dos resultados que você deseja. Seja ética e íntegra, sempre. Tenha orgulho de quem você é.

7- Ter Fé

Fé em Deus, em você, nos seus sonhos e nas suas escolhas.

Todos nós podemos construir uma vida bem-sucedida, desde que tomemos “as rédeas” dela e façamos as melhores escolhas diariamente e disciplinadamente até a concretização do nosso objetivo.

Por Luciana Spirandelli

Diretora Nacional Executiva Elite de Vendas Independente Mary Kay; Está entre as 10 únicas pessoas no mundo a ocupar esse patamar da carreira; 16 anos de empresa; Já conquistou 6 carros cor de rosa; Já conquistou mais de 20 viagens internacionais com seu marido (acompanhante);



Foto: Acervo Revista Soberana

Luciana Spirandelli



Jacqueline Silveira Portes uma mulher movida pela fé

“Deus me usava para resolver conflitos e aconselhar pessoas”

Jacqueline não acredita em acasos ou coincidências, ela crê que todos vivem um propósito e que o dela é servir a Deus através da música. Com apenas 16 anos e sem nenhuma experiência, Jacqueline assumiu a liderança do coral da Segunda Igreja Presbiteriana de Uberlândia e, com o estudo da bíblia e da música, aprendeu musicalmente e espiritualmente o que era ser uma líder. *“Mesmo sendo adolescente, sem muita maturidade, Deus me usava para resolver conflitos e aconselhar pessoas, até as que eram mais velhas que eu. Elas compartilhavam suas lutas e vitórias comigo e hoje, para pensar sobre isso, vejo que era a graça de Deus sobre mim, porque a meu ver, eu não tinha nada para oferecer. Sei que Ele já estava me preparando para uma missão maior.”*, contou Jacqueline.

Aos 21 anos, ela se formou em Música-Piano pela Universidade Federal de Uberlândia - UFU e, no mesmo ano, se casou com Honório Portes Junior. Pouco tempo depois do casamento, Honório se tornou pastor, o que deixou Jacqueline insegura sobre tamanha responsabilidade que ela teria pela frente, mas depois ela entendeu que esse era um chamado maior que toda insegurança e decidiu que iria continuar servindo a Deus com o dom da música, apoiando e auxiliando seu marido.

Jacqueline e Honório têm dois filhos: Lucas e Caroline, agora casados e profissionais de sucesso, cresceram com a mesma fé e vocação que os pais, vendo a mãe levar mensagens de fé e esperança para todos, dando amparo aos necessitados e, acima de tudo, sendo uma serva fiel aos princípios, a família e a igreja.

“A Deus eu peço sabedoria, amor, criatividade e estratégias para continuar o meu propósito, peço forças para vencer os dias ruins e entender a sua vontade”, disse Jacqueline.

A musicista e a família se ausentaram de Uberlândia por 25 anos e, ao retornar, Jacqueline teve a honra e o privilégio de reassumir o coral da mesma igreja onde ela começou. Hoje ela participa de vários trabalhos e os considera especiais e marcantes em sua vida, como: musicais de Natal e páscoa e congressos musicais, com apresentações no Teatro Municipal, hospitais, trabalhos sociais, escolas de músicas, formação de orquestra e viagens.

Com uma fé que brilha nos olhos, Jacqueline ainda busca cumprir sua missão ao lado de Honório, celebrando cada conquista e cada vitória, honrando a oportunidade de se comunicar entre diversos públicos. O casal faz questão de participar de retiros de casais, encontro de mulheres, encontros empresariais e onde mais tiverem oportunidade de levar palavras de fé, não se limitando nem aos quilômetros de distância.

Na bagagem da vida, Jacqueline e Honório têm 33 anos de ministério, tiveram a oportunidade de fazer viagens espetaculares e inimagináveis como: Inglaterra, Roma, Israel e França, no casamento de sua filha, Caroline. Recentemente, Jacqueline participou de um congresso para pastores e líderes em Dubai e no Egito.

Jacqueline é uma mulher de luz e sempre agradece a dádiva de abençoar os outros com a fé, o amor e a esperança.

“Te amo, Deus! Tua graça nunca falha! Todos os dias eu estou em Tuas mãos, desde quando me levanto até eu me deitar eu cantarei da bondade de Deus.”

(Bondade de Deus - Isaías Saad)

Foto: Acervo Revista Soberana



Ten. Cel. Fernanda Patrícia

A primeira mulher a comandar um Batalhão da Polícia Militar em Uberlândia

A tenente-coronel Fernanda Patrícia Vieira da Silva, assumiu, em 14 de fevereiro de 2023, o comando do 32º Batalhão da Polícia Militar em Uberlândia (MG). Ela se tornou a primeira mulher a comandar um dos batalhões da corporação no Triângulo Mineiro, protagonizando a história da região.

Patrícia é filha de militar, a tenente-coronel conta que, desde criança, convivia com policiais e de forma recorrente frequentava o quartel vivenciando esse contexto. Na adolescência, ela estudou no Colégio Tiradentes e foi durante as visitas de cadetes da Academia de Polícia Militar que surgiu seu interesse. *“Foi uma influência indireta do meu pai, que ficou muito satisfeito e feliz com a minha decisão”*, comenta ela.

Natural de Uberaba, ela é casada com um oficial militar que conheceu na academia, no período de formação. Construíram uma família e tiveram um filho, hoje com 15 anos.

Carreira

Na Polícia desde 2000, a tenente-coronel Fernanda Patrícia iniciou a carreira em sua cidade natal. Em 2006, foi transferida para Uberlândia, onde atuou no 17º BPM e no 32º BPM, como comandante de Companhia e chefe de seção. Além das atividades operacionais das quais ela teve oportunidade de experimentar várias funções, teve passagem no Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (Proerd) e comandou, por um curto período, o Colégio Tiradentes de Uberlândia.

Conquista

Com mais de 23 anos na vida militar, a tenente-coronel conta que recebeu a promoção com naturalidade e

destaca que o pioneirismo foi na região do Triângulo Mineiro, não na instituição. Segundo ela, pelo histórico da Polícia Militar que há mais de 40 anos tem mulheres em seu quadro, desde a primeira turma de formação, elas já alcançaram a designação de comandante de batalhão e coronel. *“Desde o início a mulher conquistou seu espaço na PM, o que facilitou muito e abriu os caminhos que hoje seguimos trabalhando e construindo”*, avaliou.

Muito satisfeita e feliz com o reconhecimento e confiança do alto comando por ter a designado para a função, Patrícia disse que a repercussão da sociedade a surpreendeu, assim como a aceitabilidade e o acolhimento sem igual que tem recebido. *“A dimensão que a notícia tomou fora do ambiente militar ressignificou o meu comando. Foram tantas mensagens, divulgações, felicitações e apoios. A tropa me dando os parabéns, satisfeita com a minha conquista por conhecer a minha trajetória, meus superiores, os parceiros da PM, Poder Judiciário, Ministério Público e tantos mais. Foi um acolhimento que tomou outros ares e a repercussão positiva foi enorme”*.

Por isso, ela agradece: *“Primeiro agradeço a Deus e depois as pessoas pelo carinho com o qual me acolheram. Espero corresponder às expectativas com muita dedicação e trabalho. Independentemente de ser mulher, homem, jovem ou criança, o caminho é o estudo, quem confia e o trilha com segurança e abnegação atingirá os objetivos”*, disse.

Recado

“Sempre há algo a se conquistar, sempre há portas a se abrir! A forma da mulher se estabelecer, independente do nicho em que atua, é definido pela sua postura, sobretudo no tratamento que dispensa ao outro e no respeito a si mesma, pois são parâmetros para as pessoas compreenderem as formas de interagir e de se relacionarem.”

Redação Cristiane Guimarães



Foto: Acervo Revista Soberana



O empoderamento feminino através dos cabelos

O resgate da auto estima pelas mãos de Miriam Denezine

O mês da mulher é uma oportunidade para celebrar o empoderamento feminino e refletir sobre o progresso alcançado pelas mulheres em todo o mundo. O empoderamento feminino envolve conceder às mulheres as ferramentas, recursos e oportunidades necessárias para que elas sejam capazes de tomar decisões informadas e ter controle sobre suas próprias vidas.

Os cabelos são uma parte fundamental da identidade feminina e podem desempenhar um papel importante no empoderamento das mulheres. O cabelo pode ser uma expressão pessoal de estilo, cultura e individualidade. Quando uma mulher tem controle sobre seu cabelo e é capaz de expressar-se livremente através dele, ela pode sentir-se mais confiante e empoderada.

Nesse contexto, o mega hair, as perucas e as próteses capilares são acessórios de beleza que têm sido amplamente utilizados por mulheres em todo o mundo. Embora muitas mulheres os usem por motivos estéticos, eles também têm um impacto significativo no empoderamento feminino.

Mega hair é uma técnica de alongamento capilar que envolve a aplicação de extensões de cabelo aos fios naturais. Ele pode ser usado para adicionar volume, comprimento ou até mesmo cor ao cabelo de uma mulher, ajudando mulheres a sentirem mais confiança e elevando sua autoestima, especialmente se elas estiverem insatisfeitas com o comprimento ou a espessura de seus cabelos naturais.

Da mesma forma, as perucas e próteses capilares são ferramentas poderosas para as mulheres que estão lidando com a queda de cabelo devido a doença ou tratamentos médicos, ou mesmo para aquelas que

querem mudar o visual sem precisar cortar ou pintar seus próprios cabelos. As perucas e próteses ajudam mulheres a manter sua autoestima e autoconfiança durante um período difícil, e podem permitir que elas experimentem diferentes estilos de cabelo sem comprometer seu cabelo natural.

Eu, Miriam Denezine, especialista nessa área há mais de 30 anos, vejo de forma muito clara no dia a dia dos meus atendimentos a satisfação das minhas clientes. Mulheres entram no meu Ateliê de cabelos curtos, calvos e até mesmo sem cabelos, e saem transformadas, com a autoestima renovada, se sentindo muitas vezes uma nova mulher.

Recentemente, após finalizar a colocação de uma peruca ouvi de uma cliente a seguinte frase: *“O cabelo é a alma da mulher, obrigada por ter devolvido a minha essência.”*, o impacto que isso me trouxe foi imenso. Trabalho todos os dias com amor e dedicação a essas transformações que trazem alegria, conforto, aceitação e a autoestima a mulheres maravilhosas. Saber que nessa minha jornada fui capaz de ajudar mulheres a se sentirem dessa forma, tem uma beleza inexplicável.

Em resumo, o mega hair, as perucas e próteses capilares tem um impacto significativo no empoderamento feminino, pois ajudam mulheres a se sentirem mais seguras e autoconfiantes em sua aparência e permitem que elas desafiem as expectativas sociais sobre a beleza feminina. É importante lembrar, no entanto, que o verdadeiro empoderamento feminino vem da aceitação de si mesma e da valorização de sua individualidade, independentemente de sua aparência física.

Instagram: @miriamdenezine

Whatsapp: (34) 99198-4441

MIRIAM DENEZINE



Foto: Mari Fernandes





Agende sua avaliação gratuita
34 3213-0712



ANTES



VOLTE A TER CABELLO

Transplante Capilar descomplicado em até 18x no cartão

Agende uma avaliação gratuita na
rede líder em transplantes e tratamentos
capilares no Brasil.



**RESULTADO REAL
MAIS CABELLO**

Mais Cabello Uberlândia
Rua Santos Dumond, 221 - Centro

@maiscabello.uberlandia
@maiscabello.saudecapilar
maiscabello.com.br

mais
cabello

TRANSPLANTES E TRATAMENTOS CAPILARES

Lígia Amadio: a primeira regente da Sinfônica de Minas

A maestrina fez um concerto no dia 08/03, Dia Internacional da Mulher, no Grande Teatro do Palácio das Artes, com repertório em homenagem às compositoras. “É uma oportunidade muito linda”, diz ela sobre a nova missão. Pela primeira vez em seus 46 anos, a Orquestra Sinfônica de Minas Gerais terá uma regente titular: Lígia Amadio.

Nascida em São Paulo, Lígia Amado, de 58 anos, assume o lugar de Silvio Viegas, que deixou a orquestra em novembro de 2022. Com carreira internacional, atuou em cerca de 25 países nas Américas, Europa e Ásia. “É uma oportunidade muito linda”, afirma Lígia, ao comentar sua missão como primeira maestrina titular da OSMG. A estreia no Dia Internacional da Mulher tem significado especial para ela. “Acho muito importante ser a primeira, porque abre portas para outras mulheres. Sempre que a mulher é a primeira em algum lugar, significa que vai ter a segunda, terceira e quarta. É importante essa abertura, sou muito honrada de estar neste papel”, diz.

Convite e conquista

Lígia Amadio decidiu não assumir mais o cargo de diretora de orquestra. “Fiz isso durante 30 anos e estou em um momento em que decidi ficar mais com minha família. Mas quando surgiu o convite da Sinfônica de Minas Gerais, me senti muito honrada pelo jeito como me convidaram, como os músicos me colocaram em primeiro lugar, como o presidente da Fundação (Clóvis Salgado) estava muito entusiasmado com meu currículo. Acho muito importante ser a primeira, porque abre portas para outras mulheres. Sempre que a mulher é a primeira em algum lugar, significa que vai ter a segunda, terceira e quarta. É importante essa abertura”, afirmou.

“Eles souberam me conquistar. Vim para cá com muita alegria e disposição, estou encontrando em todos uma receptividade maravilhosa”, revela. A paulista foi regente titular e diretora artística da Filarmônica de Montevideu, no Uruguai, da Filarmônica de Bogotá, na Colômbia, e da Filarmônica de Mendoza e da Sinfônica da Universidade

Nacional de Cuyo, na Argentina.

No Brasil, atuou na Orquestra Sinfônica Nacional, Sinfônica de Campinas e Orquestra Sinfônica da USP (OSUSP). Entre os planos da nova regente está a renovação do público da Sinfônica de Minas. “Que venha muita gente aos concertos e teatros”, diz, prometendo oferecer todo tipo de música: clássica, popular, concertos e óperas.

A temporada de 2023 promete uma agenda cheia. “Teremos concertos no Palácio das Artes, nos parques, alguns no interior do estado. Vamos ter duas óperas, um encontro internacional de bandas que a orquestra vai sediar e o encontro internacional de trompas, além de regentes internacionais e solistas internacionais. Vai ser uma grande temporada.” Lígia Amadio elogia a OSMG e seus músicos. “É uma orquestra muito tradicional, patrimônio cultural e histórico do estado. Quero valorizá-la ainda mais. Gostaria que o mineiro viesse prestigiar a orquestra. Ela existe para o público, o teatro existe para o público. O Palácio das Artes é um dos mais bonitos do Brasil, acessível, o preço dos ingressos é popular”, concluiu.

A maestrina lidera o Movimento Mulheres Regentes, que realizou três simpósios internacionais desde 2016. No momento, organiza a quarta edição, que ocorrerá em Buenos Aires. A discografia de Lígia Amado reúne 11 CDs e cinco DVDs. Ela completou a graduação na Poli-USP e na Unicamp, fez mestrado na Unicamp e doutorado na Unesp, em São Paulo. Também fez cursos de regência orquestral na Áustria, Holanda, Hungria, Itália, República Tcheca, Rússia e Venezuela.

Fonte: Estado de Minas

Coluna: Cultura

https://www.em.com.br/app/noticia/cultura/2023/03/08/interna_cultura,1465870/ligia-amadio-estreia-como-a-primeira-regente-da-sinfonica-de-minas.shtml



Foto: Divulgação

Mulheres no marketing



A multifuncionalidade feminina e os resultados grandiosos

As mulheres sempre demonstraram a sua capacidade de potencializar o desenvolvimento de diversas áreas ao longo da história, como nas artes, nas ciências, na educação, etc., mas engana-se quem pensa que esse protagonismo feminino concentra-se apenas no passado.

Mulheres têm a capacidade mais acentuada de atuar em diferentes áreas ao mesmo tempo, seja em funções sociais ou profissionais, geralmente em áreas que demandam uma visão horizontal que analise vários aspectos simultâneos, uma das principais é o marketing.

O marketing exige uma observação atenta do cenário atual, das novidades de plataformas, dia a dia de clientes, cronogramas e execução, para que tudo siga a mesma lógica, uma função que para muitos é um grande desafio, para as mentes femininas pode ser relativamente mais fácil, o que possibilita resultados mais assertivos.

Essa atuação feminina em 360º e habilidade multifuncional é comprovada pela ciência, não acredito em resultado da soma de cobranças sociais, mas sim que a força feminina se manifesta na sua atuação profissional como a busca por melhores resultados e atenção aos detalhes, o que é fundamental ao trabalhar com marketing.

Ao investir na valorização e inclusão de mulheres no ambiente profissional, as empresas não estão apenas agindo de forma justa e ética, mas também estão garantindo sua própria competitividade e sucesso a longo prazo ao ter ao seu lado profissionais com habilidades fundamentais para o sucesso e desenvolvimento das estratégias de marketing para a empresa.

A atuação feminina no marketing e em outras áreas profissionais é fundamental para o sucesso das empresas, e as mulheres trazem habilidades e perspectivas únicas que devem ser valorizadas e reconhecidas.

Não é surpresa que as empresas lideradas ou fortemente assessoradas por mulheres tenham resultados grandiosos.


A presença feminina no mercado de trabalho tem sido cada vez mais forte e expressiva, e não somente em áreas como o marketing, mas também em setores tradicionalmente dominados por homens, a diversidade de pensamentos, ideias e perspectivas é fundamental para o sucesso das empresas, e as mulheres desempenham um papel crucial nesse processo. Mas, apesar dos avanços na igualdade de gênero no ambiente profissional, ainda há muito a ser feito para que as mulheres sejam reconhecidas e valorizadas, infelizmente, ainda é comum que algumas mulheres enfrentem preconceitos e discriminações no ambiente de trabalho, o que cria barreiras para o seu desenvolvimento e crescimento profissional.

É importante reconhecer e valorizar a multifuncionalidade feminina no marketing e em outros campos profissionais, as mulheres trazem habilidades e perspectivas únicas que são cruciais para o sucesso de estratégias e planejamentos, o que deve ser visto com uma atenção especial.

A sensibilidade feminina é indispensável na descoberta para atrair o cliente por meio do marketing. Desse modo, as mulheres são capazes de identificar e detectar qual tipo de abordagem deverá ser feita para que desperte no cliente o interesse de compra, induzindo o acionamento emocional. Tal técnica é usada principalmente quando se trata de produtos para mulheres, famílias e crianças.

Como clientes do marketing, as mulheres têm a capacidade de discernir quando algo é ou não necessário, evitando compras impulsivas. Socialmente, o nível de exigência das mulheres é maior que o dos homens e, devido a isso, o padrão de qualidade é indispensável nas compras.

Por Jennifer de Paula



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



“Tenho orgulho de ser mulher e de fazer parte desse exército que inspira e expira educação”

Me chamo Thaise, sou educadora, de ofício e de alma. Atuo no âmbito educacional a mais de 20 anos e posso dizer que essa frase faz muito sentido para mim.

Sou neta e filha de educadoras fantásticas. Minha avó materna, Conceição Meneguelli, foi uma grande mulher e mãe de 10 filhos. Morava no interior do interior de Minas e por amar a educação alfabetizou e escolarizou cada um dos seus filhos em casa, na roça. Como se não bastasse ensinar a todos eles, ainda reunia toda meninada da vizinhança para instruir.

Minha avó acolhia as crianças em sua casa, fazia a merenda e em sua classe mista, sem recursos didáticos, mobiliários anatômicos, sem qualquer sistema de ensino em mãos e sem possuir graduação ensinava o bê-á-bá para sua classe multisseriada. Ah, ela ensinava muito mais do que letras e números podiam expressar.

Até hoje as pessoas que passaram por ela lembram-se do seu amor, do seu rigor e das provas que ela fazia. Aquela jovem escrevia à mão, folha por folha, todas as provas e ainda desenhava e coloria as bordas para que ficassem visualmente bonitas. É encantador ouvir sobre a dedicação daquela simples mulher que posteriormente viera a se tornar vereadora de sua cidade e que certamente exerceu influência e mudou a vida de muitas pessoas locais.

Mulheres fortes sempre existiram e ainda existem no campo educacional. Desde sempre a mulher esteve presente educando gerações e participando efetivamente desse processo encantador que pode começar nos embalos do berço, nas histórias contadas e contadas e que transcendem para a vida.

Diante dos relatos ouvidos sobre a educação dos tempos de minha avó, me pego a pensar sobre os inúmeros desafios que mulheres como elas viveram para ensinar.

Essas mulheres certamente podiam ser pequenas em relação a seus recursos, mas gigantes em suas ações, força de vontade e coragem. Mulheres como minha avó sofriam com a escassez de materiais, escassez financeira, mas ao mesmo tempo tinham em suas mãos um transbordar de cultura, ensinamentos e força de vontade. Além disso, estava sempre rodeada por crianças sedentas por aprender, pois talvez aquele agrupamento fosse o único lugar em que os pequenos teriam acesso a algum tipo de informação e conhecimento, que jorravam do interior sábio dessas grandes educadoras.

A mulher desde sempre teve um papel importante dentro do cenário educacional do nosso país. Perceber como essa supremacia feminina da educação influenciou e ainda influencia nossa sociedade é muito importante. Valorizar a mulher enquanto instrumento de formação social é que nos move para lutar pelo reconhecimento devido, à essa profissão que sofre por tamanha desvalorização.

De acordo com dados do censo escolar mais recente, oito em dez educadores da escola básica são mulheres. Veja como é grande a responsabilidade que as mulheres tem em mãos, pois está sob a sua tutela a oportunidade de trabalhar com crianças em fase de construção de caráter e contribuir para a formação desses pequenos, que em breve comporão nossa sociedade ativa.

Os desafios do tempo da minha avó Conceição eram uns, hoje enquanto educadora dessa geração Alpha sofremos com outros tipos de necessidades. Mas me pergunto, o que não mudou? Essa poderia ser uma pergunta retórica, mas me arrisco afirmar que o que não mudou é que independente das dificuldades trazidas por cada geração, ainda existem mulheres engajadas e que inspiram, pois entendem que mesmo diante das dificuldades enfrentadas no campo educacional devem cumprir seu chamado e sabem que o caminho a seguir ultrapassa o dever da “cartilha” e entra no campo da afetividade, pois sabemos que quanto maior o afeto, maior o efeito.

Por Thaise Cassette



Thaise Cassette

Foto: Léo Borges

O impacto da mulher na Odontologia

O legado sendo construído através da paixão pela profissão e docência

Sou Renata Pereira Georjutti, 39 anos, casada, me formei em 2006 como cirurgiã-dentista na UNITRI-Centro Universitário do Triângulo, em Uberlândia. Filha de uma mulher forte, tive em casa o exemplo de independência e determinação que me inspirou a construir uma história profissional estável como Endodontista, ao mesmo tempo que solidifiquei minha relação pessoal e me tornei mãe de uma menina, Laura. Entendi muito cedo o impacto da representatividade da mulher na minha profissão e assim diminuí os rótulos impostos pela sociedade. Da mesma forma que um dia fizeram para que eu estivesse aqui livremente, também busco fazer para melhorar o ambiente e oportunidades das gerações que virão.

Após mais de 10 anos atuando como dentista clínica, vi na docência a possibilidade de ampliar meus horizontes e me desafiar a melhorar e crescer. Assim vieram o mestrado e doutorado, que solidificaram o papel da educação na minha vida, e como professora, me sinto realizada e confortável em participar da formação de homens e mulheres que hoje vivenciam um cenário bem diferente daquele de quando me formei. Enquanto nos anos 60, o Conselho Federal de Odontologia apontava para um público majoritariamente masculino, chegando a 90% dos profissionais no Brasil, hoje somos mais de 70% de mulheres atuando nas mais diversas frentes da saúde e cuidado. É importante que cresçamos não só ouvindo sobre representatividade e igualdade de gênero, mas podendo aplaudir mulheres como referência profissional. Na infância, meu dentista era homem. Fui uma cirurgiã-dentista formada por um quadro docente majoritariamente masculino. Tornei-me dentista e trabalhei ao lado de outros muitos dentistas homens.

Apesar dos atuais 70% representados por mulheres, um

número realmente expressivo, a caminhada da mulher na profissão ainda é lenta e pouco reconhecida, mas evolui sempre que uma profissional, mãe, menina, avó desempenha seu papel no mundo com graça, garra e liberdade. Os desafios profissionais em minha jornada foram muitos e evoluíram para a coordenação do curso de odontologia da UNITRI. Apesar da gestão em educação nunca ter sido meu objetivo principal, sinto-me realizada e mais uma vez abrindo portas para as muitas que virão depois de mim.

A Odontologia nem sempre foi “lugar de mulher”. A primeira dentista a conquistar um lugar na Odontologia foi Lucy Beaman Hobbs Taylor (1833-1910), que recebeu o título profissional de Cirurgiã-Dentista nos Estados Unidos em março de 1833, coincidentemente, no mês em que é comemorado o Dia Internacional da Mulher. Antes de tentar a Odontologia, ela foi recusada pela faculdade de Medicina de Ohio, justamente por ser mulher. A primeira brasileira a ter um diploma na graduação foi Antonia d'Ávila, que concluiu seu curso no Colégio da Pensilvânia, nos Estados Unidos. E no Brasil, 40 anos depois de Lucy, Isabella Von Sydow se formou no Rio de Janeiro, se tornando a primeira mulher a conquistar o título.

Neste Mês das Mulheres celebro as evoluções que nos trouxeram até aqui. Celebro as muitas mulheres que deram seu nome e suor na construção do meu direito pessoal e profissional. Celebro a diversidade e o direito de escolha de cada um. Celebro a força feminina. Celebro as novas gerações que guiarão minha profissão: mais confiantes, mais empoderadas e mais humanas. Celebro minha oportunidade de fazer parte desse coletivo feminino.

Renata Pereira Georjutti

Coordenadora e professora do Curso de Odontologia da UNITRI; Doutorado em Clínica Odontológica Integrada Mestrado em Endodontia; Especialização em Endodontia Especialização em Docência do Ensino Superior; Especialização em Coordenação Pedagógica.

Foto: Acervo Revista Soberana






AGENDE SUA
AVALIAÇÃO

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

Os desafios da mulher na advocacia criminal contemporânea

1 – Conte-nos um pouco sobre a sua trajetória familiar e acadêmica até chegar no seu posto de Advogada Criminalista, Dra. Rafaella Cardoso:

Nasci em Monte Carmelo-MG na data de 29/09/1985, filha de mãe solteira, morei com minha avó e tias até quase terminar o 3º colegial. Vim para Uberlândia-MG em janeiro de 2003 para tentar o Vestibular da UFU, quando fui aprovada no Vestibular Seriado PAIES-UFU para o Curso de Bacharelado em Direito Noturno e moro aqui desde então.

Sou filha de Vera Sebastiana Cardoso, do lar e professora e do Pai (Biológico) Milton Araújo (in memoriam), que foi contador, delegado de polícia e secretário parlamentar em Monte Carmelo-MG. Mas fui criada e me considero filha do meu Pai Afetivo Elcio Paranhos Costa, que é comerciante e pecuarista em Monte Carmelo-MG. Sou mãe da Valentina Cardoso Langoni, estudante, de 9 anos, cursa o 5º ano fundamental, fruto do meu primeiro casamento. Atualmente estou noiva de Wilsinho, com quem convivemos há 6 anos e, em breve, será meu segundo marido.

Sempre amei estudar. Tudo o que era relacionado à escola e ler eram as minhas paixões desde criança. Amava aulas de História, Geografia e Inglês. Estudei da pré-escola ao ensino médio em escola pública, Dona Sindá e Polivalente, respectivamente, em Monte Carmelo-MG.

Comecei a trabalhar como assistente contábil aos 12 anos de idade junto ao Escritório Líder Contábil em Monte Carmelo-MG, exercendo função de "office girl" – uma pseudo assistente contábil – e, até mesmo, de faxineira do escritório.

Mas eu sempre queria mais. Tinha aquele sonho de sair da cidade pequena e ir morar na cidade grande. Queria viajar o mundo todo. E ainda quero!

Como e por que decidiu pela Advocacia Criminal?

Graduei-me em Direito na UFU em 2008. Durante o curso, estagiei desde o segundo ano de faculdade (3º período) de forma voluntária em vários lugares e entidades públicas,

mas foi na área criminal da Promotoria de Justiça do Meio Ambiente, sob a supervisão do Professor e Promotor de Justiça, Dr. Fábio Guedes e no Gabinete da Vara do Tribunal do Júri, com o Magistrado Dr. Dimas Borges de Paula que mais me identifiquei.

Apressada em me colocar no mercado de trabalho, prestei a prova e passei no Exame da OAB antes de concluir grau – detalhe que a 2ª fase da OAB foi no domingo seguinte ao meu baile de formatura! Tive que sair da festa mais cedo e ir no outro dia de manhã fazer prova! Daquele jeito... Mas deu certo!

Quando me formei, apesar de ter sido muito boa aluna e ter tido uma extensa experiência com estágios em órgãos públicos, não consegui emprego de forma imediata na área jurídica. Lembro de ir de porta em porta nos escritórios, à pé, deixar currículos, mas poucos retornavam o contato.

Nas primeiras oportunidades de trabalho na minha área jurídica, sofri assédio sexual de um Juiz no seu gabinete, durante uma entrevista de emprego e, depois, assédio por parte de um advogado, na primeira semana de trabalho em seu escritório, e, assim, dispensei imediatamente as vagas.

Sem condições financeiras para me manter em Uberlândia e não querendo voltar a morar em Monte Carmelo, fui trabalhar como atendente de Telemarketing na Callink, até conseguir vaga como Advogada Junior no Coimbra Advocacia.

Enquanto isso, aproveitei para fazer Especialização em Ciências Penais pela UNISUL-LFG em 2008-2009.

Foi então que, finalmente, fui aprovada no Processo Seletivo Simplificado para ser Professora Substituto da UFU em 2009 e me tornei Professora de Direito de uma Universidade Federal aos 24(vinte e quatro) anos (muita responsabilidade lecionar sem quase nenhuma experiência, mas eu enfrentei o desafio!).

Comecei a exercer a Advocacia Criminalista como Orientadora de Estágio na área Criminal da Assistência

Judiciária da UFU, atual ESAJUP-UFU de 2009-2011, onde me apaixonei perdidamente ainda mais pela temática, mormente por ser “pro bono” – ou seja, atuávamos para pessoas carentes e muito gratas, que não tinham muitas perspectivas de vida e nem condições de arcar com as despesas de um advogado. Quando vencia uma causa, era uma felicidade que não cabia em mim ao ver os olhares daquelas pessoas!

A Carreira Acadêmica te ajudou na Ascensão à Advocacia Criminal?

Sim. Não consigo imaginar a Advocacia Criminal sem a pesquisa constante.

Não podemos estacionar e parar de pesquisar. As leis e os entendimentos jurisprudenciais mudam sempre, precisamos estar atentos às novidades.

Em razão disso, sempre conciliei Advocacia Criminal e Docência no Ensino Superior.

Lecionei também, várias disciplinas de Ciências Criminais na Graduação e na Pós Graduação de faculdades, tais como: na Unetri (de 2011-2020); na UEMG de Ituiutaba; ESAMC, na Pitágoras/Anhaguera; na Estácio de Sá-DF (Kroton) e na Unifucamp. Fui Professora monitora na UFU, na USP e na UFMG também, enquanto eu fazia os estágios-docente das pós-graduações.

Tornei-me Mestre em Direito Público pela UFU em 2013, 1 mês antes de minha primogênita Valentina nascer.

Defendi o Doutorado em Direito Penal Econômico pela USP em 2018, em meio a dificuldades de deslocamento, financeiras, enfrentando um divórcio conturbado e a mudança de cidade para Monte Carmelo, para ter apoio dos meus pais para os cuidados da Valentina enquanto eu trabalhava. Viajava de Monte Carmelo para Uberlândia e de Uberlândia para São





Paulo toda semana... Dureza, mas eu resisti ao trânsito e à falta de dinheiro, já que eu não tinha bolsa de pesquisa!

Em 2018, logo após finalizar o Doutorado na USP, ingressei para uma das maiores Bancas de Advogados Empresariais de Uberlândia, onde atuei na vertical de Direito Tributário, Penal Empresarial e Compliance.

Diante da necessidade do Mercado, em 2021 me tornei Especialista pelo MBA-FACIC/UFU em Contabilidade e Gestão Tributária, uma área extremamente importante para complementar a Advocacia Empresarial.

Ainda em 2021, realizando um sonho de ser "Autora da Minha Própria História", fundei a minha Banca de Soluções Jurídicas, a "Rafhaella Cardoso Advocacia" especializada em Consultivo e Contencioso de Direito Penal, Administrativo Sancionador, Ambiental e Compliance, onde desenvolvemos um trabalho extremamente personalizado e altamente técnico,

Me tornei também Consultora do Renomado Escritório Luciano Lopes Advocacia que tem sede em BH, unidades em Campinas, Brasília, Juiz de Fora e atuação em todo o Brasil e exterior.

Recentemente, em outubro de 2022, me tornei Pós-doutora em Processo Penal pela UFMG.

Já fui Coordenadora Adjunta do IBCCRIM-MG de 2021-2022. Sou Coordenadora Regional de Interiorização do ICP a partir desse ano e sou ex-Presidente da Comissão de Direito Penal e Processo Penal da OAB Uberlândia (gestão 2022), tendo sido também Vice-Presidente da referida Comissão no biênio de 2020-2021.

Atuo como Palestrante e Consultora Jurídica e também adoro escrever! Sou Autora do Livro "Proteção Penal Ambiental e Acessoriedade Administrativa: funções e limites de atuação legítima" lançado pela LAECC em 2021. E irei lançar em 2023 meu novo Livro "Delitos Econômicos de Desobediência Administrativa: Consequências da Omissão da Administração Pública", que está no prelo da Editora Marco Teórico aguardando a impressão e lançamento oficial.

Qual é a sua maior motivação para viver?

Meus filhos, Valentina e os bebês que viraram "estrelinhas" (mas que sei que me iluminam onde quer que estejam),

meus pais, irmãos e meu marido. Motiva-me também o fato de que sempre lutei até conseguir o que sonhei, pois mesmo tendo vindo de uma família bastante humilde do interior de Minas Gerais, com quase nenhum parente advogado referência ou alguém que pudesse me apoiar no início de carreira, sempre busquei o meu lugar, seja pelas muitas amizades por onde passei, ou, pelo meu amor aos estudos: as oportunidades foram aparecendo e eu as abracei com toda energia, dando o máximo que eu podia em cada situação.

Quais são os grandes desafios para as Mulheres na Advocacia Criminal Contemporânea?

Primeiramente, só pelo fato de ser Mulher, num país machista e misógino é um desafio diário.

A Advocacia Criminal tem um bordão "não é profissão para covardes" e, de fato, as mulheres criminalistas não têm demonstrado covardia na defesa de seus constituídos na Advocacia Contemporânea.

Nós Mulheres estamos, seja na advocacia criminal ou em qualquer profissão, sujeitas às falas preconceituosas, aos assédios morais e sexuais, às tentativas de silenciamento e ao menosprezo à nossa condição.

Além disso, a Mulher precisa provar para o Mercado que é boa demais para ser reconhecida e ganhar respeitabilidade. Que consegue ser mãe e profissional sem perder qualidade em nenhuma de suas funções. Fácil? Não é! Mas por não ser impossível, seguimos resistindo!

Por isso, na minha área Criminal, que até há alguns anos era predominantemente ocupada por homens (policiais, juízes, promotores e advogados), para uma Mulher ser respeitada, de fato, tem que ser uma pessoa altamente técnica, ética e gabaritada, ou sempre irão duvidar da sua capacidade intelectual e irão querer remunerar menos do que homens – até mesmo menos qualificados – apenas pela condição do gênero.

Hoje isso tem mudado, pois temos visto muitas advogadas criminalistas famosas em todo o Brasil, tais como: Fernanda Tórtima, Dora Cavalcanti, Flávia Rahal, Heloísa Estellita etc., assim como Juízas Criminais, Promotoras de Justiça, Policiais etc. de destaque; mas o mercado ainda subjugou mulheres, não podemos negar nunca. Seja pela nossa aparência física ou pela nossa suposta "feminilidade"; supõem, de forma equivocada e superficial

que somos um “sexo frágil” para atuar com questões criminais. O que não procede de forma alguma, somos “aroeira”!

No Tribunal do Júri, onde atuamos perante o Conselho de Sentença formado por juízes não-togados escolhidos dentre pessoas do povo, o preconceito tem que ser enfrentado com coragem feminina redobrada! Somos julgadas, primeiramente, pelas nossas vestes e maquiagem, só pelo fato de sermos Mulheres naquele ambiente, e segundo, somos julgadas pelos Jurados por estarmos defendendo um suposto autor de Homicídio, ou seja, por sermos “Advogadas de bandido”, já que não só mulheres como homens são diuturnamente “criminalizados” e menosprezados por exercerem tão importante profissão, como se nos confundissem com o próprio criminoso – o que é um equívoco tremendo.

Não defendemos o crime ou o criminoso, defendemos o direito de defesa. Essa garantia constitucional tão cara nos países democráticos. Defendemos também os direitos das vítimas, quando atuamos como seus advogados ou como assistentes de acusação. Nosso mister é indispensável para a administração da Justiça conforme determina a própria Constituição Federal em seu art. 133.

Graças à divulgação de Leis e de Normativas contra Violência de Gênero em diversos setores institucionais, bem como através da exposição e de punição dos infratores, temos visto o gradativo aumento do respeito ou, até mesmo, de um machismo mais comedido ou velado, dentre os colegas e dentre Autoridades do Sistema de Justiça Criminal e as Mulheres Advogadas. Ainda há abusos? Sim, diários. Mas estamos vencendo com Equilíbrio Emocional, Conhecimento Técnico e Sororidade nos grupos de classe que enfatizam a luta por direitos e pela valorização de prerrogativas da advocacia, bem como por punições aos violadores desses interesses.

Considero ainda que somos um diferencial: a Mulher Criminalista tem demonstrado que possui habilidades altamente importantes na área: empatia com os presos e seus familiares; pensamento estratégico; sensibilidade e intuição aguçadas; domínio técnico e alta capacitação (somos maioria nas Universidades e Cursos de Pós); humanidade e capacidade de negociação e argumentação etc.; pontos importantíssimos no Mercado de Trabalho hodiernamente.

No âmbito do direito penal empresarial, minha área de atuação, a Mulher Criminalista tem ainda mais destaque, pois aquela coisa de que “mulher consegue entender de vários assuntos ao mesmo tempo” consegue transformar uma habilidade em unir vários conhecimentos interdisciplinares e se posicionar globalmente, tais como: direito societário, tributário, penal, contabilidade etc. e, por lidar, tradicionalmente, como “gestora da unidade familiar”, ampliamos grandes êxitos também nas áreas Consultivas de gestão de risco e compliance, assim como na criteriosa atuação contenciosa em casos complexos de crimes envolvendo fraudes fiscais, contábeis e de lavagem de dinheiro.

Como é dosar seu lado Mãe e Advogada Criminalista? Sou uma mãe bastante atípica e “ligada no 220V”(!) porque sempre tentei conciliar meus sonhos acadêmicos, profissionais e pessoais ao papel de cuidados e afetos maternos. Tento demonstrar para minha filha que o nosso amor é incondicional e eterno, mas que o trabalho é algo também importante, e, tem que ser algo que nos motiva na vida. Fazer o que amamos é bom e dá resultado positivo pra nós e para os outros à nossa volta e, que, independente do que aconteça, devemos ir atrás dos nossos sonhos – aliás, os filhos são o nosso principal motivador para crescermos na vida.

Não penso a maternidade como apenas um empecilho ou como algo que me impediu de crescer, apesar de várias de suas limitações diárias, ainda mais com uma rotina atípica e agitada como a da Advocacia Criminal (delegacias de madrugada, longas oitavas nas audiências judiciais, responder mensagens e reuniões com familiares no período noturno e finais de semana etc.).

Digo à minha filha que além de mãe dela, sou também: mulher, esposa, advogada, professora, amiga, filha e tenho outras atribuições também importantes e que adoro exercer todos os meus papéis! E espero que ela seja assim também, livre! Para ser, fazer e estar onde quiser!

E digo mais: que a educação, valores, saúde e cultura são as nossas maiores riquezas e é esse o único legado que posso querer deixar pra ela.

O que a motivou a ser Advogada Criminalista?

Antes de ser Advogada Criminalista pensava, quando criança, em ser professora. Tanto é que fui e amo lecionar Ciências Criminais até hoje.

Também era apaixonada por teatro e uso esse dom e essa paixão no Tribunal do Júri em favor dos meus clientes.

Além disso, antes de prestar o Vestibular para Direito, sonhava em ser Diplomata, para conhecer o mundo e suas diferentes culturas, porque sou apaixonada por novos desafios e experiências. De fato, cada processo criminal traz um universo diferente, vidas diversas, situações inusitadas. Isso de estar aberta a aprofundar no novo e querer entender o que se passa na história de cada um, me permite olhar meus casos com mais sensibilidade, profundidade e de forma estratégica.

Além disso, quando eu tinha 11(onze) anos, vivenciei meu primeiro processo familiar, no qual fui submetida a um exame de DNA para averiguar meu suposto pai e, aquilo, de alguma forma, sempre me inspirou (inconscientemente) em buscar ir atrás de uma “verdade”, o que hoje me realizo procedendo à investigação defensiva criminal.

Acho que algo já estava traçado na minha história, porque sou apaixonada pelo que faço!

Ao defender direitos e liberdades, (tentar – até conseguir!) restabelecer (ao máximo) a paz e a tranquilidade, não só aos meus clientes, mas também aos seus familiares e à suas empresas, mormente quando ocorre uma prisão ou uma citação para uma defesa criminal ou, mesmo, quando tenho que ter o acolhimento necessário como advogada de vítimas de crimes contra honra ou como assistente de acusação em prol dos ofendidos.

Adoro prestar Consultoria para empresas visando a prevenção de delitos variados, que, se ocorressem, poderiam gerar impactos danosos e até mesmo “quebrar” a entidade, tais como: assédios, fraudes, estupro, subornos, corrupções, lavagem de dinheiro etc. Hoje a minha atuação no Consultivo tem sido uma das minhas grandes especialidades, porque penso que atuar de forma esclarecedora para prevenir o delito, é sempre melhor do que advogar para remediar (já que a pena de prisão no Brasil não inibe o crime, não reinsere o infrator e nem diminui a reincidência penal).

Tenho atuado bastante também com Negociação Criminal, já que a Justiça Penal atual está baseada em Acordos e Colaborações Premiadas, celebrados entre a Advocacia e Ministério Público. Tenho grande facilidade em dialogar e mediar conflitos, analisar cláusulas



contratuais e impactos futuros, e, por isso, entendo ser uma nova faceta da Advocacia Criminal Contemporânea da qual não podemos escapar em dominar.

Qual transformação social gostaria de ver em nossa sociedade brasileira e mundial?

Equidade de gênero e erradicação de toda e qualquer forma de violência contra mulheres, LGBTQIA+ e crianças, mormente a violência física, psicológica e sexual, que são aviltantes e deixam marcas eternas. Acredito que isso só será possível por meio de educação e de políticas públicas efetivas de autonomia e empoderamento feminino, bem como de prevenção aos abusos sexuais e acolhimentos e escutas especializadas, sem revitimização, desde a primeira infância.

Como a Dra Raffaella Cardoso – Advogada Criminalista – gostaria de ser lembrada?

Como uma pessoa corajosa, sem medo de ser feliz, uma mulher empoderada, resiliente, autêntica, empática, e que, na maioria das vezes, procurou fazer das suas crises e dificuldades diárias, verdadeiros trampolins para novos dias melhores. Como uma mulher grata à Deus e às experiências dessa vida.

Uma boa advogada criminalista precisa ler constantemente? Quais são as matérias que estão em alta? E gostar de ler, antes de qualquer coisa, é importante ainda nesse cenário empresarial contemporâneo? Quais obras a Dra. indicaria para aqueles que desejam saber mais sobre o Direito Penal e Processo Penal para atuar na área Criminal?

A leitura continua uma premissa fundamental. Porém, a Advocacia Criminal Contemporânea mudou.

Não basta entender apenas ler e entender de Penal e Processo Penal para se tornar uma Advogada Criminalista com diferencial no mercado.

É preciso ler e entender também de vários outros assuntos, de forma aprofundada, tais como: de Economia, de Contabilidade, de Marketing, de Administração, de Teoria dos Jogos, de Direito Empresarial, de Tecnologia e de Psicologia.

A visão tradicional da Advocacia Criminal permitia que o advogado fosse bom em defesas de Júri e, nos demais crimes, que fosse procrastinador para cavar uma prescrição ou decadência nos crimes de massa (v.g.

furtos, roubos, homicídios, estelionatos, crimes sexuais etc.) que hoje, no cenário contemporâneo, foram inseridas novas realidades cibernéticas e também novas formas de criminalidade mais complexas e empresariais, como os delitos tributários, contra a Administração Pública, financeiros, ambientais, etc.

Para tanto, a Advogada Criminalista precisa compreender esses novos universos da pós-modernidade e pensar também em nível de Compliance (conformidade), preventivamente. Precisa entender de técnicas avançadas de negociação criminal, de mediação de conflitos. Precisa saber quando e como incentivar ou não os acordos penais. Precisa ter bom networking e entender de automação para pensar com inteligência o manejo dos recursos criminais nos Tribunais.

Necessita ainda saber como gerir eficazmente seu escritório como um negócio, e, assim, ter noções empresariais de contabilidade mínimas. Sem falar em conhecimento de Tecnologia aplicada à eficiência da profissão e do Marketing interno e externo da sua carreira.

Portanto, não basta só saber de de Direito Penal e fazer “teatro” em Tribunal do Júri para postar em redes sociais. Essa forma de advogar está sendo superada por formas mais arrojadas e de parcerias de credibilidade com empresas e instituições.

É preciso muito mais conhecimento técnico em caráter interdisciplinar para se fazer uma Advogada Criminalista pronta para as necessidades e desafios contemporâneos.

RC

RAFFHAELLA
CARDOSO
ADVOCACIA

Foto: Léo Borges

Por **Rafhaella Cardoso**
Advogada Criminalista





V E S T E
M O R A
M I V E
F L O R E
S E N T E
C R I A
R E C R I A

g r e t a
c a u ê

Desde 1993, a Greta Cauê vem conquistando com grande êxito seu lugar no mercado de moda, sob a curadoria e perfil visionário da designer Denise Afonso. Em 2023, a marca completa 30 anos de boas histórias, narrativas marcantes, levando essência para o mundo através de um design único. Ao longo dessa trajetória, a Greta Cauê transitou por diferentes fases e abraçou diversos projetos. Nossa marca registrada, a alta costura, se tornou ainda mais personalizada e especial com vestidos feitos sob medida. As cápsulas de moda casual trazem peças atemporais em modelagens amplas e tecidos confortáveis. Acreditamos em uma moda para todos os corpos, para todos os momentos. Em 2014, a marca se expandiu - surge a Linha Casa que combina objetos de decoração com o universo da moda. Nossa curadoria conta com peças originais e exclusivas que unem as ideias pulsantes da Denise com diversos artistas locais.

" E M O Ç Õ E S
S O B R E A
P E L E E
A M E S A "

1 9 9 3 - 2 0 2 3

A criadora da marca, Denise Afonso, é formada em design de interiores pela Universidade Federal de Uberlândia, com especialização em design de moda pela Accademia Italiana di Arte, Moda e Design em Florença, na Itália. Através de vivências e anseios Denise faz da marca Greta Cauê um lifestyle, abraçando a intenção de transmitir o equilíbrio entre ser, ter e viver. O design multifuncional sempre esteve presente em sua trajetória e isto trouxe para a marca uma identidade que une o vestir o corpo e a casa (na mesa e na pele). Defendendo o luxo do simples, vemos uma conexão fluida que abraça a Greta Cauê: Moda, decoração, arte e design carregando a mesma proposta de simplificar, reutilizar, ressignificar e transformar, desde conceitos e ideias até aos pequenos (mas não menos importantes) detalhes.



30
anos



@gretacaue

Mais de 18 milhões de mulheres sofreram alguma forma de violência em 2022, mostra pesquisa do Fórum Brasileiro de Segurança Pública

Todas as formas de violência contra a mulher apresentaram crescimento acentuado no último ano, de acordo com a quarta edição da pesquisa "Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil", encomendada junto ao Instituto Datafolha

•18,6 milhões de mulheres foram vítimas de algum tipo de violência ou agressão em 2022, o equivalente a um estádio de futebol com capacidade para 50 mil pessoas por dia;

•Entre as mulheres que sofreram violência no último ano, a média foi de quatro agressões no período. Entre mulheres divorciadas a média foi de 9 agressões;

•14 mulheres foram agredidas fisicamente por minuto no ano passado;45% das mulheres vitimizadas não buscaram ajuda;

•46,7% das brasileiras passaram por alguma forma de assédio sexual no ano passado, o maior índice da série histórica;

•33,4% das brasileiras com mais de 16 anos sofreram violência física e/ ou sexual de parceiros íntimos ou ex-companheiros em algum momento da vida. Este valor é bastante superior à média global, de 27% segundo a OMS.



A quarta edição da pesquisa “**Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil**”, realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, traz dados inéditos sobre diferentes formas de violência física, sexual e psicológica sofridas pelas brasileiras no ano passado. Em comparação com as pesquisas anteriores, todas as formas de violência contra a mulher apresentaram crescimento acentuado em 2022. Segundo o levantamento, **28,9% das brasileiras sofreram algum tipo de violência de gênero em 2022, a maior prevalência já verificada na série histórica, 4,5 pontos percentuais acima do resultado da última pesquisa.** Os dados permitem estimar que cerca de **18,6 milhões de mulheres brasileiras** foram vitimizadas no período, o equivalente a **um estádio de futebol com capacidade para 50 mil pessoas lotado todos os dias.** Em média, as mulheres que foram vítimas de violência relataram ter sofrido 4 agressões ao longo do ano, mas entre as divorciadas a média foi de 9 vezes.

A pesquisa “Visível e Invisível: a Vitimização de mulheres no Brasil” foi encomendada junto ao Instituto Datafolha, com apoio da Uber pela segunda edição consecutiva, e ouviu 2.017 pessoas com mais de 16 anos, entre homens e mulheres, em 126 municípios brasileiros, no período de 09 a 13 de janeiro de 2023.

“Estamos diante de um crescimento agudo de formas graves de violência física, que podem resultar em morte a qualquer momento. Neste sentido, embora os dados de feminicídios e homicídios dolosos de mulheres do ano de 2022 ainda não estejam disponíveis, não será surpresa se nos depararmos com o crescimento de ambas as modalidades de violência letal contra as mulheres. Infelizmente, o Brasil ficou mais inseguro para todas nós”, explica Samira Bueno, diretora executiva do Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

De acordo com os resultados da pesquisa, 11,6% das mulheres entrevistadas foram vítimas de violência física no ano passado, o que representa um universo de cerca de 7,4 milhões de brasileiras. Isso significa que **14 mulheres foram agredidas com tapas, socos e pontapés por minuto.** Entre as outras formas de violência citadas, as mais frequentes foram as ofensas verbais (23,1%), perseguição (13,5%), ameaças de violências físicas (12,4%), ofensas sexuais (9%), espancamento ou tentativa de estrangulamento (5,4%), ameaça com faca ou arma de fogo (5,1%), lesão provocada por algum objeto

que lhe foi atirado (4,2%) e esfaqueamento ou tiro (1,6%). A pesquisa também trouxe um dado inédito: **uma em cada três brasileiras com mais de 16 anos sofreu violência física e sexual provocada por parceiro íntimo ao longo da vida.** São mais de 21,5 milhões de mulheres vítimas de violência física ou sexual por parte de parceiros íntimos ou ex-companheiros, representando **33,4% da população feminina do país.** A média global, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, fica em 27%. Se considerarmos também os casos de violência psicológica, 43% das mulheres brasileiras já foram vítimas do parceiro íntimo. Mulheres negras, de baixa escolaridade, com filhos e divorciadas são as principais vítimas.

Principal agressor é o ex

Pela primeira vez, o estudo apontou o **ex-companheiro como o principal autor da violência** (31,3%), seguido pelo atual parceiro íntimo (26,7%). O autor da violência é conhecido da vítima na maior parte dos casos (73,7%).

Assim, o lugar menos seguro para as mulheres é a própria casa – 53,8% relataram que o episódio mais grave de agressão dos últimos 12 meses aconteceu dentro de casa. Esse número é maior do que o registrado na edição de 2021 da pesquisa (48,8%), que abrangeu o auge do isolamento social durante a pandemia de Covid-19. Outros lugares onde houve episódio de violência foram a rua (17,6%), o ambiente de trabalho (4,7%) e os bares ou baladas (3,7%).

Diante do questionamento sobre a reação à violência, **a maioria (45%) das mulheres não fez nada.** Em pesquisas anteriores, em 2017 e 2019, esse número foi de 52%. É digno de nota que a maioria das vítimas ainda permanece em silêncio.

“Na pesquisa aqui apresentada, 45% das mulheres vítimas de violência relataram não terem tomado atitudes diante da agressão mais grave que sofreram, e 38% afirmaram que “resolveram a situação sozinhas”. Mas o que significa “resolver sozinha” uma violência? Quão solitária e desamparada está a mulher que “resolve sozinha” a violência que sofre? Por que isso acontece? Sabemos que as relações marcadas por abuso e violência são relações inseridas numa espiral com potencial apenas de crescer, nunca de diminuir. Por isso é tão preocupante que quase metade das vítimas fique em silêncio”, completa Juliana Martins, coordenadora institucional do Fórum Brasileiro

de Segurança Pública.

O número de mulheres que foi até uma Delegacia da Mulher aumentou em relação a 2021, passando de 11,8% naquele ano para 14% em 2023. Outras formas de denúncia foram ligar para a Polícia Militar (190) (4,8%), fazer um registro eletrônico (1,7%) ou entrar em contato com a Central de Atendimento à Mulher pelo Disque 180 (1,6%).

As razões citadas pelas mulheres que não procuraram as autoridades foram: 38% resolveram sozinhas, **21,3% não acreditavam que a polícia pudesse oferecer solução** e 14,4% julgaram que não tinham provas suficientes.

O levantamento traz ainda as **ações que as brasileiras consideram importantes para o enfrentamento da violência doméstica**: punição mais severa para os agressores (76,5%), acesso a especialistas em saúde mental, como psicólogos (72,4%), suporte legal e serviços que orientem a mulher vitimizada (69,4%), ampliação da divulgação de campanhas para conscientização e orientação sobre denúncias de violência doméstica para homens e mulheres (67,9%), garantir acesso a necessidades básicas para mulheres em situação de violência (67,2%).

Assédio sexual

O assédio sexual é uma expressão da violência sexual, caracterizada como manifestação sensual ou sexual, alheia à vontade da pessoa a quem se dirige. A pesquisa mostrou que **46,7% das brasileiras sofreram assédio em 2022**. São 30 milhões de mulheres que relataram ter sofrido algum tipo de assédio; 26,3 milhões de mulheres ouviram cantadas e comentários desrespeitosos na rua (41,0%) ou no **ambiente de trabalho (18,6% - 11,9 milhões)**, foram assediadas fisicamente no transporte público (12,8%) ou **abordadas de maneira agressiva em uma festa (11,2%)**.

Além da gravidade dos dados apresentados, preocupa ainda que a análise da série histórica indique os **maiores níveis de prevalência por assédio sexual já relatados ao longo de todas as pesquisas**. Comparando a atual pesquisa com os dados de 2021, o crescimento na prevalência de assédio foi de nove pontos percentuais, passando de 37,9% para 46,7%. Neste período, todas as formas de assédio listadas apresentaram crescimento.

Armas de fogo e facas

A pesquisa também apontou o crescimento das ameaças perpetradas com faca ou arma de fogo na comparação com o levantamento de 2021. A prevalência, que era de 3,1% em 2021, chegou a 5,1% na pesquisa mais recente. Ao projetar estes dados, temos uma população feminina atingida por ameaças com arma de fogo que saltou de cerca de 2,2 milhões de mulheres há dois anos para 3,3 milhões na pesquisa atual. *“Não é possível mensurar se o resultado é consequência do aumento substancial de facas e outras armas brancas na sociedade brasileira, mas sabemos que o país teve recorde de registros de armas de fogo, o que pode se refletir no número de ameaças retratadas pela pesquisa”*, completa Samira Bueno.

Percepção sobre violência doméstica

Todos os entrevistados foram questionados sobre suas percepções sobre a violência de gênero e **65% dos brasileiros acham que a violência contra a mulher aumentou em 2022**. Quando comparamos as respostas de homens e mulheres, verificamos diferenças significativas. De modo geral, mulheres apresentaram maior percepção sobre crescimento da violência contra a mulher (70,6%) do que os homens (59,4%).

“Para a Uber, apoiar iniciativas como essa pesquisa faz parte de um compromisso firmado com as mulheres brasileiras de combater a violência de gênero e fortalecer projetos que são referência no tema. O trabalho realizado pelo Fórum é fundamental para pautar um debate qualificado sobre os desafios de segurança pública no Brasil, entender os fatores que intensificam a violência contra a mulher na sociedade, e, conseqüentemente, pensar em ações de enfrentamento eficazes.” Natália Falcón, Gerente de Comunicação da Uber para Segurança e Enfrentamento à Violência contra a Mulher.

Metodologia

A “Visível e Invisível: a Vitimização de mulheres no Brasil” foi encomendada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública junto ao Instituto Datafolha, com apoio da Uber. O levantamento quantitativo foi realizado a partir da abordagem pessoal dos entrevistados em pontos de fluxo populacionais. As entrevistas foram realizadas mediante a aplicação de questionário estruturado, elaborado pelo FBSP, com cerca de 20 minutos de duração.

A pesquisa teve um módulo específico de

autopreenchimento, com questões sobre vitimização aplicadas somente às mulheres. As entrevistadas que aceitaram participar deste módulo responderam sozinhas as questões diretamente no tablet, após orientação.

O universo da pesquisa é a população adulta brasileira de todas as classes sociais com 16 anos ou mais. O módulo de vitimização foi aplicado apenas com mulheres. A pesquisa considera a prevalência medida que representa a aferição do número de casos existentes em uma população, em um dado período. A abrangência é nacional, incluindo Regiões Metropolitanas e Cidades do Interior de diferentes portes, em todas as Regiões do Brasil. As entrevistas foram realizadas em 126 municípios de pequeno, médio e grande porte, no período de 09 a 13 de janeiro de 2023.

A amostra total nacional foi de 2.017 entrevistas. A amostra total de mulheres foi de 1.042 entrevistas, sendo que destas 818 aceitaram responder o módulo de autopreenchimento. Ambas as amostras permitem a leitura dos resultados no total do Brasil, pelas regiões: Sudeste, Sul, Nordeste e Norte/ Centro-Oeste. A margem de erro para o total da amostra nacional é de 2,0 pontos para mais ou para menos. A margem de erro para o total da amostra de mulheres participantes do autopreenchimento é de 3,0 pontos para mais ou para menos.

Sobre o FBSP

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública foi constituído em março de 2006 como uma organização não-governamental, apartidária, e sem fins lucrativos, cujo objetivo é construir um ambiente de referência e cooperação técnica na área de atividade policial e na gestão de segurança pública em todo o País. Composto por profissionais de diversos segmentos (policiais, peritos, guardas municipais, operadores do sistema de justiça criminal, pesquisadores acadêmicos e representantes da sociedade civil), o FBSP tem por foco o aprimoramento técnico da atividade policial e da governança democrática da segurança pública. O FBSP faz uma aposta radical na transparência e na aproximação entre segmentos enquanto ferramentas de prestação de contas e de modernização da segurança pública.

Sobre a Uber e o combate à violência de gênero

A Uber possui um compromisso público com as brasileiras voltado para o enfrentamento à violência contra a mulher e, desde 2018, vem investindo em projetos construídos com organizações que são referência no tema. Para fazer

sua parte e ajudar a endereçar esse problema social que é tão complexo e sistêmico, a Uber entendeu que era necessário ir além dos investimentos em tecnologias e processos pensados para sua plataforma, e ouvir e trabalhar em conjunto com os especialistas no tema, capazes de oferecer uma perspectiva mais abrangente.

POR Analítica Comunicação





Rondas ostensivas



Segurança patrimonial



Portaria




Prevenção de perdas patrimoniais



Nós deixamos você seguro!

A segurança deixou de ser uma
necessidade secundária e se
tornou uma necessidade básica.

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

 @soberanaholding | www.talismatech.com.br

O que esperar da indústria 4.0 no Brasil em 2023?



Práticas importantes para garantir seu sucesso

A tecnologia tem transformado o modo em que vivemos e a sociedade como um todo, incluindo a indústria. Nos últimos anos, o setor tem se abastecido das novidades que os elementos tecnológicos apresentam e tornado processos que antes eram manuais em tarefas automatizadas.

A Indústria 4.0 é um conceito que engloba a integração à manufatura de novas tecnologias, como Internet das Coisas (IoT da sigla em inglês), computação em nuvem, 'big data', inteligência artificial e aprendizado de máquina. A correta adoção dessas tecnologias, conforme os conceitos da Indústria 4.0, tem revolucionado a forma com que as empresas criam, produzem e distribuem seus produtos.

Esses sistemas impactam diretamente no aumento da produtividade de cada organização, aumentando também sua eficácia geral. Além disso, em linhas gerais, a utilização de sistemas baseados na indústria 4.0 gera aumentos na disponibilidade das máquinas, redução na utilização de energia e no desperdício de material e sucata.

A inteligência artificial também pode ser utilizada para identificar problemas futuros ou falhas, permitindo que a tomada de decisões a partir dos dados filtrados seja muito mais eficaz e certa, evitando maiores prejuízos no decorrer dos processos.

Perspectivas para 2023

Em 2023, mais empresas tendem a buscar alternativas que substituam os processos manuais de chão de fábrica por processos tecnológicos de ponta, que possuem os benefícios citados acima.

Esse movimento de adesão tem crescido no país. Segundo estudo da Pesquisa de Inovação Semestral (PINTEC), cerca de 70% das 9,4 mil empresas entrevistadas investiram em novidades tecnológicas em 2021 e 58,4% pretendem aumentar investimentos em

pesquisa e desenvolvimento em 2023.

Porém, o novo ano para a indústria 4.0 não se trata apenas de novas tecnologias, mas da continuação progressiva dos sistemas que estão estabelecidos no mercado e da adoção por aqueles que ainda não o utilizam.

O Brasil ainda precisa se consolidar como um país que pode ser uma grande potência tecnológica, e todo este processo passa por investimentos, criação de oportunidades e conhecimento compartilhado.

A indústria 4.0 deve nortear o futuro da indústria e se consolidar com a 4ª revolução industrial, transformando o modo como as empresas enxergam as possibilidades de uso das máquinas nos chãos de fábrica nas próximas décadas e em outros campos em que a indústria 4.0, por meio da tecnologia, pode ser mais do que apenas um auxílio, mas um agente ativo e transformador de todo um sistema.

Sobre a Belago Technologies

A Belago Technologies é uma integradora de tecnologias que fornece soluções completas para os negócios de organizações e empresas. Através de inteligência artificial e outras tecnologias disruptivas, alavanca negócios junto com metodologias e infraestrutura comprovada.

Por Nimrod Riftin, CEO global da Belago Technologies



Liderança feminina na indústria

Executiva transforma empresa em referência nacional na fabricação de portas rápidas

Segundo informações divulgadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego, nos últimos 20 anos houve um aumento de quase 15% na participação feminina na indústria. Entre os segmentos com maior número de contratação de mulheres estão mineração (65,8%), transporte (60,85%) e alimentos e bebidas (49,3%). No entanto, apesar do avanço, os ambientes fabris ainda não são tão igualitários. Inclusive, um estudo realizado pela Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI) observou que a cada quatro profissionais no setor, apenas um é mulher.

Diante desse cenário, é possível identificar uma problemática: a ausência feminina na liderança desses espaços. *“Em todo o mercado de trabalho há uma desvalorização social da mulher, resultando em desencorajamento e poucas oportunidades de crescimento na carreira, o que torna muito raro a atuação delas em grandes cargos. Essa situação se agrava em locais que contam com uma predominância masculina, como no setor industrial”*, diz Giordania R. Tavares, CEO da Rayflex, referência nacional na fabricação de portas rápidas no Brasil e América Latina para a indústria.

A executiva, que sempre acompanhou de perto a empresa fundada pelo pai, afirma que costuma ser a única líder feminina entre os seus competidores diretos. *“Na adolescência, comecei a trabalhar na parte administrativa da empresa até conseguir bagagem para conquistar o meu espaço na diretoria. Durante essa trajetória, não encontrei desafios por ser mulher, mas, fora da Rayflex, vejo que ainda existe o estigma de que somos incapazes. Em alguns momentos há dificuldade de aceitação do posicionamento feminino”*, revela.

Apesar dos desafios encontrados pelo caminho, a gestão de Giordania rendeu bons frutos para a Rayflex. A CEO foi a responsável por construir um centro fabril de 23 mil m² em Mogi das Cruzes, em São Paulo. Além de impulsionar o número de negócios e o índice de negociabilidade com as empresas. *“Atualmente, possuímos 35% do mercado, com um faturamento que cresce em torno de 20% ao*

ano”, pontua. Para 2023, a expectativa é manter esse padrão de crescimento.

A importância da troca de experiências

Do ponto de vista de Giordania, que também é coautora do livro *“Os segredos das empreendedoras de sucesso”*, o melhor caminho para diminuir as diferenças de gênero na indústria é a troca de conhecimento. *“Vivemos sob muitas camadas do machismo. Por isso, não podemos parar de estimular a troca de conhecimento sobre a igualdade de gênero. Somente com diálogo vamos conscientizar as pessoas de que alguns comportamentos não funcionam mais em um convívio sadio em sociedade. Acredito que não há a necessidade de desvalorização do homem porque o que realmente precisamos é de igualdade”*, finaliza.

Por Giordania R. Tavares

Redação Markable Comunicação



Atmosfera Planejados

Soluções de requinte e bom gosto para o consumidor contemporâneo



Tecnicidade e bons fornecedores são alguns pontos analisados ao escolher uma equipe para definir os projetos de design de interiores. Pensar ou repensar em espaços funcionais, estéticos e confortáveis para uma ampla gama de ambientes, desde residências até espaços comerciais, empresariais e industriais, são atribuições do dia a dia da Atmosphaera Móveis Planejados – para atender público em constante mudança.

Por tradição, o consumidor do setor moveleiro exige precisão e qualidade, principalmente no que diz respeito aos móveis planejados. Nos dias de hoje, o consumidor ainda exige os critérios tradicionais, mas vai além, primando por questões como bom relacionamento e personalização de seus projetos.

No período de 2020 a 2022, houve um significativo crescimento no segmento. Segundo o relatório mensal encomendado e desenvolvido pelo IEMI (Inteligência de

Mercado), a demanda por móveis planejados representou 14,7% de crescimento apenas no primeiro semestre de 2021. Em complemento, dados da Associação Brasileira das Indústrias do Mobiliário (Abimóvel) apontam que o Brasil obteve um recorde histórico de exportação de móveis no mesmo ano, com US\$ 983,3 milhões em vendas para 172 países, o que representa um aumento de 50% na receita em relação a 2020.

Nesse contexto, a Atmosphaera tem contribuído para oferecer soluções em móveis planejados para Uberlândia e região, por meio de projetos personalizados de acordo com o perfil e orçamento de cada cliente. *“O novo perfil do consumidor provoca alterações no modo de vender e faz com que as marcas recorram à tecnologia e a personalização”*, disse Vanessa Rodrigues.

Ela conta que iniciou sua jornada profissional com foco em móveis planejados há quatro anos, ao ser convidada

para integrar novo projeto de Cláudio Fernandes. *“Temos uma equipe de 20 pessoas que trabalham com dedicação e primam por precisão, qualidade e atender às necessidades específicas de cada cliente. Eu caí de paraquedas, mas sou encantada e apaixonada pelo que fazemos e entregamos”*, completa Vanessa.

A empresária pontua que o seu diferencial no setor e sendo uma das pessoas à frente da Atmosphera Móveis Planejados está em ouvir os clientes. *“Outras questões também são levadas em consideração e imprescindíveis para o sucesso do empreendimento. O consumidor contemporâneo tem pressa, mas quer ser ouvido. E parte do nosso dia a dia é captar as ideias, estudar as possibilidade, oferecer soluções e, principalmente, convergir o que os clientes precisam e querem com a sua realidade de orçamento”*, afirma.

Ciente de que o cliente deve ser protagonista da relação e que deve ter sua identidade traduzida e imposta nos projetos, a equipe da Atmosphera compreende que, embora sejam investimentos importantes, a criação de novos e repensas propostas para ambientes internos e externos está atrelada também a questões abstratas. *“Além das vantagens físicas, tais como funcionalidade, versatilidade e estética, a escolha por móveis planejados pode ter impacto positivo na qualidade de vida, bem-estar e produtividade das pessoas que frequentam o ambiente. Nosso trabalho é proporcionar uma rotina mais agradável e realizar desejos por vezes subentendidos – como um cantinho de leitura, café ou uma adega, um ambiente para entretenimento em família, para receber amigos ou oferecer conforto e segurança para os filhos”*, enfatiza Vanessa.

O espaço físico da Atmosphera, localizado na avenida João Naves de Ávila, acomoda showroom com algumas propostas e detalhes que têm sido divisores de água na vida de centenas de clientes, pois propiciam melhorias inestimáveis para o dia a dia por meio de projetos de móveis planejados 100% editáveis e atendimento de excelência. *“Temos o melhor time, com expertise, paixão e soluções que se adequam à realidade de cada um de nossos clientes”*, finaliza.

Av João naves de Ávila 1314 bairro Saraiva - Uberlandia MG | 34 9955-9238 | @atmosphera.planejados





Marcel Saraiva

*Gerente de vendas da divisão
Enterprise da NVIDIA no Brasil*



Foto: Arquivo pessoal

Inteligência Artificial, Conectividade e Automação

As tendências tecnológicas para 2023

Uma preocupação universal de empresas de todos os setores é reconhecer quais novidades tecnológicas se consolidarão futuramente, principalmente no curto e médio prazo. Pesquisas recentes têm facilitado esse desafio de adivinhação, identificando os principais entraves para o desenvolvimento das organizações e quais soluções podem melhor servir aos seus interesses. Conforme estudo realizado pela Harvard Business Review Analytic Services em maio de 2022 com centenas de executivos latino-americanos, as tendências tecnológicas mais relevantes para a região atualmente incluem inteligência artificial (IA), metaverso, blockchain, 5G, biometria, computação de ponta, robótica avançada, gêmeos digitais, computação quântica, impressão 3D e realidade virtual/aumentada.

Ferramentas extremamente importantes para o futuro das empresas da América Latina, esses conceitos são capazes de alavancar o mercado regional, usando como combustível características que, segundo o mesmo estudo, seriam a base da cultura corporativa do continente: vontade de experimentação, predisposição para buscar coisas novas e serem os primeiros a adotar novas tendências.

Com a popularização dos dispositivos móveis e da internet das coisas (IoT), um dos destaques tecnológicos para 2023 fica com o edge computing, que viabiliza o uso de processadores integrados para a coleta de dados, aproveitando-se do poder da inteligência artificial para esses dispositivos e processando os dados capturados na fonte, em vez de fazer isso remotamente na nuvem ou no data center. O resultado é maior velocidade para impulsionar a tomada de decisões em tempo real e para os processos executados por máquinas autônomas.

Com o alto poder de processamento da grande gama de dados que dispomos hoje, outra área promissora é a robótica avançada, que possibilita que os robôs de hoje executem tarefas cada vez mais complexas. Essas novas máquinas podem aprender, se adaptar e evoluir usando

recursos como machine learning, visão computacional e navegação. Sistemas que se utilizam de deep learning estão levando a robótica adentrar em áreas de manufatura, agricultura e até segurança e assistência médica domiciliar.

Um dos maiores beneficiados com as duas tecnologias citadas acima é o setor energético. À medida que o consumo de energia aumenta no mundo todo e as redes de geração, transmissão e distribuição se tornam mais complexas, as concessionárias podem utilizar inteligência artificial de ponta para melhorar sua eficiência, segurança, precisão e previsão de carga e demanda para acelerar o tempo de conexão de energias renováveis, como a solar e a eólica, que dependem de alta resiliência da rede para reduzir o desperdício e o custos de energia.

Nesse contexto de altas taxas de transmissão de dados, a conectividade estável, prática e ágil é essencial, características que a quinta geração de telefonia móvel (5G) oferecerá para bilhões de dispositivos pelo mundo todo, ampliando o alcance de algoritmos e aplicações de inteligência artificial para todos os objetos conectados com velocidades de transmissão de dados muito superiores e baixa latência, possibilitando novas formas de uso e novos mercados.

Essa evolução considerável nas velocidades e estabilidade de conexão permitirá que setores importantes, como o automotivo, possam, por exemplo, aprimorar e consolidar processos que envolvem experiências de simulação por meio de realidade aumentada, compartilhando o conteúdo virtualmente com equipes distribuídas por todo o mundo, acelerando muitas criações colaborativas e reduzindo o tempo para desenvolvimento de soluções inovadoras. O 5G também promoverá a implementação acelerada de robôs em todos os setores – que poderão ser usados, por exemplo, para reabastecer prateleiras de lojas, executar trabalhos de limpeza, entregas, coletas e embalagem de mercadorias.

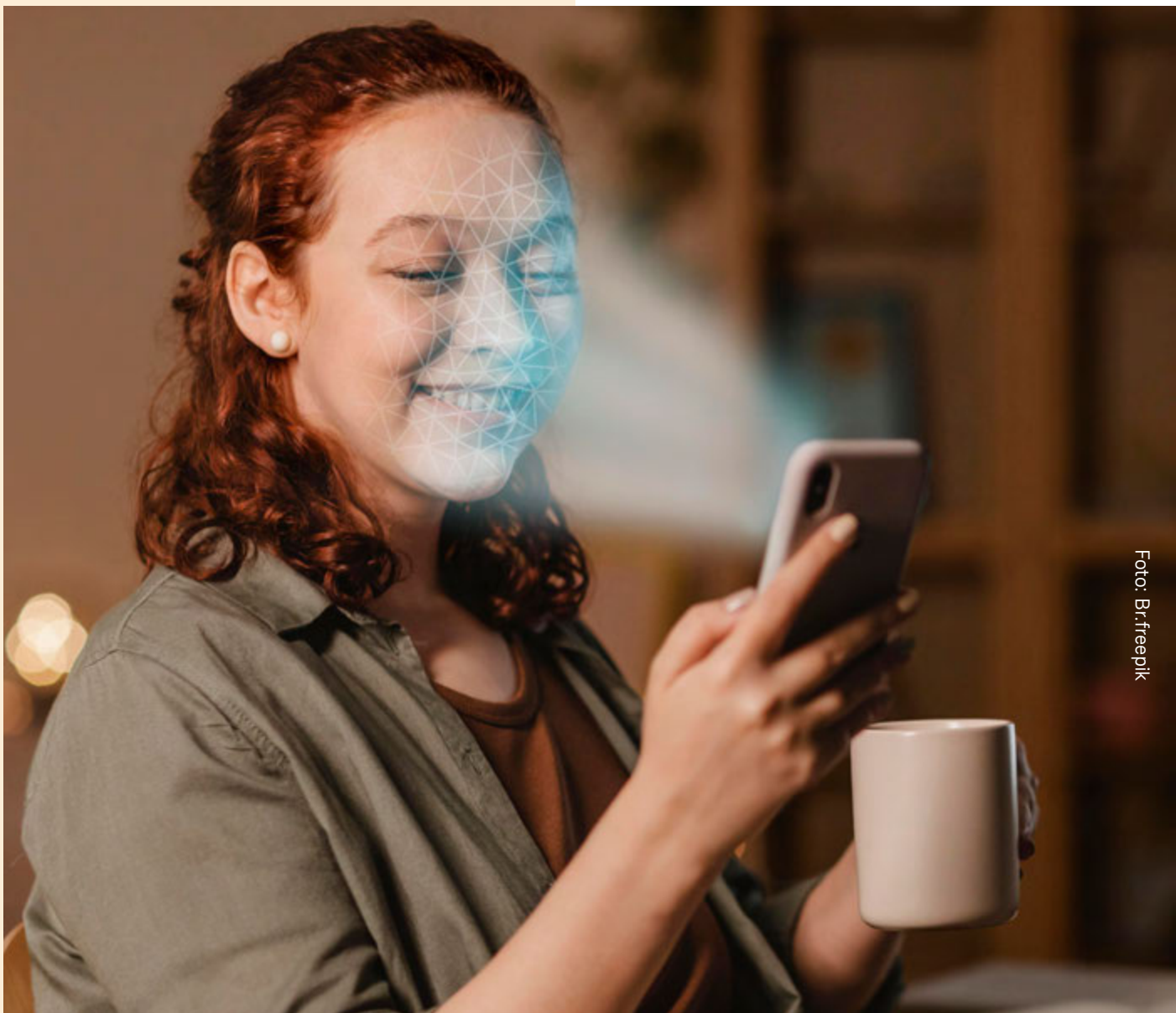


Foto: Br.freepik

Um conceito extremamente promissor – e que está presente na plataforma NVIDIA Omniverse™ Enterprise – é o desenvolvimento de simulações virtuais fisicamente precisas que podem ser perfeitamente sincronizadas com o mundo real. Os chamados digital twins – gêmeos digitais – estão revolucionando setores e descobertas científicas com o uso de inteligência artificial, oferecendo poderosas ferramentas para desenvolvedores, pesquisadores e empresas que os usam para projetar, simular e otimizar produtos, equipamentos e processos em tempo real, antes mesmo de começar a produção.

Os gêmeos digitais poderão ser aplicados em indústrias que dependem de processos físicos complexos e de grande escala, como modelos climáticos, fenômenos sísmicos, setor de saúde e design de materiais, acelerando as simulações atuais e permitindo novas perspectivas e descobertas científicas.

É claro que a visão de futuro das organizações vai muito além desses conceitos e não se resume a 2023. As bases para o desenvolvimento de soluções sólidas e efetivas devem ser aprimoradas todos os dias, por meio do aprendizado com os erros e acertos das ferramentas que usamos hoje e o espírito de exploração e curiosidade aplicados para criações futuras. A jornada de progresso é contínua e muito complexa, mas a soma de forças de diferentes origens, o espírito colaborativo e o uso das ferramentas ideais para cada desafio facilitam a maximização das oportunidades de negócios e os resultados almejados.

Por Marcel Saraiva

Gerente de vendas da divisão Enterprise da NVIDIA no Brasil

#EDUCAÇÃO COM

**PRO
PÓSITO**
De
Vida_



Colégio Batista Mineiro

- *Formação integral*
- *Educação bilíngue*
- *Capelania Escolar*
- *Ensino de virtudes e valores*
- *Tecnologia educacional*

DUAS UNIDADES EM UBERLÂNDIA
**MARTINS E
GRANJA MARILEUSA**



colegiobatistamineiro.com.br

Martins | 34 3236.2524

Granja Marileusa | 34 3219.4858





Foto: Arquivo pessoal

Dr. Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues
Pós-doutor e PhD em neurociências.

Neurocientista explica como a modernidade faz o tempo passar mais rápido

A sua percepção de tempo pode estar te enganando



O tempo sempre foi alvo de muitas dúvidas e teorias, mas com o passar do tempo e as profundas mudanças na sociedade nossa percepção de tempo tem sido fortemente alterada, fazendo com que o tempo “passe mais rápido”.

Segundo o Pós PhD em neurociências e responsável pela implantação no neurobusiness, o processo, GAPE Cloud – técnica que auxilia a organização de ideias para aumentar a sua eficiência, performance e administração do tempo, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, a internet e o aumento da expectativa de vida exercem um papel fundamental no processo de alteração da percepção de tempo.

“Com o tempo, a expectativa de vida do ser humano teve um salto, fazendo com que dispuséssemos de mais tempo e conseguíssemos espaçar certas atividades, no entanto, esse processo veio acompanhado da revolução tecnológica, o que fez com que houvesse uma sobrecarga

de informações, aumentando assim a quantidade de tarefas que precisamos lidar, gerando a necessidade de instantaneidade, o que distorce a nossa percepção do tempo”.

“Ou seja, estamos vivendo mais, mas com menos tempo de vida. O maior problema que nós enfrentamos atualmente e ainda vamos enfrentar é que, na realidade, estamos vivendo menos, apesar do tempo cronológico de vida aumentar, nossa percepção do tempo fez o caminho inverso e foi reduzida” explica.

Como melhorar a sua relação com o tempo?

As divisões básicas do tempo são bastante impalpáveis, o que faz com que nossa percepção sobre elas ganhe protagonismo, por isso, Dr. Fabiano de Abreu ressalta a importância de se localizar para aproveitar melhor a passagem do tempo.

“Nossas lembranças moldam a nossa história e personalidade, somos o nosso passado, e ele é a base para planejar um futuro, que em última análise também é fruto do passado, assim como, de forma semântica, a melhor estratégia para controlarmos o tempo é vivermos mais os atos do passado, ter mais contato com a natureza e seus ciclos, evitar o uso excessivo da tecnologia, tudo isso contribui para que possamos aproveitar melhor o tempo que dispomos” Recomenda Dr. Fabiano.



Maytha Oliveira

*Business partner, analista
de perfil comportamental
e DNA organizacional
Colunista Oficial da
Revista Soberana*



Foto: Arquivo pessoal

O desafio da modernidade para nós mulheres

“As mulheres modernas desejam ir além”

Nos tempos atuais, acumulamos muitas conquistas, como a inserção no mercado de trabalho, a independência financeira, liberdade sexual, o direito político, entre outros e, por outro lado, nos atarefamos ao extremo. Desejamos atingir o nosso máximo o tempo inteiro. No entanto, essas vitórias nos trouxeram novos obstáculos. A dificuldade de conciliar a vida profissional com a familiar não é tarefa fácil. Além da complexidade de desempenhar nossos papéis plenamente na vida pessoal, como filhas, mães e esposas, nós buscamos a excelência em cada atividade profissional.

A vida da mulher atual exige gerenciamento de tarefas e controle emocional para conciliar seus diversos papéis, seus desejos, sonhos e perspectivas. É natural sentir angústia e incompletude quando não conseguimos desempenhar perfeitamente alguma de nossas diversas tarefas. É importante lembrar que, antes de sermos mulheres, somos seres humanos e que é muito difícil a perfeição em todos os papéis que desempenhamos. Por isso dizem que as mulheres modernas andam muito cansadas. Estamos sim. Bem cansadas!

É um tal de “passar naquele concurso”, “naquela prova”, fazer horas extras no trabalho, ir à academia, manter o corpo físico conforme os conceitos, cuidar da casa e mantê-la sempre limpa e organizada, acompanhar os filhos nas tarefas, nos esportes, nos passeios e festas, acompanhar o marido, namorado, manter as relações sociais e ir aos encontros com as amigas. Este é o dilema da mulher moderna. Mas como conciliar nossas diversas jornadas? Como lidar com o instinto básico feminino?

A melhor forma de enfrentarmos todos estes desafios é entendermos que temos limites, ao mesmo tempo a consciência tranquila de que damos o nosso melhor e que em muitas atividades necessitamos de suporte. Assim, com certeza, iremos diminuir o sentimento de culpa e angústia. É necessário fazer tudo com alegria e satisfação. Esta é a melhor forma de viver bem este misto de obrigações e prazeres. Devemos diariamente dedicar tempo para nós mesmas, porque quando nos cuidamos,

elevamos a nossa autoestima, ficamos bem conosco e lidamos melhor com tudo o que está a nossa volta.

Recado:

“Sensibilidade temos de sobra, não é mesmo?! É sobre o carinho e o olhar para nós mesmas. Pense e pare de agradar aos outros a sua volta e se coloque em primeiro lugar. É sobre se amar verdadeiramente e aos poucos vamos caminhando para o fundamental em qualquer jornada da vida no meu conceito: o autoconhecimento e espiritualidade. Assim, sem dúvidas, conseguiremos transpor as barreiras que vão surgindo e a vida se torna plena diante nossas escolhas.”



Foto: Pexels

TEORIA + PRÁTICA + T



Quadras Poliesportivas



Laboratório de Desenho Digital



Laboratório de



Tribunal do Jurí



Laboratório de Anatomia Animal



Fazenda E



Laboratório de Técnicas Dietéticas



Clínica Odontológica



Clínica Modelo

f i y @UNITRIASOEC

TECNOLOGIA



de Química



Centro Cirúrgico



Escola



Laboratório de Biomedicina



de Estética



Laboratório pré-clínico

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 AGRÔNOMICA
(NOTURNO)

ESTÉTICA E COSMÉTICA
(NOTURNO)

FISIOTERAPIA
(MATUTINO E NOTURNO)

MEDICINA VETERINÁRIA
(NOTURNO)

NUTRIÇÃO
(NOTURNO)

ODONTOLOGIA
(DIURNO E NOTURNO)

PSICOLOGIA
(MATUTINO E NOTURNO)

 4009-9000



Suziani Lemos
Psicanalista e psicóloga

Psicoterapia e crescimento pessoal

Onde quero chegar?



Aonde quero chegar?... Essa é uma pergunta difícil de ser respondida, mas ao mesmo tempo, muito necessária e importante, tanto no que concerne ao nosso campo pessoal quanto na esfera profissional e relacional. Aonde quero chegar profissionalmente? Como desejo estar em minhas relações? Vamos estabelecer algumas breves reflexões sobre isso!

Inicialmente, é preciso dizer que muitas pessoas nem mesmo sabem que podem se questionar quanto a isso. Elas simplesmente “vivem”, ou melhor, “se deixam ser vividas” de acordo com a aleatoriedade do que comparece para elas na vida. Não conseguem se interrogar sobre o que desejariam e sobre o que poderiam fazer para mudar esta ou aquela realidade. Isso porque nutrem uma crença a elas transmitida culturalmente e, por vezes, de forma bastante inconsciente, de que “a vida delas é essa e não há o que fazer”, “estamos fadados a viver essa realidade”. O fato é que essas pessoas, infelizmente, não alcançaram projetos de vida que as retirariam de uma condição de extremo sofrimento e angústia, por não acreditarem que isso seria possível. Elas nem mesmo sabem que podem desejar coisas diferentes, que podem dar um primeiro passo em direção ao que desejam, ou até mesmo, descobrirem o que desejam. Estão ainda enclausuradas no desejo do outro, no que os outros traçaram para elas. Diante disso, podemos indagar: o que é preciso fazer? Algumas pessoas conseguem estabelecer “sozinhas” um trabalho interno de desprendimento e coragem para mudar esse cenário em suas vidas. No entanto,

talvez a grande maioria precisará contar com um auxílio profissional para isso. A psicoterapia surge, então, como possibilidade de encaminhamento do sujeito em direção ao seu desejo, trabalhando as resistências e o medo que isso comporta. Nesse processo, o sujeito poderá se confrontar com seus incômodos e necessidades de mudança.

Assim, é importante destacar que a psicoterapia não se restringe a situações de adoecimento psíquico, ela é fundamentalmente um recurso de aproximação do sujeito em relação a ele mesmo, uma ferramenta de crescimento e amadurecimento pessoal, profissional e relacional. É preciso coragem para buscar esse profissional e iniciar esse processo! Quando isso acontece, um primeiro passo foi dado em direção a outro lugar... um lugar mais coerente com quem você é e com o que você deseja!

Suziani Lemos

Psicanalista e psicóloga há mais de 20 anos. Docente no Curso de Psicologia do Centro Universitário do Triângulo – Unutri. Coordenadora da Formação em Psicanálise do Instituto Távola Uberlândia. Mestre em Psicologia pela Universidade de Uberlândia – UFU. Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura da Universidade de Brasília – UnB.

Contato:

Instagram @suzianilemos
(34) 9 9170-9193

Eliane Bodart

Foto: Arquivo pessoal



A Síndrome da Mulher Poderosa

A busca pelo equilíbrio e felicidade

Nasci em 1966, filha de mãe solo aos 18 anos e em uma família muito humilde. Para ascender socialmente e sustentar meus desejos eu tinha dois caminhos: encontrar “um bom partido” ou estudar e trabalhar.

Eu optei por estudar, estudar, estudar, trabalhar, trabalhar, trabalhar e conquistei uma posição de prestígio profissionalmente, e, por meio do meu trabalho, alcancei muitos dos meus objetivos de vida.

Posso dizer que fui uma legítima mulher empoderada, como tantas que hoje são presidentes de países e empresas, pilotam aviões, foram à lua, são médicas, juízas de Direito, engenheiras, ou seja, elas são tudo o que quiseram ser.

Mas a que preço? Dedicção full time. As mulheres são donas de mais anos de estudo e títulos para ocuparem as mesmas posições dos homens e, muitas vezes, ganhando menos.

Predominância de características masculinas como a agressividade e competitividade, em detrimento de características eminentemente femininas, como a intuição, a amorosidade, o acolhimento.

Seguramos as lágrimas e escondemos a TPM como se fosse uma doença contagiosa, para não nos acusarem de sermos ‘mulherzinhas’.

Vestimo-nos de forma a não chamar a atenção para as nossas formas arredondadas, cabelo preso, para que nossa sexualidade não seja usada contra nós.

E as relações pessoais? Muitos homens não acham uma mulher inteligente e independente exatamente sexy, e assim, as mulheres poderosas nem sempre conseguem ter um relacionamento sério.

Outros homens, em uma espécie de vingança por ficar à sombra de suas mulheres, abandonam o papel de

provedor, de pai, de parceiro e companheiro, fazendo apenas o papel de enfeite.

Os filhos, percebendo que a mãe resolve tudo e morre de culpa por estar sempre ocupada, deitam e rolam.

A mulher poderosa cuida sozinha de seus pais, não importa quantos irmãos tenha. É sempre ela que deve resolver toda e qualquer questão familiar. Enfim, a mulher com esta síndrome está exausta, física e emocionalmente esgotada, insatisfeita e infeliz.

E o que fazer? A palavra é: equilíbrio.

Resgatar seu feminino. Colocar suas emoções na mesa, ouvir sua intuição, vestir-se como a mulher que você é.

Todos sabem que você é capaz, que tal desfrutar disso? Negociar horários flexíveis, um assistente, mudar de emprego e até partir para uma carreira independente.

Acertar as coisas em casa. Marido cooperando nas despesas da casa, nos encargos domésticos, exercendo efetivamente o papel de pai. Filhos cooperando na medida do possível, quarto arrumado, roupa suja na lavanderia, tênis limpos, acordar sozinho para a escola.

Sentar-se com os demais parentes e dividir a responsabilidade sobre os pais. Visitas, limpeza da casa, acompanhamento em consultas médicas.

Cuidar da saúde física e mental. Relaxar. Divertir-se. Somos poderosas? Sim, Bem. Mas antes somos mulheres e agora queremos ser felizes também!

Por Eliane Bodart

Ex-juíza de Direito, Master Love e autora de seis livros, incluindo o lançamento “Estilo Ageless: histórias da mulher +”



Kátia Beal
Psicóloga

Foto: Léo Borges

As mulheres são mesmo o sexo frágil?



Os inúmeros motivos que confirmam que a mulher é o sexo forte

Dia 08 de março foi o dia da mulher. Dizem que a mulher é o sexo frágil. Será mesmo?

Eu poderia escrever aqui inúmeras frases clichês em face da comemoração do Mês da Mulher, mas eu preferi ser mais realista e escrever sobre os inúmeros motivos que confirmam que a mulher é o sexo muito, muito forte:

- Mais de 45% dos lares brasileiros é provido por mulheres;
- A participação das mulheres no mercado de trabalho é 20% menor que a participação dos homens;
- A diferença salarial entre homens e mulheres que exercem a mesma função é de 23%;
- Ou seja, as mulheres recebem 77% a menos que os homens, no exercício da mesma função;
- No primeiro semestre de 2022, o Brasil bateu recordes de feminicídio, registrando cerca de 700 casos;
- Em 2021, mais de 60 mil mulheres foram vítimas de estupro;
- Mais de 230 mil brasileiras sofreram agressões físicas por violência doméstica;
- O número de mães solo no Brasil em 2022 foi o maior observado nos últimos 5 anos;
- São mais de 11 milhões de mulheres, que são mães autônomas, no Brasil;
- 97% das mulheres disseram ter sofrido algum tipo de assédio no transporte;
- 71% já sofreram assédio no trabalho ou espaço público.

Fontes: G1 | IBGE | Agência Brasil

Os números assustam, não é mesmo? E não param por aí. Então só digo uma coisa: só sendo muito forte para viver em uma sociedade ainda tão machista. E eu espero, de verdade, que as famílias que estão lendo isso aqui, eduquem os seus filhos para o respeito, para a igualdade, para a empatia. Afinal, todos nascemos de uma mulher, inclusive, Jesus.

Agora, um fato interessante, os homens não estão preparados para o empoderamento feminino. Tenho

recebido no consultório, muitas mulheres, que se queixam de não estarem conseguindo se relacionar, porque são empoderadas e independentes demais, e os homens não estão sabendo lidar... E você, concorda com isso? O que pensa a respeito? Fica a reflexão, que continuarei a escrever, no site da Revista Soberana.

Dica: Mulheres não querem flores no dia da mulher. Nós queremos respeito, apenas isso...

Por Katia Beal

Psicóloga
CRP 04/36616





Victoria

HOME & GARDEN

Peças que fascinam em todos os detalhes levando uma experiência única e marcante para quem busca conforto, design, exclusividade e sofisticação para casa e jardim.



AV. FERNANDO VILELA, 1043
B. MARTINS, UBERLÂNDIA-MG

f @VICTORIA.HOME&GARDEN
📞 (34) 9 9179-1726

O que esperar da moda em 2023

2022 foi cheio de altos e baixos para o mercado da alta costura

Muitos “Maison” foram afetados com a dança das cadeiras entre seus diretores criativos, despedidas inesperadas, escândalos e marcas que não deram certo. Com tudo, o mercado ficou instável, deixando com que toda nossa esperança fosse depositada em 2023.

Dança das Cadeiras na Gucci

Após 20 anos na Gucci, Alessandro Michele deixou a casa italiana. “Fim de uma era” foi umas das expressões mais usadas pelos amantes de moda quando souberam. Após todo mistério, Sabato de Sarno foi anunciado como o sucessor.

Sabato chega para somar e mostrar sua coleção ao mundo na semana de moda de setembro. Na última semana de moda, a Gucci já mostrou sua coleção sem Michele e sem a participação de Sabato, apontando o que talvez podemos esperar dessa “nova era”, uma coleção sem o maximalismo que virou marca registrada deles por muitos anos.

Escândalo no mundo da moda: Balenciaga

Eles sofreram um escândalo no mercado da moda com a Balenciaga, quando foram acusados de apologia à pornografia infantil em uma campanha publicitária. Desde então, a marca ficou offline. A única coisa que sabemos é que Demna Gvsalia continua como diretor criativo.

Louis Vuitton pós Virgil Abloh

Uma das maiores rival do grupo Kering, a LVMH vem trabalhando em silêncio. Desde o falecimento de Virgil Abloh, a linha masculina da Louis Vuitton está sem um estilista oficial. A última coleção foi assinada pelo Colm Dillane, design da Kidsuper.

Prada X Raf Simons

Quando o assunto é moda de luxo não podemos deixar de olhar para a Prada, que agora não tem mais Miuccia Prada e seu marido, Patrizio, nos cargos de CEO da marca. É importante lembrar que eles continuam com total controle criativo da marca ao lado do estilista Raf Simons, que esse ano não conta mais com sua marca. Simons encerrou sua marca após 27 anos de mercado.

Tom Ford

É difícil falar de moda sem ao menos citar um dos maiores nomes: Tom Ford. Quando o assunto é saber gerir uma marca esse faz sucesso. Tom Ford vendeu sua marca para o grupo Estée Lauder pela bagatela de U\$2.8 bilhões de dólares. A marca figurando em um grupo importante.

Daniel Lee deixa a Bottega

Depois de colocar os acessórios de luxo da Bottega Veneta no topo das listas dos itens de luxo mais desejados, Daniel Lee deixou a marca, para surpresa de muitos. No ano passado, Daniel foi anunciado como o novo nome da Burberry. A estreia do estilista ainda não ocorreu e gerou especulação no mercado fashion.

Ferragamo

Maximilian fez sua estreia como diretor criativo na Ferragamo, o estilista ganhou as ruas de Londres com sua moda alternativa e levou o público ao delírio, chegando a várias famosas, dentre elas: Dua Lipa, Adele e Rihanna. Uma de suas marcas registradas é sua alfaiataria impecável e o uso de técnicas artesanais o que faz dele alta costura e uma das características da grife.

Phoebe Philo

Depois de 5 anos, ela está de volta. Conhecida pelo trabalho impecável à frente de Celine e Chloé, a marca influenciou o mercado com sua forma de vestir a mulher contemporânea

Por Nando Medeiros

Fonte: *Steal The Look | Elle Brasil | Renner Oliveira | FFW*





BRILHODOSOL[®]
BEACH WEAR
Leve o seu brilho por onde for!

Contato: (34) 99670-1726
Instagram: @brilhodosol
www.brilhodosolmodapraia.com.br

O encontro

Mulheres Soberanas Gestão 2022/2023



Mulheres 10+

Encontrar as Mulheres Soberanas sempre é uma dádiva para todos nós. A importância e a grandeza do que estamos construindo nos faz ter um sentimento eterno de gratidão por cada edição. No dia 01/03/2023 (quarta-feira), nos reunimos em um propósito lindo para dar continuidade ao Concurso 10 Mais.

Contamos com a presença de quase todas as 10 ganhadoras do concurso de 2022: Ana Paula Borges, Danusa Biasi, Klicia Silva, Maytha Oliveira, Mirelle Vilela, Mônica Debs e Viviane Martins. Infelizmente, Noêmia Rufino e Eliane Espíndola não puderam estar presentes, mas fizeram questão de participar nos enviando suas indicações e um áudio para prestigiar o encontro promovido pela Revista Soberana, guiado pelos diretores Douglas e Mariana Pena. Relembrar das edições anteriores foi emocionante e ouvir cada uma delas contar sobre a experiência de ser uma Mulher Soberana é a nossa maior motivação para continuar.

Durante o jantar, apresentamos a programação de todos os eventos e a nova identidade visual do concurso que, neste ano, traz o tema: Mulheres Que Inspiram, a fim de mostrar que são grandes inspirações para outras mulheres da nossa cidade e incentivar cada vez mais o destaque feminino na sociedade.

Todas as 10 ganhadoras do concurso de 2022, indicaram 10 novos nomes, totalizando 100 participantes para a edição de 2023. A votação será aberta ao público no site da Revista Soberana e o resultado será divulgado no dia 08/03/2023.

Deixamos aqui o nosso muito obrigado pela presença de todas as Mulheres Soberanas da gestão 2022/2023. É uma honra ter na nossa galeria mulheres tão brilhantes e especiais como vocês.

Redação Chiara Faleiros



Mirelle Vilela



Ana Paula Borges



Danusa Biasi



Elaine Clemente



Klicia da Silva



Maytha de Oliveira



Viviane Martins



Mônica Debs



Ana Paula Borges e Rodrigo Mourão



Douglas, Maytha e Mariana



João Júnior, Maytha, Mariana e Douglas



Mariana e Douglas



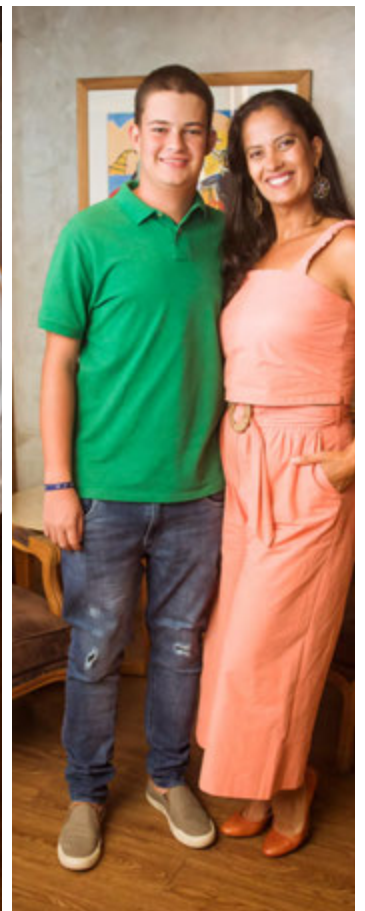
Juliano, Mariana, Klicia e Douglas



Mariana e Douglas



Mariana, Viviane e Douglas



Mirelle e Vítor Vilela



Mariana, Ana Paula e Douglas



Mariana, Danusa e Douglas



Mariana, Elaine e Douglas



Mariana, Mônica e Douglas



Mariana, Mirelle e Douglas



Mariana, Klicia e Douglas



Klicia



Mulheres Soberanas 2022 e acompanhantes

A revelação



100 mulheres foram indicadas a participarem do concurso Mulheres que inspiram 2023

O encerramento do concurso Mulheres que Inspiram 2023 da Revista Soberana, reuniu convidados na noite de 8 de Março, Dia Internacional da Mulher, na sede da Bild Desenvolvimento Imobiliário na Avenida Rondon Pacheco em Uberlândia, toda decorada e preparada especialmente para sediar o evento com a assinatura do casal Mariana e Dr. Douglas Davi Pena, diretores da Soberana Holding, que incluí a Revista que virou xodó da sociedade uberlandense, tanto impressa, quanto nas redes sociais.

Os convidados foram recepcionados com um requintado coquetel preparado por Marly Festas Buffet e não poderia ter sido diferente. "Noite Linda" comentavam todos e todas que lá estiveram repetindo o sucesso das edições anteriores (2021 / 2022).

Animadíssimo e perfeito na condução de todo o evento, que teve como Mestre de Cerimônias a Secretária de Cultura e Turismo de Uberlândia, Mônica Debs, Dr. Douglas Davi Pena foi revelando os números recorde da votação e o nome de cada uma das 10 Mulheres Soberanas 2023, escolhidas entre 100 nomes, indicados pelas Mulheres Soberanas 2022, por meio de votação, até mesmo internacional, pelo site da Revista.

Todas elas, as Mulheres Soberanas 2023, serão apresentadas à convidados e anunciantes da revista, em noite especial de lançamento da 13ª edição. Aguardem!

Redação Ademir Reis





Aline, Mônica, Zeiza e Carolita



Ademir Reis



Alessandra



Ana Carolina



Ana Cristina e Maytha



Ana Paula e Fernanda Patrícia



Ana Paula e Vivi



Analú



Ana Paula, Fernanda Patrícia, Mariana e Douglas



Bild



Anicéia e Cristiane



Carla Spadini



Danusa e Claudia



Douglas e Maria Claudia



Celina



Cristiane Guimarães



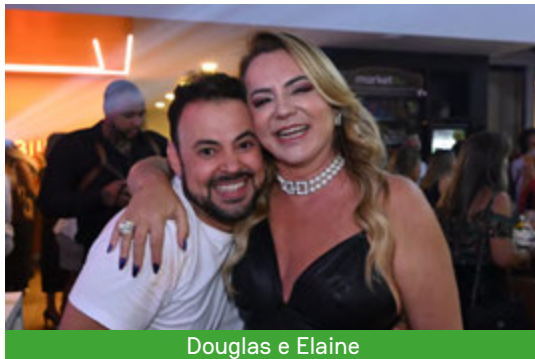
Dagmar Jorsão



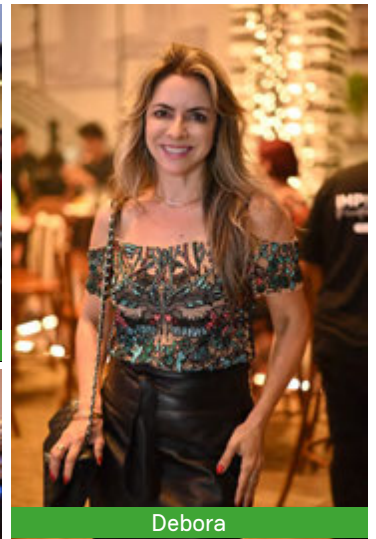
Dani Oliveira



Douglas e Maytha



Douglas e Elaine



Debora



Douglas e Mariana



Gisele e Mônica



Jacques e Grazielle



Douglas e Mirelle



Douglas e Vivi



Douglas, Ana Cristina e Maytha



Douglas, Mirelle e Artur



Douglas, Kelly e Klícia



Douglas, Danusa e Arhyna



Elaine e Thayse



Eliane e Maytha



Fernanda Patrícia, Douglas e Carolita



Gisele, Ana Paula, Eliane, Adina e Debora



Marco Socreppa e Cinara



Maria Angélica e Katia



Angélica Lemos



Mirelle, Marislene e esposo



Mourão e Ana Paula



Rafhaella Cardoso



Maria Irene



Rildo



Sara e esposo



Sérgio Gouveia



Tatianne e Rodrigo



Thais, Klicia e Raquel



Klicia, Maytha e Mirelle



Keila, Douglas e Cristiane



Viviane Marques



Thayse e Elias



Lisia e Douglas



Vanesse, Klicia e Kelly



Simone Braga

A União das Influencers e Empreendedoras

Um projeto voltado ao crescimento profissional de mulheres nas redes sociais



O projeto surgiu de um anseio da fundadora, Alessandra Fabyane, com a intenção de unir as influenciadoras que são consideradas nano por ter menos de 50 mil seguidores. A ideia surgiu a partir de um jantar de Natal para que todas pudessem se conhecer e entender melhor o trabalho de cada uma. No decorrer da organização e no convívio diário, elas perceberam que as dores de todas eram parecidas e que podiam fazer mais umas pela outras se estivessem juntas. Sendo assim, decidiram que o grupo iria continuar e que era possível investir em conhecimento para ajudar no crescimento individual de cada uma delas. Batizado por União das Influencers, a principal missão do projeto é levar a capacitação e o desenvolvimento a influencers que estão começando e aos que já estão no digital.

Em 2022, Alessandra convidou a influencer e empreendedora Lethicia Tamtaum para contar sua trajetória em uma palestra para mulheres. Depois de

um tempo, reformularam para um workshop com mais influencers para contarem suas histórias, nomeado de Influencers Meet Up. Com a presença de influencers como: Lethicia Tamtaum, Joellen Rafacho, e Lolla Marquez, o primeiro evento do projeto foi apenas para 30 convidados, com direito a desfile de moda e bate papo com os palestrantes. A procura por outra edição do evento foi grande devido a repercussão que tiveram. Em maio, na segunda edição, contou com a presença de 139 mulheres, mais de 15 parceiros no workshop e com a presença da modelo e influencer Amanda França, Lah Neves e a condução de Lu de Souza.

A partir deste, perceberam a necessidade de começar os trabalhos de capacitação e desenvolvimento dessas mulheres, que além das influenciadoras menores, são as nano influências. Várias empreendedoras que estavam começando no mercado procuravam para entender



como poderiam melhorar dentro das redes sociais. O primeiro simpósio de redes para influenciadoras e empreendedoras da união das influências surgiu e teve várias personalidades e entendedoras de redes sociais, que levaram para essas mulheres o conhecimento e a capacitação necessária para que elas pudessem continuar atuando dentro do digital. Nos períodos fora dos grandes eventos da união reuníamos as influenciadoras em grupos para que pudéssemos continuar essa capacitação através de consultorias de posicionamento digital e empresarial para aquelas empreendedoras que queriam ser a cara da sua marca.

Em setembro de 2022, nasceu o Fashion Day, um evento de moda com a finalidade de dar visibilidade a marcas de empreendedoras, com um grande desfile onde o seu principal objetivo era mostrar as coleções para a Primavera-Verão dessas marcas de empreendedoras e a descoberta de novos talentos no ramo de modelos e influências. Em novembro do mesmo ano, o prêmio influência e empreendedora teve duas categorias: Melhor Influência-2022 e a Melhor Empreendedora-2022, votação realizada por meio popular em duas etapas. Com mais de 80.000 votos, a entrega do prêmio foi em janeiro (2023), com a presença de mais de 200 pessoas no auditório do corpo de bombeiros da nossa cidade, em parceria com o vereador Ronaldo, que homenageou todas

as finalistas do prêmio. Ronaldo tem como projeto para consagrar o dia 10 de maio como Dia do Influenciador Digital, uma lei instituída para cidade de Uberlândia.

Para 2023, a União das Influencers está preparando um grande projeto voltado para a capacitação e desenvolvimento das influenciadoras e empreendedoras, com foco no crescimento de cada uma. No dia 16 de março, a união academia lançou o Dona, que será um curso voltado para a capacitação por meio de 10 módulos que vão desde a análise comportamental, consultoria de imagem, estilo, etiqueta, marketing digital, finanças e parte jurídica.

A União Academy realizou um workshop no dia 25 de março para mais de 250 pessoas, a fim trazer o conhecimento para que os participantes possam ser alunas da academia, que tem previsão para começar em abril, juntamente com o início das atividades de eventos da União das Influências com a Edição 3.0 da Influencers Meet Up e várias novidades que ainda estão em negociação.

O foco principal é levar o projeto ao maior número de mulheres possíveis, tendo em vista que em 2022 os eventos capacitaram mais de 700.



LIDER FM

www.liderfm.com.br

**A LÍDER ALCANÇA MAIS DE
UM MILHÃO E MEIO DE OUVINTES**



93,1 FM



youtube.com/@liderfmoficial



@liderfm



(034) 9.9904-0227

RAQUEL ARTE EM BALÕES



A BELEZA DA SUA FESTA NAS MÃOS
DE QUEM SABE FAZER!

☎ (34)99273-9779 | 📷 @RAQUELARTFEST



A profissão manicure não é para quem não deu certo na vida

A 1ª Edição, em 2020, uniu mais de 70 pessoas que passaram por essa emersão de mudança de vida. Em 2021 tivemos 150 pessoas presente nesse evento, em 2022, foram 350 vidas mudadas. O CONADE visa transformar vidas através de um direcionamento ACERTIVO, trazendo treinamento para essas profissionais, mostrando que elas podem sim ser e ter o que quiserem e que a profissão manicure não é para quem não deu certo na vida mas sim para quem se esforçou, estudou e conquistou.

Tem manicure que tem vergonha de dizer que é manicure e isso tentamos mudar todos os dias. Tem vezes que passamos por situações na vida que não entendemos o porquê, mas quando o tempo passa ele mesmo se encarrega de mostrar para nós o porquê. O CONADE (Congresso Manicure e Nail Designer Empreendedora) nasceu de uma vontade de ajudar mulheres a não passar pelo que eu havia passado, pelo abuso moral, pela agressão doméstica e psicológica. Entendi que como manicures temos acesso a mulheres que passam por tudo isso calada, por medo. E com isso são mais de 1000 vidas influenciadas a mudar para melhor. A alcançar sonhos a realização deles.



Luciane Andrade - CEO do CONADE, empresária, mãe, esposa, palestrante e com uma missão de vida: transformar outras vidas através do CONADE.

O congresso não ensina do técnicas de unhas ...

Ele ensina a mulher a ser tratada com respeito, ensina que mulher não tem que apanhar de marido e que independente de um curso superior todas merecemos respeito. O CONADE 2023 será no dia 30 de abril, em Uberlândia e estamos aguardando cerca de 450 pessoas nesta edição!





UBERLÂNDIA ACONTECE

Encontro reúne mulheres na Igreja Batista Lagoinha em Uberlândia-MG

Com o tema “É tempo de florescer” evento contou com a presença de 1.300 pessoas

Essa é a 3ª Edição do Pink Time, um encontro de mulheres com cunho cristão, promovido pelo Ministério de Mulheres Royal Sisters, da Primeira Igreja Batista Lagoinha em Uberlândia, que reuniu cerca de mil e trezentas pessoas, no dia 04 de março, na sede da instituição.

Com o tema “É tempo de florescer” o evento teve o objetivo de abençoar e agregar na vida espiritual das mulheres da cidade e região. Na programação teve a ministrações da palavra, louvores, sorteio de brindes, mensagens evangélicas, momentos descontraídos e muita interação entre as participantes, o que resultou em uma experiência memorável. Outra atração foi a cantora, compositora, escritora e pastora Soraya Moraes.

A frente da igreja, a pastora Eliane Procópio, disse que é um

momento de impulsionar a vida das mulheres presentes e de cumprir o objetivo de uma igreja servindo uma cidade. “Cada encontro é uma oportunidade para aprender sobre Jesus e fazer novas amizades. A ideia é impulsionar as pessoas em todas as áreas, especialmente na espiritual, porque estando bem espiritualmente tudo tende a fluir melhor. Mulheres preparadas e fortalecidas tem mais facilidade para superar os momentos desafiadores que a vida impõe”, destaca.

Entre as participantes, a Deputada Federal e primeira-dama, Ana Paula Junqueira e, para ela, o evento é de extrema importância pela troca de experiência. “Espiritualmente é muito bom para todas nós. Independentemente de ser mulher, estar com a espiritualidade aflorada, tranquila e em paz é bem positivo. E digo ainda: acredite em você,

seja persistente, tenha fé e objetivo e com certeza o resultado será próspero”, falou.

Participando ativamente do Pink Time, a pastora Auriceles Paes, avaliou que o evento foi sensacional, com temas que enriqueceram os presentes. “Podemos notar uma adesão muito natural e espontânea das mulheres e tenho certeza que todas que saíram daqui vão transbordar o poder do Espírito Santo em sua casa e em suas famílias”, comentou.

“Essa iniciativa é tudo de bom. É mulher fortalecendo

Time como maravilhoso. “Eu amei estar lá, foi melhor do que eu esperava. Além de me sentir muito especial, muito amada com toda estrutura e organização, era nítido a presença do Espírito Santo naquele lugar. Fui muito abençoada e tocada com as palavras e louvores. É lindo ver mulheres entregando suas vidas e adorando ao Senhor, eu amei participar”, conclui.

É tempo de florescer!

É tempo de florescer e Deus nos chamou para florescer. E esse é justamente o tema desta edição, conta a



mulher! O que só acrescenta em nossas vidas. É uma oportunidade de ver o testemunho de outras pessoas e isso vai nos fortalecendo, afinal vivemos tempos difíceis e de adversidade. E essa é mais uma oportunidade de aprender, o que proporciona maturidade e um crescimento importante”, avaliou a cantora Kelly Danese que estava acompanhada pela filha, Brenda.

Já a estrategista digital, Luiza Moraes, avaliou o Pink

pastora Eliane Procópio. “Podemos florescer em todas as estações das nossas vidas, independente das diversidades, precisamos entender que o segredo está na nutrição, como uma planta que para crescer saudável precisa estar bem nutrida e assim fortalecida para todas as diversidades.”

Da mesma forma é nossa vida espiritual quando estamos bem nutridas, estamos enxertados no Espírito Santo que



nos capacita e nos fortalece espiritualmente para vencer esse processo que tem tantas controvérsias. *“Dessa forma podemos florescer, fortificar e alcançar o desejo do nosso coração, que é ‘uma igreja para servir uma cidade’*”, explicou.

Soraya Moraes

Uma das atrações do evento, Soraya Moraes é cantora, compositora, escritora e pastora. Ela tem 14 CDs gravados, 3 DVDs e milhões de visualizações nas redes sociais. Em 2005, ganhou o Grammy Latino de melhor Álbum de Música Cristã em português e em 2008, ganhou outros três Grammys Latinos.

Soraya Lançou 4 livros, “Não Chores Mais”, “Não Temas”, “Não Desanimes” e “Escolhi Sorrir”, sendo que o primeiro é um bestseller com venda de mais de 100 mil exemplares. Ela ministrada palestra para mulheres visando nortear sua atuação como mãe, profissional, como mulher cristã e de fé.

Por Cristiane Guimarães

Jornalista - Colunista oficial Revista Soberana

O fascinante mundo do circo

Um dos melhores espetáculos circenses do Brasil: o Circo dos Sonhos no Mundo da Fantasia, está na cidade, no estacionamento do Uberlândia Shopping. Mesmo em meio a tempos modernos, o milenar mundo do circo sobrevive e continua fascinando famílias ao redor do planeta.

Dessa constante necessidade de adaptar-se, o Circo dos Sonhos se reinventa e convida o público, principalmente as crianças, a deixarem de lado o mundo eletrônico para embarcar rumo ao Mundo da Fantasia, seu mais novo espetáculo.

O embaixador do Circo dos Sonhos, o ator Marcos Frota, contou que esse é um espetáculo lúdico criado para toda a família com muito carinho, que oferece aos adultos a oportunidade de voltarem a ser crianças. *“É o programa ideal para a criançada”*, sugeriu.

Amor pelo circo

O ator apaixonou pelo universo circense em 1986 quando atuou na novela Cambalacho, onde viveu o trapezista Rick Romano. Sua paixão e luta por essa arte são tão evidentes que Marcos se tornou Presidente Voluntário da Universidade Livre do Circo, um projeto social instalado na Quinta da Boa Vista (RJ), que promove atendimento psicossocial e aulas de circo para 350 jovens de comunidades e descobre vários talentos.

Atualmente, segundo ele, o circo ganhou um protagonismo porque o público brasileiro descobriu ou redescobriu o circo como um programa de família. *“O povo gosta do circo, com espetáculos diferentes, novas maneiras de se comunicar e interagir com as pessoas”*, disse.

Pra quem sonha em se tornar um artista circense, Marcos Frota aconselha a aprender a cantar, a dança, atuar e fazer teatro. *“O circo hoje não permite só aquela arte circense, tem que ter versatilidade. Falar uma segunda língua também é de fundamental importância, por que o mundo circense não tem barreiras”*, conta.

Por Cristiane Guimarães



Marcos Magano Frota
Ator, Trapezista e Empresário



Equipamentos modernos de limpeza corporativa com os melhores profissionais do mercado para o seu negócio.



✓ CONSERVAÇÃO

✓ ZELADORIA

✓ LIMPEZA

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

☎ (34) 3217-0888
☎ (34) 9 9662-2683

Resolux
Limpeza e
Conservação



Ademir Reis
Jornalista
Colunista Oficial da
Revista Soberana

Foto: Léo Borges



A representatividade das mulheres uberlandenses na política



Foto Centro Administrativo Uberlândia abertura: Crédito Daniel Nunes

Nos últimos anos, o Brasil vivenciou uma progressão no debate público em torno das questões femininas. Temas como assédio, aborto, maternidade e carreira, vêm sendo discutidos amplamente na sociedade e ganhando espaço no cenário político. A luta pelo direito das mulheres vem progredindo, não só no Brasil, mas em todo o mundo. Alguns avanços já foram conquistados nas últimas décadas, como o direito ao voto e o direito de serem eleitas. Porém, no que tange a representatividade das mulheres na política, esse debate ainda se encontra muito distante do desejado.

Muitas mulheres ainda têm dificuldades de ocupar cargos de poder, ser eleitas ou terem voz ativa nas tomadas de decisões políticas. Isso acontece devido à exclusão histórica das mulheres na política e que reverbera, até hoje, no nosso cenário de baixa representatividade feminina no governo. Embora existam cotas eleitorais (lei que assegura uma porcentagem mínima de 30% e máxima de 70% a participação de determinado gênero em qualquer processo eleitoral vigente) esse mecanismo pouco tem contribuído para melhorar a atuação e a chegada das mulheres aos cargos do governo brasileiro. O percentual de mulheres no poder permanece quase o

mesmo desde 1940.

Uberlândia fazendo a diferença

Uberlândia vem fazendo a diferença, conseguindo uma representatividade política significativa e exemplar para milhares de cidades de médio porte em Minas e no Brasil. Nas eleições municipais de 2020, foram eleitas oito vereadoras e nas eleições de 2022, um fato histórico, pela primeira vez no Congresso Nacional, duas mulheres de Uberlândia foram eleitas como Deputadas Federais.

Hoje, as mulheres representam 17,7% das cadeiras do Legislativo Federal e pela primeira vez na história da Câmara aparecem duas deputadas de Uberlândia: Ana Paula Procópio Junqueira Leão (PP-MG) e Dandara (PT-MG). As duas já passaram por cargos no Executivo e no Legislativo antes de chegar à Câmara.



Foto: Deputada Federal Dandara Tonantzin e Ana Paula. Crédito: ASCOM/PMU

Deputada Federal Ana Paula Junqueira Leão

Ana Paula nasceu no interior de Minas Gerais, em Varginha. É filha de Márcia Paiva Procópio e Paulo César Junqueira de Andrade. Foi criada no município de



Foto Pablo Valadares/Câmara dos Deputados

infância foi na Fazenda dos Lobos, propriedade da família Junqueira desde 1907. Juntamente com os irmãos, Fabíola e Neto, soube, desde muito pequena, a importância do trabalho e assim como os pais e avós, dedicou-se à profissão de produtora rural.



Foto Pablo Valadares/Câmara dos Deputados

Casada com Odelmo Leão, hoje em seu quarto mandato como Prefeito de Uberlândia com quem tem uma filha, Maria Hilda, seu grande orgulho. *“Com anos de experiência política, me candidatei ao cargo de deputada federal por Minas Gerais em 2022 e fui eleita em 2 de outubro com 77.990 votos”*, contou Ana Paula.

No início dos anos 90, começou a trabalhar na Câmara dos Deputados ao lado de Odelmo Leão, então Deputado Federal. Com mais de 30 anos de experiência na administração pública, sempre teve papel de protagonismo na gestão de Uberlândia, segunda maior cidade do estado de Minas.

Nos quatro mandatos de Odelmo Leão como prefeito, assumiu o cargo de Secretária de Governo e, a partir de 2018, esteve à frente da Secretaria de Comunicação. Foi responsável por coordenar as ações do executivo, conduzir o programa de governo, administrar o relacionamento com o Poder Legislativo e planejar a publicidade e a divulgação de todas as ações realizadas pela Prefeitura.

Em março de 2019, desenvolveu o aplicativo Salve Maria, uma ferramenta importante no combate à violência contra a mulher. Gratuito, de fácil instalação, possui o Botão do Pânico, que compartilha a localização da vítima com a Polícia Militar, com ajuda imediata.

Deputada Federal Dandara Tonantzin Silva Castro

A vereadora de Uberlândia mais votada em 2020, Dandara Tonantzin (PT), 29 anos, foi eleita deputada federal por Minas Gerais depois de receber 86.034 votos e conquistar vaga na Câmara dos Deputados em Brasília. Apoiadora do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT), Dandara é



Foto Pablo Valadares/Câmara dos Deputados

uma mulher preta e amplia a diversidade na Câmara. Defensora das minorias, mulheres e direitos LGBTQIA+, a agora deputada federal defende ideias de esquerda.

Dandara é uma jovem que estudou a vida inteira em escola pública. Crescida em um ambiente familiar engajado com os movimentos populares, se envolveu com o movimento estudantil secundarista refundando o grêmio e lutando contra o aumento da passagem de ônibus de Uberlândia.

Com o assassinato de Marielle Franco em 2018, se mobilizou para ocupar os espaços na política e dar continuidade ao legado de Marielle. “Nós estamos nesse levante para ocupar cada vez mais espaço, enegrecer os espaços de poder, colocar o dedo na ferida e incomodar os poderosos”, afirmou Dandara.

A deputada conta que enfrentou muita violência política, mas sabe que está cumprindo uma tarefa importante ligada à sua ancestralidade. Agora, Dandara busca fazer essa disputa na Câmara dos Deputados. Para seu mandato, apresenta propostas que pensem o Brasil nos próximos, 20, 30 anos, quer renovar a cara do Congresso Nacional e realizar um mandato participativo e aberto. “Nós precisamos de mandatos trincheiras de luta dos movimentos sociais”.

Número recorde de mulheres na Câmara Municipal

Hoje são seis mulheres com mandato no Legislativo entre elas uma trans

Pela primeira vez na história da Câmara de Uberlândia, oito mulheres foram eleitas em 2020 para ocupar cadeiras do Legislativo local. Neste grupo há uma mulher trans e a pessoa mais votada no pleito para o cargo com 5.237 votos, a hoje deputada federal Dandara que ficou no cargo por dois anos e um mês. Neste período, um fato lamentável, uma dessas oito, a vereadora Drika Protetora, ficou no cargo apenas 52 dias, vindo a falecer em decorrência da Covid-19, no dia 21 de fevereiro de 2021.

As Vereadoras de Uberlândia 2021-2024



Fotos Vereadoras/Aline Rezende

Amanda Gondim (eleita com 1.424 votos), 34 anos, nascida em Uberlândia, foi criada pelos avós maternos, João e Iolanda. Reside, desde sempre, na mesma casa no bairro Roosevelt. A vereadora tem baixa visão e atua ativamente na luta pelos direitos humanos. Suas



principais pautas são o direito à cidade e redução das desigualdades aliada à sustentabilidade. Mais que isso,

a vereadora acredita na política como transformação social e luta em prol de uma cidade com equidade, justiça social, resiliência e inteligência.

É advogada formada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Durante a graduação foi uma das fundadoras do projeto “Todas Por Ela”, do Escritório de Assessoria Jurídica Popular (ESAJUP) sediado na Universidade. No projeto, também atuou como advogada voluntária trabalhando diretamente com mulheres e crianças em situação de violência doméstica e de gênero.

Amanda atualmente faz parte da liderança do RAPS Brasil – Rede de Ação Política pela Sustentabilidade, com o objetivo de disseminar o compromisso com a sustentabilidade na política institucional; do movimento Jovens Políticos pelo Clima, defendendo pautas e temáticas ambientais e, atualmente, integrou a Rede Mineira de Lideranças LGBTQIA+, composta por vereadores no estreitamento de laços em prol de políticas públicas para a população LGBTQIAP+.

Cláudia Guerra (eleita com 2.699 votos), 53 anos. Sua trajetória se mistura entre a vida pessoal, acadêmica e o ativismo pelos direitos das mulheres, pela cultura da paz e, agora, a vida pública. É doutora em História com pesquisa sobre violência conjugal; é professora de História da Educação, Sociologia, Ciência Política, Filosofia, Antropologia, Gestão em Movimentos Sociais e Políticas Públicas, Educação, Sexualidades e Afetividades, Relações Étnico Raciais e Cultura Afro, Trabalho Social

com Famílias: Rede de Enfrentamento à Violência Conjugal.

Atuação voluntária como fundadora da ONG SOS Mulher e Família Uberlândia pelo fim da violência conjugal e familiar; da Patrulha de Atendimento Multidisciplinar para abordagem domiciliar; do Núcleo de Estudos de femininos e masculinos/UFU; do Conselho dos Direitos das Mulheres e do Grupo de Pesquisa em Educação e Cultura Populares da Pós/FACED/UFU/MG, com mulheres das unidades produtivas da ONG Ação Moradia/Bairro Morumbi.

Mãe dos adolescentes Vitor e Eduardo, esposa do Ricardo. Tem como referência familiar mulheres chefes de família. Neta de Alvamira. Filha de Maria Lúcia que criou quatro filhas (o): Lara, Hugo, Luciana, sendo a mais velha e auxiliava nos cuidados das irmãs (ão). O pai Glaris, aos cinco anos, presenciou trauma-tragédia familiar que o marcou e dificultou manter vínculos no casamento e exercitar a paternidade. Cláudia comenta que só pode viver uma breve relação pai-filha, quando o pai foi morar com ela, mediante câncer terminal.

Gilvan Masferrer (eleita com 1.347 votos) - é a segunda mulher trans a ter mandato de vereadora no Município e disse ter sido pega de surpresa com a eleição. Ela tem 32 anos e já foi assessora parlamentar e protagonista de um caso de violência grave em 2013, quando foi apedrejada e espancada, cuja motivação foi atribuída ao preconceito pelo fato dela ser transexual. *“Também recebi agressões*



verbais e psicológicas durante a campanha. Xingamentos eram comuns. Fiz uma campanha na rua e sem dinheiro”, contou Gilvan à reportagem da Revista Soberana. Ela afirmou que a experiência de já ter trabalhado na Câmara como assessora e o conhecimento da periferia estão ajudando no trabalho na Câmara.

Glaucia da Saúde (eleita com 1.813 votos) – Exerce seu segundo mandato sendo uma das mais atuantes do Legislativo. Tem 58 anos, é filha do médico Nagib Buíssa e da professora Jocelyne Therese Galante Buíssa e casada com o médico psiquiatra Dr. Alfredo Demétrio Jorge Neto com quem tem dois filhos. Reside em Uberlândia desde 1984. É psicóloga formada pela Universidade Federal de Uberlândia com especialização em Psicodrama e especialização em gerência de unidade básica de saúde.

Servidora concursada da Prefeitura Municipal desde 1992 na Secretaria de Saúde, foi gerente da UBS Tocantins



por sete anos consecutivos (bairros Tocantins, Guarani, Talismã, Morada do Sol); Diretora do Distrito Sanitário Oeste e interinamente dos Distritos Norte e Central.

Participou da implantação e coordenação do PACS (Programa de Agentes Comunitários) do núcleo Luizote (bairros: Tocantins, Guarani, Dona Zulmira, Taiamã, Talismã, São José, Mansour, Jardim Europa e Luizote). Foi gerente da UBS Guarani por dois anos, participou da implantação do primeiro conselho de saúde local de Uberlândia (bairro Guarani) e do Conselho de Saúde do Distrito Sanitário Oeste por 10 anos.

É Adesguiana (Associação Diplomados Escola Superior

de Guerra). Foi Conselheira Titular do Conselho Municipal de Saúde de Uberlândia representando os psicólogos, membro da Unipsico (Cooperativa de Psicólogos de Uberlândia) por 20 anos, Psicóloga da Clínica Vida – (medicina e psicologia) e da UAI Martins.

Liza Prado (eleita em 2020 com 2.556 votos) – Hoje com 59 anos, de origem humilde, Liza Prado é a primeira dos sete filhos de um marceneiro e da costureira Júlia do Prado. A infância nos bairros pobres de Uberlândia fez com que ela crescesse conhecendo de perto as dificuldades de



quem sobrevive trabalhando arduamente todos os dias. Sempre dinâmica, superou a pobreza, estudou, formou-se em Direito e iniciou a sua vida parlamentar em 1993 como vereadora atuante e voltada para as causas sociais. Atuou também como jornalista no jornal O Triângulo, sob o registro nº MG 00149 RF.

Primeira e única mulher eleita por Uberlândia e região para a Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais, Liza Prado é a parlamentar mais votada em toda a história da centenária cidade de Uberlândia, onde nasceu e foi criada. No ano 2000, obteve impressionantes 12.046 votos, não superados até os dias de hoje.

De 2005 a 2008, esteve à frente da Superintendência do Procon de Uberlândia, com a prioridade de promover a humanização do atendimento ao consumidor. Para isso, implementou o projeto Educação para o Consumo, para que todas as pessoas pudessem ter acesso aos serviços do órgão e conhecessem seus direitos e deveres para um consumo consciente.

De vereadora a deputada estadual

Depois de quatro produtivos mandatos como vereadora

de Uberlândia, Liza Prado foi eleita para a Assembleia Legislativa de Minas, em 2010, com 43.810 votos em 250 municípios. Como deputada, continuou se destacando na defesa da saúde, da educação, dos consumidores, dos idosos, das pessoas com deficiência, da redução de impostos, do transporte, da liberdade religiosa e do combate à corrupção.

Em julho de 2015, foi indicada pelo então Governador do Estado, Fernando Pimentel, para o cargo de Presidente da Fundação de Educação para o Trabalho de Minas Gerais – Utramig, tendo seu nome recebido parecer favorável da Comissão Especial da Assembleia Legislativa de Minas Gerais logo após a realização da sabatina.

Em 2023, Liza Prado foi confirmada como presidente da Comissão de Direitos Humanos, Sociais e do Consumidor da Câmara Municipal de Uberlândia e foi pelo serviço prestado à sociedade e respeito aos princípios éticos e sociais no Brasil, que Liza Prado tornou-se uma das mulheres políticas mais importantes de Minas Gerais.

Thais Andrade (eleita com 1.222 votos) – Tem 44 anos, é filha de Maria Aparecida e Romilton Andrade, casada com Claudiney Brasileiro, com quem tem um filho de 17 anos. É Assistente Social, graduada pela Unopar. Atuante no trabalho social há mais 10 anos, é voluntária em vários projetos sociais desde a sua adolescência, participa ativamente de trabalhos de atendimento à população de rua, famílias em locais de vulnerabilidade social, e projetos nas escolas do município, do estado, entre outros. Foi membro do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente e do Conselho Municipal de Assistência Social.



Como profissional, foi secretária executiva do jornalismo na TV Integração (Rede Globo), atuou na área administrativa da Medilar Emergências Médicas, na Missão Sal da Terra foi Assistente Social atuando na proteção especial a crianças e adolescentes.

Na secretaria municipal de Desenvolvimento Social, Trabalho e Habitação exerceu o cargo de Diretora da Proteção Social Básica e Coordenadora do CREAS – Medidas Socioeducativas. Na Comunidade Casa foi também Assistente Social e coordenou os centros de convivência e fortalecimento de vínculos.



FOTO Prefeitura de Uberlândia Crédito Welton Neves

As Mulheres do Executivo

A administração municipal de Uberlândia tem uma particularidade que a diferencia da maioria: um terço do secretariado é liderado por mulheres. Iracema, Larissa, Marly, Mônica, Roberta, Tânia e Thalita são mulheres que estão fazendo a diferença e ajudando o prefeito Odelmo Leão na condução do segundo maior município de Minas Gerais.

As secretárias municipais, que não são políticas, mas que ocupam cargos políticos é prova de que com o avanço e amadurecimento das gerações, o sexo feminino veio ganhando maior credibilidade e espaço no mundo da política. Elas espelham o desejo da mulher moderna de se realizar profissionalmente.

Em entrevista para a jornalista Margareth de Castro, certa vez o prefeito Odelmo Leão enfatizou que sua escolha foi puramente técnica, mas ressalta que é uma característica

dele ter sempre mulheres desempenhando funções estratégicas ao seu lado. *“Desde o primeiro mandato, em 2005, tenho sempre trabalhado com as mulheres. Isso pela dedicação, competência, eficiência, zelo e responsabilidade delas na área profissional”*, finalizou.

Leia o perfil de cada uma delas

Iracema Marques – Secretária Municipal de Desenvolvimento Social, Trabalho e Habitação – Jornalista, ingressou na Prefeitura Municipal de Uberlândia em 1985 na Secretaria Municipal de Ação Social – atual Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Trabalho. Participou da implantação da Delegacia da Mulher e



Marly Melazo – Secretária Municipal de Administração – Graduada em Ciências Contábeis e Ciências Econômicas, atuou na Universidade Federal de Uberlândia como pró-reitora administrativa, vice-diretora do Centro de Ciências Humanas e Artes, coordenadora do Curso de Economia, diretora da Faculdade de Ciências Econômicas e vice-diretora da Faculdade de Ciências Econômicas.



dos Conselhos Municipais da Mulher, da Assistência, da Criança e do Adolescente e de todos os projetos sociais ligados ao órgão.

Larissa Espíndula de Faria – Secretária Municipal de Meio Ambiente e Serviços Urbanos – Graduada em Direito pelo Centro Universitário UNA, tem 17 anos de experiência de atuação no poder público, sendo 11 anos na Secretaria Municipal de Obras, com foco em contratos e licitações. Foi assessora parlamentar na Câmara Federal em 2015 e 2016. Retornou à Prefeitura de Uberlândia em 2017, onde, dentre outras funções, trabalhou na Secretaria Municipal de Gestão Estratégica, na coordenação da Parceria Público-Privada (PPP) da iluminação pública.



Mônica Debs – Secretária Municipal de Cultura e Turismo – Graduada em Educação Artística, com Habilitação em Música pela Faculdade Mozarteum de São Paulo (SP), tem formação musical na área de piano. Como servidora pública estadual, atuou como professora, vice-diretora e diretora do Conservatório Estadual Cora Pavan Capparelli.



Roberta Braga de Paula Nogueira – Secretária Municipal de Planejamento Urbano - Arquiteta e Urbanista, a profissional ocupou cargos na Prefeitura de Uberlândia nas Secretarias de Desenvolvimento Social, Habitação e Trabalho, Meio Ambiente e Serviços Urbanos e Educação



Assessora Pedagógica. Além disso, ocupou o Cargo de Secretária de Governo na Gestão anterior do Prefeito

Odelmo Leão. Tania tem experiência profissional com magistério no Ensino Superior e coordenadoria pedagógica em escolas particulares.



Thalita Costa Jorge – Secretária Municipal de Agronegócio, Economia e Inovação - Advogada com vasta experiência nos setores de agronegócio, saneamento e energia. Já foi Diretora Geral da Superintendência de Água e Esgotos de Ituiutaba e Diretora Financeira do Departamento Municipal de Água e Esgoto (Dmae). Nos últimos anos, ocupou posições de liderança no Grupo BP.

entre os anos de 2006 e 2012. Trabalhou ainda como assessora de planejamento urbano de 2018 a 2020.

Tania Maria de Souza Toledo – Secretária Municipal de Educação - Graduada em Pedagogia pelo Centro Universitário do Triângulo, com pós-graduação em Processos de Ensino Aprendizagem. Atuou na rede pública municipal de ensino, como servidora concursada, desempenhando diversas funções no quadro do magistério: Supervisora Escolar, Diretora de Escola, Inspectora Escolar, Assessora Especial de Educação,



Prefeitura recebe concerto da Banda Municipal pelo Dia da Mulher



Músicos estiveram no centro administrativo Municipal na manhã do dia 08 de março e percorreram secretarias



Em mais uma ação em celebração ao Dia Internacional da Mulher, a Prefeitura de Uberlândia promoveu, na manhã desta quarta-feira (8), um concerto da Banda Municipal no Centro Administrativo. Organizada por meio da Secretaria Municipal de Administração, a apresentação destacou sucessos clássicos e contemporâneos da música brasileira e internacional.

Segundo levantamento da Secretaria Municipal de Administração, 72,02% dos mais de 15 mil servidores que atendem a Prefeitura e autarquias são mulheres. E elas estão presentes em todos os setores e cargos. Além disso, sete secretarias são lideradas por mulheres:

Administração, Educação, Planejamento Urbano, Meio Ambiente e Serviços Urbanos, Agronegócio, Economia e Inovação, Cultura e Turismo e Desenvolvimento Social, Trabalho e Habitação.

Com o compromisso de apoiar as mulheres no pleno desenvolvimento de seus direitos e talentos, a Prefeitura de Uberlândia ainda possui políticas públicas específicas, como ações de incentivo ao empreendedorismo, à capacitação e à segurança menstrual e ampla rede de proteção à vítima de violência.

Redação Secom – Prefeitura Municipal de Uberlândia

NÓS SOMOS

Bem-estar

SAÚDE E

INOVAÇÃO



Amiga da
prevenção



Não testamos
em animais



Não contém
óleo mineral



Livre de
parabenos



Com uma proposta única de envolver todos os cinco sentidos numa experiência inovadora, a Provanza se preocupa em levar saúde e bem-estar para seus consumidores com produtos que vão desde aromas até sabores. Conheça!

Visite a loja Provanza mais perto de você, ou acesse: www.provanza.com.br

PROVANZA

Douglas Pena, João
Donizete e Marly
12ª Edição



Lançamento de mais uma edição da revista soberana

Na capa, Marly e João Donizete, o casal que hoje tem um dos maiores buffets do país



Marly, Douglas, Mariana e João

Aconteceu em janeiro de 2023, o lançamento da 12ª Edição, que trouxe um novo visual para a revista e para o evento de lançamento. Na capa, a emocionante história de Marly e João Donizete foi a escolha perfeita para a edição que priorizou as novas perspectivas para o início de ano e a esperança de conquistar novos espaços, realizar sonhos e lutar contra os obstáculos. Tivemos a honra de poder reviver cada etapa da vida pessoal e profissional deles e foi incrível.

Sabendo da importância de grandes nomes da sociedade uberlandense, destacamos histórias de superação, de conquista e de sucesso para que essas vozes possam ser ouvidas, a fim de mostrar a riqueza que a nossa cidade tem.

Com muito carinho, nossos colunistas prepararam várias dicas de como organizar todas as metas e como realizá-las ao longo do ano. Janeiro é o mês do recomeço, da

mudança, da esperança e da luta focada no cuidado da saúde mental.

O evento de lançamento foi considerado, até o momento, o mais encantador de todas as edições. Realizado no Restaurante Coco Bambu com um cardápio renomado, drinks de alta coquetelaria e uma decoração elegante, sofisticada e inesquecível para todos os convidados.

Tivemos o imenso prazer de ter Patrícia Caetano como mestre de cerimônia e receber no palco grandes vozes da nossa cidade como: Cristina Goulart e Graziella Oliveira que animaram a todos lembrando sucessos dos anos 90.

A cada evento de lançamento nós buscamos superar o anterior para proporcionar aos nossos parceiros, amigos e clientes, uma experiência que jamais será esquecida.

Sua marca
sendo
reconhecida!



TALISMÃ
PROTEÇÃO E SEGURANÇA

REVISTA
SOBERANA



ile



EX exact-ti



VIÚVA
chic

WIT
ODONTOLOGIA
DIGITAL

SIX

PROVANZA

FORTE

MINODONTO

REVISTA
SOBERANA





Menu

ENTRADA
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

PRIMERA
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

SEGUNDA
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

TERCERA
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

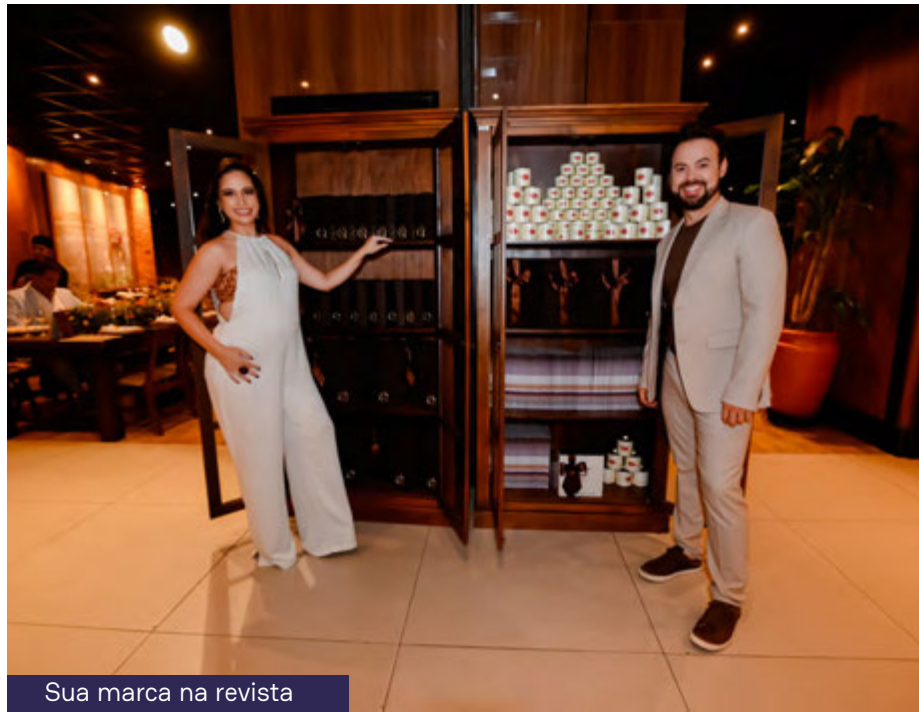
POSTO
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

BEBIDAS
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro
Copa de Cordon Negro

SOBERVA



Press kit



Sua marca na revista



Networking



REVISTA
SOBERANA

FUNDAMENTAL NO
DOS NEGÓCIOS

Colunistas
Renomados

Reconhecimento

Presença Oficial

PRODUTORA SOBERANA

Atração da noite encantando os convidados – Cristina Goulart





João Donizete, Marly e convidados



Douglas, Jonathan Carlo e Mariana



Fabiana, Lerivon, Marly e João



João Donizete, Marly e convidados



Tatianna, Marly, João e Rodrigo



Denise e Henrique



Adriano, Vivi, Marly e João



Marly, João Donizete e convidados







Douglas, Angela, Roberto, Mariana, Marcelo e Ana Cristina



Douglas, Lucas, Victoria, Goiano, Valéria e Mariana



Douglas, Bruno, Fernanda e Mariana



Douglas, Carlos, Juliene e Mariana



Douglas, Cristiane e Mariana



Douglas, Cristiano e Mariana



Douglas, Mariana, Flaviane e Zaira



Douglas, Donizete, Lara e Mariana



Cinara, Marco, Douglas e Mariana



Douglas, Elias, Thayse e Mariana



Douglas, Fábio e Mariana



Douglas, Fábio, Mirelle e Mariana



Douglas, Antonius, Beth e Mariana



Douglas, Gilberto, Franciele e Mariana



Mulheres 10+ Soberana 2022



Douglas, Heber, Meire e Mariana



Douglas, Jéssica e Mariana



Douglas, João Júnior, Maytha e Mariana



Douglas, Joni e Mariana



Douglas, Juliano, Klicia e Mariana



Douglas, Karina, Clayder e Mariana



Douglas, Ana Carolina, Mônica e Mariana



Douglas, Laís, Rodrigo e Mariana



Douglas, Mariana, Ana Paula, Rodrigo e filha



Douglas, Analú, Alitéia e Mariana



Six



Tatiane e Keila



Douglas, Orlei, Thaís e Mariana



Douglas, Nicácio, Flaviana e Mariana



Douglas, Sinal, Maria Angélica e Mariana



Douglas, Wilson, Raphaella e Mariana



Patrícia e Maytha



Nilton e Rosiane



Fabrício, Douglas, Patrícia e Mariana



Geni e Katia



Geoglimar e Douglas



Six



Cookies do Gu



Jacques, Douglas, Graziella e Mariana



Graziella, Beth, Patrícia, Danusa e Elaine



Mariana, Ademir e Douglas



Letícia, Douglas, Aláides, Rosângela e Mariana



Mais Cabello



Licitanet



Douglas, Mariana, Robson, Marcia, Lidiane e Júlio



Lidia e Rodrigo



Mariana e Patrícia



Aline Vilela e Guilherme



Viúva Chic



Vinicius, Marinalva, Douglas e Mariana



Provanza

Alguns chamam de obras.

A GENTE CHAMA DE QUALIDADE DE VIDA.

A Prefeitura de Uberlândia criou o **É PRA VOCÊ**, o maior conjunto de ações e obras da nossa história. É meio bilhão de reais aplicado até o ano que vem em inovações e melhorias de todas as localidades da cidade, pra manter Uberlândia sempre à frente. É pra fazer diferença no seu dia a dia, hoje e no futuro. Quando a gente fala em fazer mais, a gente tá falando sobre fazer bem a você.

é pra
VOCÊ



Uberlândia sempre à frente





SEJA VOCÊ O SEU
PRÓPRIO PADRÃO
DE BELEZA




CIRURGIA
PLÁSTICA
CIRURGIA
PLÁSTICA
CIRURGIA
PLÁSTICA




VINÍCIUS FREITAS
CIRURGIA PLÁSTICA

 (34) 99696-9697

 (34) 3214-8090

 @drviniciusfreitas

 Rua Santos Dumont, 221
Centro - Uberlândia - MG