

REVISTA

# SOBERANA



**DR. VINICIUS FREITAS**

Do sonho à realização:  
conheça a brilhante história  
de um dos grandes nomes  
da cirurgia plástica.



CHEGOU  A NOVA

# RAMPAGE



Ram® é marca registrada da Stellantis-FCA US LLC.  
No trânsito, escolha a vida!

#RAMPAGE

# RAMPAGE



DESCUBRA  
O PODER  
QUE SÓ UMA  
RAM TEM.



**RAM**  
PODER INIGUALÁVEL

# AO LEITOR,

Com um grande entusiasmo, convidamos vocês para explorar matérias repletas de inspiração, conhecimento e emoção da mais nova edição da Revista Soberana!

Na capa, apresentamos Dr. Vinicius Freitas: um cirurgião plástico renomado que transforma vidas por meio de suas habilidades excepcionais. Sua trajetória nos lembra da importância de buscar a própria beleza, definindo nós mesmos um padrão de beleza!

Em homenagem ao mês dos pais, frisamos a importância da figura paterna, compartilhando histórias de paternidade inspiradoras que destacam o amor, o apoio e o compromisso inabalável dos pais em moldar o futuro de seus filhos.

O projeto Cases de Sucesso traz, dessa vez, casos de sucesso que traçam um longo caminho para a conquista de objetivos e sonhos com determinação, dedicação e visão revolucionária.

Esperamos que vocês se sintam inspirados, emocionados e energizados pelas histórias e conteúdos apresentados nesta edição. A jornada é emocionante e a recompensa é o conhecimento e a conexão com histórias de grandes nomes da nossa sociedade.

Aproveitem a leitura!



Leia a revista  
on-line através  
do QR Code



EXPEDIENTE

## Direção Executiva

Mariana Pena

## Negócios Soberana Holding

Douglas Pena

## Capa

Dr. Vinicius Freitas

## Foto

Vinicius VG

## Projeto Gráfico e Direção de arte

Natália Faleiros e Chiara Faleiros

## Colunistas e Colaboradores

Ademir Reis, Alessandra Carneiro, Alexandre Silva e Silva, Alitéia Milagre, Beto Pinheiro, Bora Kostic, Chiara Faleiros, Cristiane Guimarães, Dani Oliveira, Gisele Vissoci, Jennifer de Paula, Márcia Mendonça Carneiro, Maytha de Oliveira, Nélio Arantes, Paulo César Naves, Rafhaela Cardoso, Rangel Rezende, Rodrigo Penha, Rodrigo Silva, Rodrigo Vieira, Thaíse Cassette, Turo Shibari e Vinicius Vieira

## Fotógrafos

Leonardo Borges e Vinicius 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

Os anúncios, artigos e imagens publicadas e assinadas são de responsabilidade de seus autores. É expressamente proibida a reprodução, parcial ou total, sem autorização prévia dos seus autores. O conteúdo editorial desta edição não reflete necessariamente na opinião da revista.



# ÍNDICE



**10**

**SAÚDE**

Agosto Dourado; Ceratocone; Dia do Orgasmo; Paternidade tardia.



**38**

**DR. VINÍCIUS FREITAS**

Um dos pioneiros da LIPO HD em Uberlândia.



**90**

**CASES DE SUCESSO**

A trajetória inspiradora de grandes homens da nossa sociedade.



**126**

**PAIS E FILHOS**

O coração de Dr. Douglas Davi; Marcos Mion; Pais na Tecnologia.



**140**

**EDUCAÇÃO**

Matemática e Tecnologia; Novo Ensino Médio; Laços Familiares.



**160**

**MINAS GERAIS**

Cozinha Mineira; Segurança;



**194**

**SOCIAL**

Confira o lançamento da 13ª Edição.

SEJA VOCÊ O SEU  
PRÓPRIO PADRÃO  
DE BELEZA



PLÁSTICA  
CIRURGI  
PLÁSTICA  
CIRURGIA  
PLÁSTICA



(34) 99696-9697  
(34) 3214-8090  
@drviniciusfreltas  
Rua Santos Dumont, 221  
Centro - Uberlândia - MG



# Quem anuncia, se destaca!



Conteúdo seletivo



Alcance nacional



Portal de notícias



Colunistas conceituados

## Seja um anunciante!

@revistasoberana | **34 99208-4677**

anuncio@revistasoberana.com.br

www.revistasoberana.com.br



BREVE LANÇAMENTO

# ALLMA

Transcenda suas expectativas

170 e  
349m<sup>2</sup>

📍 Jardim  
Karaiíba

Até 05 vagas  
de garagem

**BILD**  
@bilduberlandia

Espaço de negócios:  
Av. Rondon Pacheco, 2019

**(34) 9 9801 8687**

\*Os projetos do empreendimento são apresentados em fase de aprovação perante os órgãos públicos competentes e, portanto, poderão sofrer alterações e/ou adequações, inclusive em relação às imagens divulgadas. O empreendimento somente será comercializado pela incorporadora após o efetivo registro da incorporação perante o Oficial de Registro de Imóveis competente (Número 79619222 conforme deliberação da Lei nº 4.581/64) incorporação sob responsabilidade da UDI BILD DESPACHAMENTO INCORPORADORA S/A - LTDA - CNPJ nº 42.098.726/0009-80 - Empreendimento: BILD (Liberlândia) - 04 - Imagens são meramente ilustrativas. Reservados os direitos especialmente os Direitos Reservados de ser lido pelo requerente.

# O casamento e o desejo sexual

*A intimidade do casal não se refere somente ao sexo*

Uma das principais queixas dentro de um relacionamento é a ausência do desejo sexual, talvez pelo fato de que, nos primeiros anos de namoro, associamos o sexo como elemento principal para manter o vínculo. Depois do casamento, da convivência dentro da mesma casa e a chegada dos filhos, é comum ouvirmos queixas pela falta de intimidade de ambas as partes.

A correria do dia a dia, o cansaço, as noites mal dormidas, a falta de cuidado com a saúde física e mental, e as vezes situações financeiras, podem afetar muito mais que a falta de sexo dentro do casamento. Pensando nisso, a Dra. Gisele Vissoci Marquini, ginecologista, uroginecologista, especialista em cirurgia vaginal e Mulher Soberana 2023/24, sentiu a importância de trazer uma carta aos leitores:

## Carta para um casal

Olá, querido casal, tudo bem por aqui, e com vocês?

Se querem avançar na intimidade da saúde a dois, esta carta é para vocês! Como mensagem principal, ela traz que o reconhecimento da finitude do corpo e das limitações do relacionamento são capazes de fortalecer fraquezas, aumentar defesas e capacitar curas. Ser íntimo de si mesmo é virtude humana e um grande passo para o autoconhecimento. Entretanto, ser íntimo da pessoa amada, do outro que vive com você, conhecer suas fraquezas, agir em prevenção de fatores de risco para adoecimentos, potencializar suas qualidades é virtude que aproxima o casal da divindade.

As mulheres, por serem cíclicas, ponderam fases de evolução, inovação com introspecção e autocuidados com a saúde. Por outro lado, o homem, sem as turbulências hormonais cíclicas, mais adaptado à constância, pode se manter em competição e progresso profissional, se esquecendo do autocuidado. É nesse momento que a intimidade do casal não se refere somente ao sexo, mas ao conhecimento do outro, a ponto de recomendar hábitos saudáveis, agendar consultas de rotina e até mesmo acompanhar o outro num possível diagnóstico e tratamento.

Casais que se cuidam juntos, se redescobrem juntos e podem reviver. O homem que reconhece a vulnerabilidade do corpo, da mente e do emocional pode se fortalecer para as adversidades das doenças que estão por vir. Agendar a consulta do outro é ato de amor. O homem que reconhece o benefício de se cuidar, de fazer seus exames de rotina, demonstra humildade fundamental para celebrar seus sucessos.

Então, casal, levem um ao outro ao médico! Como cita Caetano Veloso: “quando a gente gosta, claro que a gente cuida”. E é claro que se autoconhecem, que estão íntimos um do outro, que podem viver melhor.

Atenciosamente,  
Dra. Gisele Vissoci Marquini



**Dra. Gisele Vissoci Marquini**  
Ginecologia | Uroginecologia |  
Cirurgia vaginal  
CRM 34170 MG RQE:19701  
Colunista Oficial  
Revista Soberana

*Dra. Gisele Vissoci Marquini*  
GINECOLOGIA - UROGINE

A professional portrait of Dr. Alexandre Silva e Silva, a middle-aged man with short, graying hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark navy blue blazer over a light blue button-down shirt. His hands are clasped together on a white desk in front of him. To his right, a pair of black-rimmed glasses and a black pen are visible on the desk. The background consists of vertical wooden slats, creating a modern and professional office environment.

**Dr. Alexandre Silva e Silva**  
*Médico especialista em  
ginecologia e obstetrícia.*

# Dia do orgasmo

Especialista explica como funciona o prazer feminino



Comemorado no dia 31 de julho, o dia do orgasmo é uma data que tem como objetivo promover a conscientização sobre a importância do prazer sexual e do conhecimento do próprio corpo, especialmente no caso das mulheres. Ainda existem muitos tabus e desconhecimentos acerca do funcionamento do prazer feminino.

*“A anatomia da mulher possui estruturas muito específicas que podem facilitar o orgasmo, características como: a localização em relação à uretra e vagina, o tamanho e formato do clitóris. Um clitóris mais distante da entrada vaginal pode afetar a sensibilidade”, afirma Dr. Alexandre Silva e Silva, médico especialista em ginecologia e obstetrícia.*

**MF: Existem doenças que podem afetar a saúde sexual da mulher?**

*Dr.: “Algumas condições que podem afetar a saúde sexual da mulher incluem disfunções sexuais, como dispareunia, que é a dor durante a relação sexual, endometriose, quando o tecido do útero cresce fora do órgão e vaginismo, contrações musculares involuntárias, além de distúrbios hormonais, como a menopausa e a síndrome dos ovários policísticos, que podem causar alterações no desejo sexual e na lubrificação vaginal, o que influencia no prazer feminino.”*

**MF: Qual é a importância de cuidar da saúde sexual?**

*Dr.: “A saúde sexual faz parte da saúde geral da mulher e para ter os cuidados necessários é importante fazer o acompanhamento profissional com profissionais como ginecologistas, terapeutas sexuais e realizar fisioterapia pélvica, além de cuidar de outros aspectos da saúde, como condições pré-existentes. Além da saúde física, cuidados com a saúde mental para tratar problemas como ansiedade e outros problemas emocionais é fundamental para cuidar da saúde sexual feminina.”*

Redação MF Press Global



# A maior do Brasil em transplantes e tratamentos capilares

mais  
cabello

TRANSPLANTES E TRATAMENTOS CAPILARES



ANTES

**Mais Cabello Uberlândia**  
Rua Santos Dumond, 221 - Centro

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

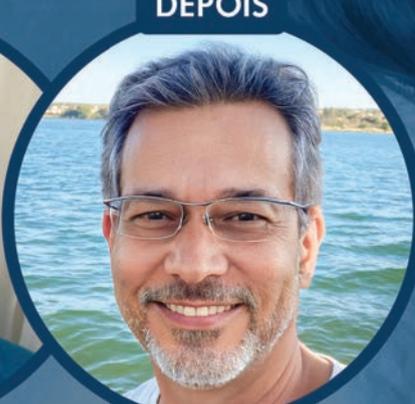
A solução para **calvície, queda capilar, raiz oleosa, couro cabeludo sensível, fios fracos e quebradiços**...venha nos visitar e descobrir um protocolo personalizado ideal para o seu caso.

mai  
cabe  
SAÚDE CAPILAR IN

DEPOIS



ANTES



Agende uma avaliação gratuita  
**34 3213-0712**





Envelhecimento masculino pode afetar fertilidade, autismo, esquizofrenia e leucemia nos filhos

*“Os dados demonstram que a idade paterna avançada pode ter efeitos negativos nas taxas de gravidez e de nascidos vivos.”*

Estudos recentes apontam para a correlação direta entre a idade do homem com a diminuição da qualidade do esperma e função testicular, contrariando o consenso associativo entre a redução nas chances de gravidez com o aumento da idade da mulher e a diminuição da quantidade e qualidade dos óvulos. A análise integra de uma pesquisa americana, que incluiu quase 18 milhões de nascidos vivos, e associou a idade paterna superior a 44 anos ao aumento de anomalias congênitas e complicações obstétricas, assim como à internação em unidade de cuidados intensivos neonatais.

*“Os dados demonstram que a idade paterna avançada pode ter efeitos negativos nas taxas de gravidez e de nascidos vivos”,* observa a professora titular do Departamento de Ginecologia da Faculdade de Medicina da UFMG, e diretora científica da Clínica Origen, Márcia Mendonça Carneiro. Segundo o estudo, o aumento da idade paterna desencadeia alterações genéticas que podem ser responsáveis pelo desenvolvimento de várias doenças, como: autismo, esquizofrenia e leucemia. Complicações obstétricas, como o aborto espontâneo, parto prematuro e o baixo peso ao nascer também se associam ao envelhecimento masculino.

O aumento da expectativa de vida, aliado aos avanços da medicina e às mudanças sociais, culturais e econômicas, integra a lista de justificativas para adiar a gravidez atualmente. Mesmo com a disponibilidade de técnicas modernas e eficazes como a fertilização in vitro (FIV), a idade feminina é amplamente conhecida como preditora das chances de gravidez. *“Aparentemente, os homens estariam a salvo do envelhecimento reprodutivo inexorável, fato validado pelas notícias de paternidade tardia de celebridades, como o ator Robert de Niro e o cantor Mick Jagger”,* acrescenta Márcia.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), 35% das causas da infertilidade conjugal estão relacionadas ao homem, outros 35% à mulher, 20% a ambos e 10% a fatores desconhecidos. Márcia Carneiro alerta que os resultados dos estudos disponíveis até o momento devem ser interpretados com cautela, pois não há uma definição clara de idade paterna avançada. As análises mais comuns abrangem faixas de 35 a 45 anos. *“Além disso, em muitos casos, há uma combinação de pai e mãe com idades avançadas, o que sugere a contribuição de ambos para possíveis efeitos adversos, tanto na gestação quanto na saúde dos filhos”,* avalia a diretora científica da Clínica Origen.

## **Estilo de vida influencia fertilidade e gestação**

O estado de saúde do futuro bebê começa a ser moldado nos 100 dias antes da concepção até os 1000 dias seguintes. Dessa forma, a saúde e a idade dos pais e mães influenciam ativamente tanto nas chances de gravidez quanto na saúde dos filhos. Um número significativo de estudos, publicados nos últimos 20 anos, revela a importância do estilo de vida na fertilidade e na gestação. Nessa perspectiva, o comportamento associado ao planejamento reprodutivo e o cuidado com a saúde dos futuros pais e mães, no período que antecede a concepção, contribui para reduzir as chances de infertilidade e de complicações gestacionais.

*“Dentro desse contexto, incluir a saúde do pai é fundamental”,* ressalta Márcia Carneiro. A exposição masculina a toxinas, produtos farmacêuticos, drogas, armas químicas e radiações ionizantes, assim como a ingestão de alimentos ultraprocessados, podem impactar no desenvolvimento fetal e comprometer a saúde dos filhos. *“Situações de trauma e estresse, exposição ambiental a poluentes e disruptores endócrinos, tabagismo, álcool e obesidade também têm sido relacionados à redução na concentração de espermatozoides”,* conclui a especialista.

**Redação Link Comunicação**

# Cuidados com a Saúde do Homem



*A importância do autocuidado, os riscos associados à negligência e as dificuldades de tratamento*

Em diversos lugares do mundo, as pessoas glorificam a ideia de invulnerabilidade masculina a ponto de normalizar frases como: “homem não adoecer”, “isso é coisa de mulher”, “homem não chora”, “homem não tem tempo de ficar doente”. O que muitos esquecem é que, mesmo sendo homem, o corpo é humano e exige cuidados com a saúde na mesma intensidade que as mulheres.

Com a rotina de vida acelerada, o sentimento de vergonha, o preconceito e as múltiplas responsabilidades, os homens, frequentemente, colocam suas próprias necessidades de saúde em segundo plano. Os riscos associados à negligência dos cuidados com a saúde são alarmantes. O autocuidado passa uma visão de fraqueza para a maioria dos homens, mas o conceito de força é cuidar da própria saúde.

Entendendo que algumas doenças podem se desenvolver sem sintomas óbvios nos estágios iniciais, a identificação precoce de quaisquer tipos de doenças aumenta as chances de um tratamento eficaz, como, por exemplo: câncer de próstata, doenças cardíacas e diabetes. São as chamadas doenças silenciosas. A falta de exames regulares e os atrasos na busca por ajuda médica permitem que o problema se agrave no corpo, resultando em diagnósticos tardios, tratamentos mais complexos ou fase avançada para o estágio terminal.

Quando uma doença atinge um estágio avançado e se espalha para diferentes sistemas do corpo, o tratamento se torna uma tarefa mais complexa e desafiadora. O corpo humano é totalmente interligado, permitindo que uma doença impacte negativamente outros sistemas. Além disso, a resposta ao tratamento pode ser lenta, exigindo intervenções mais invasivas e prolongadas.

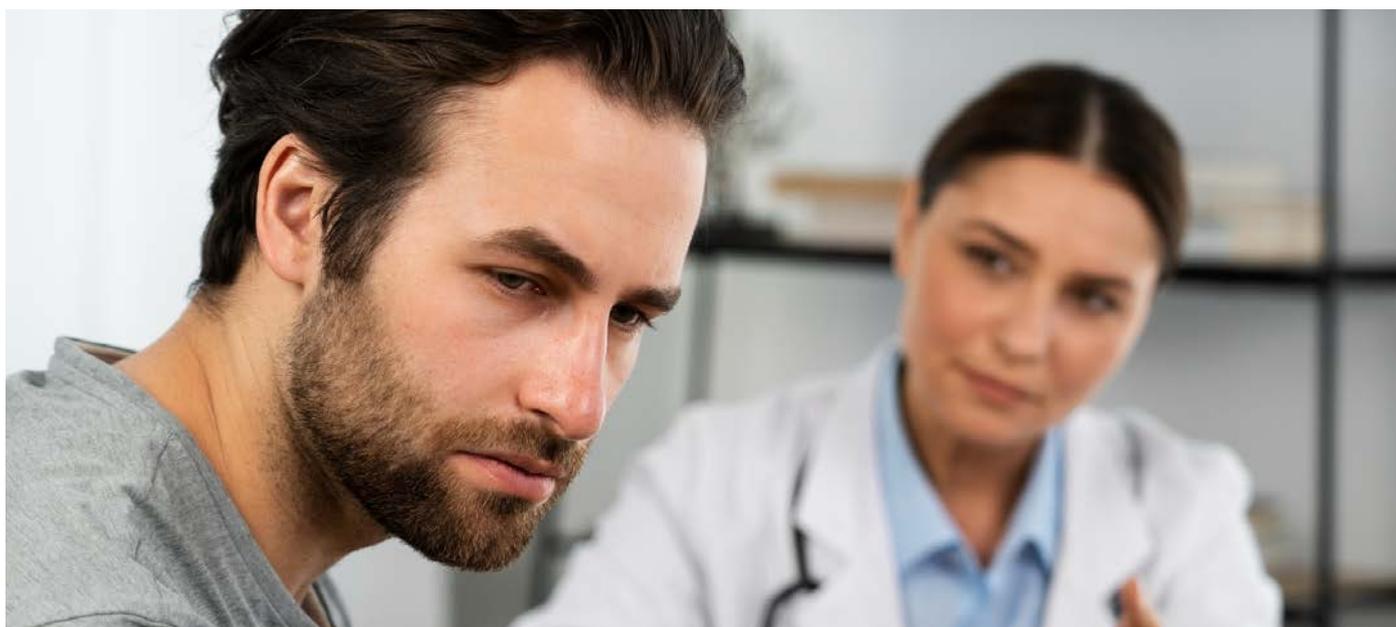
A conscientização sobre os cuidados com a saúde do homem é um chamado que não pode ser ignorado. Conversas abertas sobre saúde masculina devem se tornar um padrão na família e, principalmente, com os filhos, a fim de normalizar o fato de que um homem precisa de cuidados, informando sobre os riscos específicos que enfrentam e os exames de rotina que podem salvar vidas.

É fundamental entender que a saúde do homem é uma questão de importância global. O autocuidado não é um luxo, é uma necessidade. Uma abordagem preventiva, envolvendo alimentação saudável, atividade física regular, acompanhamento médico e equilíbrio emocional, é essencial para garantir um futuro saudável.

**Chiara Faleiros**

*Redação Revista Soberana*

Copywriter – Agência Jacarandá



# Rota Seguros: cuidando do que importa para você!



Procurando um **plano de saúde** para você, sua família ou seus funcionários?

Você encontra na **Rota Seguros!**

- Há 22 anos no mercado de Planos de Saúde e Seguros;
- Os melhores planos de saúde do Triângulo Mineiro;
- Planos com até 40% de desconto;
- Assistência à saúde de qualidade e sem burocracia;
- Consultoria personalizada;
- Soluções que se adequam a diferentes perfis e orçamentos.

Fale com um  
consultor



 (34) 3291-9300



[www.rotaseguros.com.br/uberlandia](http://www.rotaseguros.com.br/uberlandia)



Campanha de incentivo a amamentação e doação de leite cresce no Brasil

Em 1º de agosto é comemorado o Dia Mundial da Amamentação. A data foi instituída com o objetivo de conscientizar as mulheres a respeito da necessidade do aleitamento materno e. Em 1992, a OMS, em parceria com a Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância), designou a campanha Agosto Dourado - a cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno, que é o principal objetivo da campanha.

Conforme a OMS, recomenda-se que até os 6 primeiros meses de vida, seja alimentado exclusivamente pelo leite materno. Após esse período e com as orientações de um pediatra, orienta-se que ela seja complementada com a introdução de alimentos até os dois anos de idade. Segundo dados divulgados no site do Unicef em 2019, apenas 4 bebês entre 10, recebem a alimentação conduzida pela OMS.

Há evidências publicadas pelo Ministério da Saúde no site do Governo Federal que afirmam os efeitos da amamentação sobre o desenvolvimento e saúde do bebê são imediatos, como, por exemplo, o aumento da imunidade e a indução para produzir anticorpos fundamentais que protege o sistema imunológico de: diarreias, alergias e infecções respiratórias, além de reduzir o risco a longo prazo de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade.

A Oxford alega que bebês que mamam por pelo menos um ano de idade têm chances de ter um QI mais alto na adolescência. Na pesquisa que teve início em 2000, foram recrutadas aproximadamente 7.855 crianças do Reino Unido para se submeterem a testes desde a amamentação até os 14 anos. Os resultados da pesquisa mostraram que a amamentação foi associada a um aumento considerável na inteligência das crianças.

A amamentação promove o fortalecimento do vínculo afetivo entre a mãe e o recém-nascido.

Além de ser o alimento mais apropriado para nutrir o bebê e auxiliar na redução da taxa de mortalidade neonatal, o processo de amamentação é totalmente benéfico para a mãe. Dentre todos os benefícios, destaca-se: diminui o sangramento no pós-parto através da liberação de hormônios, acelera a perda de peso, induz o útero a voltar ao normal com maior rapidez, reduz os riscos de câncer de mama, ovário e endométrio, evita osteoporose e protege contra incidência de doenças cardiovasculares, como o infarto etc.

Recentemente, a diretora administrativa e operacional da Soberana Holding, Mariana Pena, deu à luz ao terceiro filho, o Theo. Ao ser questionada em como ela lida com a amamentação exclusiva e sob livre demanda, ela afirma: *“eu adoro a amamentar. Acho que a amamentação não alimenta só o físico, ela alimenta a alma. É uma conexão única com nosso filho, é uma extensão de nós mesmas. É incrível!”*.

Agosto é o mês que devemos destacar ainda mais a importância e as vantagens da amamentação para que seja um incentivo para as mulheres. Amamentação é amor, é saúde!

**Por Maytha de Oliveira**  
**Colunista Oficial da Revista Soberana**



**Mariana Pena**  
*Diretora administrativa e  
operacional da Soberana Holding*

# O exemplo vem de casa



A importância dos pais no processo de educação alimentar

O primeiro passo para a educação alimentar das crianças começa com a família. Na infância, os filhos observam e aprendem com as atitudes dos pais, inclusive na hora das refeições. O tempo é algo muito precioso nos dias de hoje. Por esse motivo, algumas pessoas acabam sendo reféns de uma rotina corrida, em que criam hábitos de comer rápido demais e em excesso, práticas que os pequenos acabam reproduzindo.

Além desses costumes nocivos ao organismo, a rotina pode levar alguns pais a adotarem uma alimentação baseada em fast-foods, congelados, salgadinhos, refrigerantes e coisas que parecem mais práticas, mas que fazem mal para o organismo. Os pais devem criar uma rotina alimentar equilibrada junto aos filhos, incluindo vegetais, legumes e frutas nas refeições da família diariamente. Esse é um bom momento para introduzir novos alimentos e criar uma boa relação deles com a hora de comer.

Para atingir um consumo maior de vitaminas e nutrientes, e atrair benefícios para saúde de toda família, é importante que tenha uma variedade de cores no prato, incluindo leguminosas e vegetais para tornar convidativo para as refeições da criança. *“Deixe o prato deles bem colorido, não trate aquele momento como um castigo ou um impedimento para algo que ele goste e respeite quando a criança disser que comeu o suficiente”*, afirma a nutricionista comportamental, Dra. Alessandra.

A profissional destaca a importância de criar memórias felizes nas refeições, fazendo com que o ambiente se torne um lugar agradável e que a hora de comer seja um momento de prazer. *“É importante preparar um clima encantador para os pequenos. Evite comer com pressa, assistir televisão, mexer no celular e discussões e broncas durante as refeições, um ambiente estressante pode causar problemas intestinais futuros”*, acrescenta a nutricionista.

Uma dica valiosa para avançar na educação alimentar é convidar a criança para participar do preparo das refeições e aproveitar o momento

para apresentar novos alimentos, oferecer novos sabores e se divertirem juntos. *“Além disso, sempre recomendo a não desistir de um alimento após uma reação negativa da criança. Nesse momento de educação alimentar infantil, é importante os pais usarem a criatividade, carinho, gentileza para apresentar o mesmo ingrediente de diversas formas de preparo”*, explica Dra. Alessandra.

A mudança dos hábitos alimentares não é um processo simples que podemos alcançar em 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 também para auxiliar na compreensão das escolhas alimentares.

*“Consolidar um hábito alimentar saudável vai trazer uma maior qualidade de vida para a criança, não so a curto prazo. Por tanto, não desista! Sempre afirmo aos meus pacientes que o que comemos nos forma, uma vez que comer é incorporar um alimento. Daí se explica o termo: ‘eu sou o que eu como, todos os dias.’”* conclui a profissional.

**Por: Dra. Alessandra Carneiro**  
Nutricionista Clínica Comportamental  
Master PNL, Graduada em Psicologia.





**Dra Alessandra Carneiro**  
Nutricionista Clínica  
Comportamental e  
Colunista Oficial  
Revista Soberana

# Fases do luto

O desafio de lidar com a perda dentro do ambiente de trabalho

O luto é uma emoção complexa que todos vamos enfrentar na vida. Uma dor que, muitas vezes, temos dificuldade para colocar em palavras. Essa tristeza deriva da perda de alguém que amamos ou de algo que valorizamos. Nesse período, cada pessoa experimenta sentimentos diferentes: tristeza, frustração, raiva, desespero, solidão.

É comum que algumas pessoas tenham dificuldade em lidar com esses sentimentos a ponto de precisarem de ajuda. O processo que pode durar dias, semanas, meses e até anos. É importante ter paciência enquanto se ajusta às mudanças que a perda traz. O luto também permite evolução emocional.

O luto problemático ou complicado é um tipo de luto que é difícil de superar, normalmente, a dor é longa e anormal. Ele pode ser causado por uma variedade de fatores, incluindo a natureza da perda, a idade e a saúde mental da pessoa enlutada. Além disso, pode acarretar uma série de problemas, incluindo: depressão, ansiedade, isolamento social e problemas físicos. Geralmente, nesse quadro, a pessoa se sente incapaz de seguir em frente, apresentando tristeza profunda, choro intenso, culpa e isolamento social.

O luto problemático impacta negativamente no bem-estar emocional do indivíduo no ambiente de trabalho. Lidar com a perda pode prejudicar a produtividade e a capacidade de concentração e leva ao absenteísmo ou abandono do trabalho. Se as empresas não oferecerem flexibilidade ou empatia para que os funcionários lidem com o luto de forma saudável, podem criar um ambiente de trabalho mais desafiador.

O tratamento consiste em terapia, aconselhamento e medicações. Mas, tudo depende de cada caso. O luto é multifacetado e deve ser adaptado às necessidades individuais de cada pessoa. Nós, psiquiatras, ajudamos as pessoas a lidarem com o luto de forma saudável, permitindo que continuem a viver suas vidas de maneira significativa e gratificante.

Conheça as fases do luto:

## 1. Negação

A negação é uma forma de proteger o psicológico da verdade inconveniente, a qual pode desestruturá-la psicologicamente. Deste modo, esse estágio do luto pode demorar minutos, dias ou semanas para passar. Normalmente, a pessoa enlutada busque o isolamento social e o distanciamento de tudo que lembre o indivíduo que partiu neste período.

## 2. Raiva

Sentimentos de raiva, angústia, desespero, medo, culpa e frustração se manifestam constantemente nessa fase. A junção desses sentimentos pode fazer com que a pessoa tenha condutas ríspidas e desagradáveis. Quando alguém tenta trazê-la para realidade, ela reage com agressividade.

## 3. Barganha ou negociação

O desespero dessa fase faz com que o psicológico acredite numa possível negociação consigo mesma ou com a entidade superior em que acredita na tentativa desesperada de aliviar a sua dor, mesmo que ela tenha consciência da impossibilidade desses feitos, ela os alimenta para consolar a si mesma.

## 4. Depressão

Essa é uma das fases mais intensas do luto e pode durar semanas ou meses. Normalmente, a pessoa se apegua a dor causada pela partida, usando o sentimento como um combustível para se manter em estado depressivo.

## 5. Aceitação

É neste momento que a pessoa enlutada compreende a nova realidade constituída pela ausência de quem partiu. Os sentimentos e angústias já foram externalizados, resultando em uma sensação de paz interior.

Embora pareça comum esperar pelo fim somente ao chegar a uma idade avançada, todos nós estamos vulneráveis a encontrá-lo em qualquer etapa da vida.

**Por: Alfredo Demétrio**

*Psiquiatria e psicoterapia - CRM 25646 MG - RQE 19146 - RQE 19385*

# Dra. Cintia Cunha

*A trajetória de sucesso e o método audacioso de tratamento dermatológico*

Dra. Cintia Cunha, médica dermatologista, é uma das profissionais mais influentes do Brasil, alcançando em suas redes sociais aproximadamente 245 mil seguidores. Além disso, ela possui uma admirável trajetória de quase 10 anos de experiência como palestrante, contribuindo em treinamentos e capacitação de médicos no Brasil e exterior, ensinando as mais atuais técnicas de procedimentos dermatológicos, visão de negócios e empreendedorismo na área.

A médica Uberlandense surpreende não só pela visão empreendedora, mas pelo olhar humano e diferenciado para sua equipe e seus pacientes, liderando um time 20 colaboradores apaixonados pelo que fazem. Dra. Cintia Cunha começou sua jornada de sucesso trabalhando com seu pai, Doutor Rasmão Cardoso Sobrinho, em 2009, em uma clínica e consultório simples, na avenida Getúlio Vargas. Dois anos depois, ela inaugurou a Clínica Cintia Cunha e, em seguida, a Audatti.

A Audatti nasceu da sistematização do seu conhecimento através de uma metodologia, onde médicos e uma equipe especializada trabalham juntos em prol de transformar a vida das pessoas através da sua autoestima.

A associação de protocolos de tratamento Audatti encanta e atrai médicos de todo o Brasil, que atuam na área dermatológica, para conhecer detalhes e acompanhar essa jornada de experiência que tanto satisfaz os pacientes de todos os cantos do Brasil e de outros países, como: Estados Unidos, Portugal, Itália e Japão.

Compondo o time de especialistas em tecnologias, temos Luciana Arbex, com mais de 20 anos de experiência no manejo e manuseio de tecnologias e lasers, Lorena Almeida, com mais de 17 anos no mercado, trabalhando tanto os tratamentos corporais como faciais e as tecnologias do consultório. Débora Gomes, com mais de 15 anos de dedicação aos cuidados envolvendo tecnologias e procedimentos faciais. E a mais recente da turma, Ana Alice

Fernandes, compondo o quadro de cuidados com os pacientes envolvendo principalmente os tratamentos capilares mais inovadores.

A mais recente novidade da clínica é a técnica de Endolift. Através de um aparelho de endolaser, uma fibra óptica caminha por dentro da pele dos pacientes, promovendo aquecimento, a retração e o rejuvenescimento da pele que superam tratamentos atuais já existentes. É técnica minimamente invasiva, melhora do contorno da face, das pernas, papada, tratamento das flacidez das pálpebras e de gordura e flacidez corporal.

A Audatti acredita que todos somos merecedores da autoconfiança e da felicidade. A equipe tem como missão fazer com cada pessoa que cruze o caminho da clínica se sintam bem consigo mesma, satisfeita e feliz.





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

# A saúde dos nossos pais



A prevenção de doenças cardiovasculares é composta por atitudes simples

**“Um pai pode cuidar de 10 filhos, mas 10 filhos não podem cuidar de um pai.”**

**Paulo Júnior**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. No Brasil, o processo iniciou-se a partir de 1960 e as mudanças se dão a largos passos. Em 1940, a população brasileira era composta por 42% de jovens com menos de 15 anos enquanto os idosos representavam apenas 2,5%. No último Censo realizado pelo IBGE, em 2010, a população de jovens foi reduzida a 24% do total. Por sua vez, os idosos passaram a representar 10,8% do povo brasileiro, ou seja, mais de 20,5 milhões de pessoas possuem mais de 60 anos, isto representa incremento de 400% se comparado ao índice anterior. A estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número mais que triplique.

Geriatria é a especialidade médica direcionada aos problemas de saúde do envelhecimento. O geriatra, portanto, é o médico que ajuda a prevenir esses problemas, além de diagnosticá-los e indicar tratamentos, quando necessário. Sabe-se que futuramente essa profissão poderá fazer muita diferença, porque, com o envelhecimento populacional, ter mais de 65 anos não significará, necessariamente, ter alguma doença relacionada à idade.

Apesar de avanços, como a aprovação do Estatuto do Idoso, a realidade é que os direitos e necessidades dos idosos ainda não são plenamente atendidos. No que diz respeito à saúde do idoso, o Sistema Único de Saúde (SUS) ainda não está preparado para amparar adequadamente esta população.

Nesse novo paradigma, é fundamental identificar condicionantes e determinantes do processo saúde/doença, em particular no que tange à capacidade funcional. A perda da funcionalidade contribui significativamente para o comprometimento da qualidade de vida da pessoa idosa, de seus familiares e cuidadores. Tanto que representa o condicionante mais importante de desfechos desfavoráveis na pessoa idosa, como hospitalização,

institucionalização e morte, com grande impacto social e econômico.

Vários elementos clínicos, biológicos, sociais e culturais atuam, isolada ou sinergicamente, para a determinação da perda da funcionalidade. O declínio funcional da pessoa idosa é previsível, evitável e pode ser adiado, entretanto, o modelo atual de atenção não o reconhece como uma condição-problema. Neste contexto, prevalecem as doenças crônicas e suas complicações: hipertensão arterial, doença coronariana, sequelas de acidente vascular cerebral, limitações provocadas pela insuficiência cardíaca e doença pulmonar obstrutiva crônica, amputações e cegueira provocados pelo diabetes além da dependência determinada pelas demências.

## Como cuidar da saúde do idoso?

Quando falamos em cuidado da saúde do idoso, muitos logo associam tais preocupações a consultas e a exames médicos. Mas, as necessidades desse grupo vão além disso, e envolvem ações que promovem a saúde na totalidade. Por isso, é importante seguir todas as orientações abaixo:

### Mantenha uma alimentação equilibrada

Uma alimentação balanceada é importante em todas as fases da vida e, na terceira idade, isso é especialmente importante. Afinal, o metabolismo não funciona como antes. Além disso, o menor nível de água no corpo e a queda de alguns hormônios fazem a saúde ficar ainda mais vulnerável.

Assim, uma alimentação adequada vai suprir a carência de alguns nutrientes, algo comum nessa fase. Por isso, ajude o idoso a ter à sua disposição legumes, frutas, verduras, fibras, grãos, ovos, leite e derivados. Não se esqueça também de carnes e de peixes. Evite ao máximo alimentos processados e gordura saturada.

É sempre recomendável buscar a orientação de um nutricionista para que o profissional adapte a dieta do idoso conforme suas necessidades. Isso é especialmente importante se ele tiver alguma alergia alimentar ou problemas de saúde que restringem a ingestão de açúcar ou de sal, por exemplo.

## Cuide da segurança

A maior parte dos acidentes com idosos acontece no ambiente doméstico. Muitas vezes, pequenos obstáculos, como degraus, objetos espalhados pela casa ou pisos escorregadios, são o suficiente para que percam o equilíbrio e machuquem-se gravemente. Por isso, se houver idosos no lar, é fundamental que todos contribuam para uma casa organizada, livre de obstáculos. É bom também substituir pisos e tapetes escorregadios por modelos antiderrapantes, especialmente no quarto do idoso e no banheiro.

### Adaptações necessárias:

- 1-Evite móveis pequenos, que poderiam fazer o idoso tropeçar;
- 2-Mantenha os cômodos bem iluminados;
- 3-Abra uma passagem mais larga entre os móveis;
- 4-Instale barras de apoio no banheiro, nos corredores e em escadas;
- 5-Remova objetos pontiagudos da casa;
- 6-Deixe uma lanterna à disposição ao lado da cama;
- 7-Instale um botão de emergência ao lado da cama do idoso, caso ele precise de ajuda rápida.

### Atenção à higiene

Quanto mais idoso, maior poderá ser a dependência (e os riscos), mesmo em tarefas mais usuais. Por isso, dependendo das limitações, supervise o momento do banho. Em alguns casos, talvez seja necessária uma ajuda mais ativa nesse sentido.

Outra recomendação que ajuda nesse momento é o uso de assentos para o banho, que evitam riscos de quedas. É preciso também ter cuidados adicionais com a higiene bucal e a hidratação da pele, que costuma ser mais sensível nessa idade. Se o idoso necessitar usar fraldas, dê atenção às horas de troca.

### Cuidados médicos e de medicação

O acompanhamento médico regular de um especialista é um dos pontos mais importantes na promoção da saúde do idoso. O geriatra é o profissional indicado. Ele vai ajudar a prevenir ou a detectar doenças graves próprias da terceira idade.

Esse acompanhamento é muito importante. Afinal, nessa idade, o organismo passa por muitas mudanças importantes, e tanto o idoso quanto a família precisam entender como vão se ajustar.

Em muitos casos, fazer consultas e tomar medicamentos se tornará uma rotina. Para não se perder nessa organização, é possível separar as caixas de remédios conforme o horário e a dosagem recomendada pelo médico.

### Prática de atividades físicas

É muito comum que os idosos se tornem mais reclusos e reduzam sua vida social. Isso pode ser um grande risco para a saúde mental e física. Por isso, estimule a prática de atividades físicas ao ar livre.

Algumas das alternativas são pilates, musculação, hidroginástica, alongamentos, caminhadas, yoga e dança. Antes de escolher uma dessas opções, porém, é sempre importante buscar a orientação de um especialista.

Essas atividades são muito úteis para fortalecer a musculatura (o que ajuda a prevenir quedas e fraturas), melhorar o humor, contribuir para a boa saúde mental, manter o peso e aumentar a longevidade.

### Dê condições para boas noites de sono

O sono de qualidade traz benefícios a pessoas de todas as idades e melhora nossa condição física e mental. Ter quadros de insônia e acordar várias vezes à noite geram sintomas como irritabilidade, ansiedade, dificuldades de lidar com frustrações e déficit de memória, além de problemas cardiovasculares.

A quantidade de horas que é preciso dormir varia de uma pessoa para outra. Enquanto uns já ficam bem descansados em um sono de seis horas, outros talvez precisem de oito ou mais horas. Assim, descubra qual é o tempo necessário para o idoso e ajude-o a ter o repouso suficiente.

Além do tempo de sono, é importante prezar pela qualidade do descanso.

Algumas medidas simples são muito eficazes:

- reserve até 30 minutos para sesta da tarde. Essa soneca ajuda a garantir um boa noite de sono e até a melhora o humor;
- evite a ingestão de cafeína próximo à hora de dormir;
- reduza o consumo de álcool;
- estimule a prática de exercícios físicos;
- tome sol com o idoso;

- tenha horário fixo para dormir e acordar;
- evite o uso de aparelhos eletrônicos antes de ir para a cama.

### **Atenção às principais vacinas**

Um dos pontos altos no cuidado com a saúde do idoso é a atenção às vacinas. A imunização é o melhor caminho para evitar quadros clínicos mais graves. Assim, pessoas com mais de 60 anos e seus cuidadores precisam ficar atentas ao calendário de vacinação, especialmente em relação à gripe, que acontece todos os anos.

Apesar de a vacinação contra a influenza ser a mais conhecida, existem oito imunizações recomendadas pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG):

- pneumonia pneumocócica;
- tétano e difteria;
- hepatite;
- tríplice viral;
- meningite meningocócica;
- febre amarela;
- herpes zóster;
- gripe.

### **5 exames essenciais para um idoso**

Hemograma: por meio dele, é possível identificar os níveis de colesterol no sangue, a presença de diabetes e anemia.

Densitometria óssea: um exame de imagem que verifica a densidade da massa óssea. Através de um aparelho especial de raio-x, a densitometria é o melhor exame para controlar a evolução da osteoporose e de seu tratamento, avaliando o grau da doença e a probabilidade de fraturas.

Mamografia digital: uma mamografia mais detalhada que registra as imagens geradas no exame no computador em primeira mão, o que proporciona resultados mais precisos e seguros. O câncer de mama é uma doença que afeta principalmente mulheres entre os 40 e 70 anos e aquelas que têm histórico da doença na família devem dobrar a atenção.

Eletrocardiograma: mensura a frequência cardíaca da pessoa em repouso e em atividade. Dessa forma, é possível identificar cardiopatias, desde as mais severas às menos agudas, como: arritmias, insuficiência cardíaca, pericardite, doença arterial coronariana etc.

Exames de rotina da tireoide: detectam modificações agudas na tireoide e que necessitam de tratamento médico.

“Eu costumo dizer aos filhos de pacientes que tudo o que os nossos pais fizeram para nós na infância devemos retribuir com o mesmo carinho na velhice.”

**Por: Dr. Rodrigo Penha de Almeida**  
*Cardiologista e hemodinamicista*





OSG

Dr. Paulo César  
OF TALMOLOGISTA

# Ceratocone

O que é? Quais são as consequências?



Ceratocone é uma doença genética rara, de caráter hereditário e evolução lenta, que se manifesta, eventualmente, entre 10 e 25 anos, mas pode progredir até os 40 anos de vida ou estabilizar-se com o tempo. A enfermidade atinge cerca de 150 mil pessoas por ano no Brasil e pode atingir os dois olhos de maneira assimétrica, ou seja, o distúrbio pode afetar mais um olho que o outro.

Nos termos médicos, o ceratocone é uma distrofia ectásica da córnea não inflamatória, associada a hereditariedade progressiva onde se torna cônica com afinamento do seu estroma, causando um astigmatismo irregular com formação de cicatrizes e importante baixa visual.

Apesar de ainda não ter definição exata sobre as causas da doença, acredita-se que as alterações na superfície da córnea sejam resultado de inúmeros fatores que contribuem para a perda de elementos estruturais dessa, que pode se desenvolver pelo fato de esfregar ou coçar os olhos com frequência.

Na classificação do ceratocone utilizamos sempre a classificação de Buxtom et al. que avalia o grau de conicidade medida pelo topografo. Nas fotos, a ilustração apresenta as etapas da visão comparadas

aos níveis de gravidade.

O diagnóstico é feito precocemente através de uma consulta oftalmológica com topografia coreana e deve ser feita em crianças a partir de 10 anos de idade, principalmente onde os pais são portadores de ceratocone, pois através desta propomos tratamentos que podem estabilizar sua progressão como aplicação de Cross Linking Córneo e anéis intraestromais.

Outra orientação de destaque para o tratamento da alergia ocular, é evitar o atrito nos olhos, a prática de atividades físicas ao ar livre, o aumento a exposição de luz solar e sempre limitar o uso celulares, computadores, televisão, tablets, entre outros.

Com um tratamento precoce, dependendo da gravidade do caso, é diminuir em mais de 90% a chance destes pacientes evoluírem para um transplante de córnea.

**Dr. Paulo César Naves**

*Oftalmologista - Especialista em Cataratas, Refrativa e Ceratocone*



Os olhos são  
as janelas da alma,  
então conte com os  
melhores especialistas



**Dr. Guilherme Naves**  
Cirurgias de Catarata, Retina e Vítreo  
(CRM MG 53862)

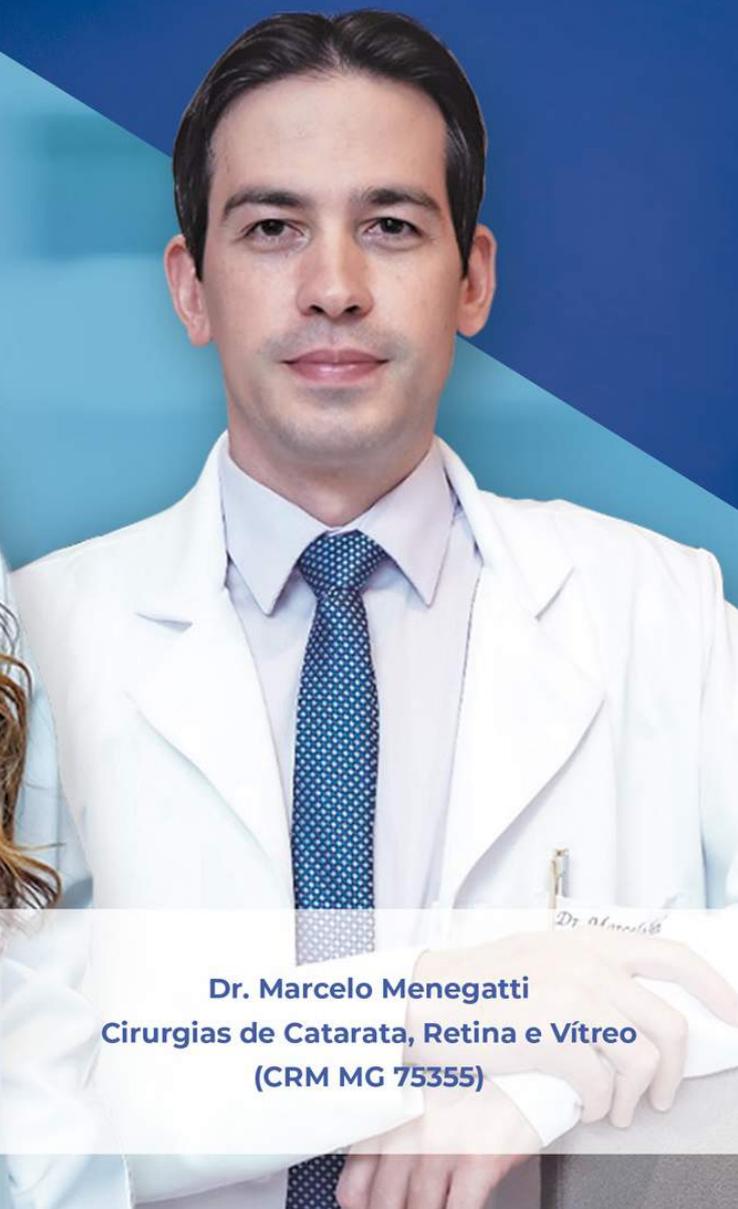


**Dr. Paulo César Naves Borges**  
Cirurgias de Catarata, Refrativa e Ceratocone.  
(CRM MG 14883)

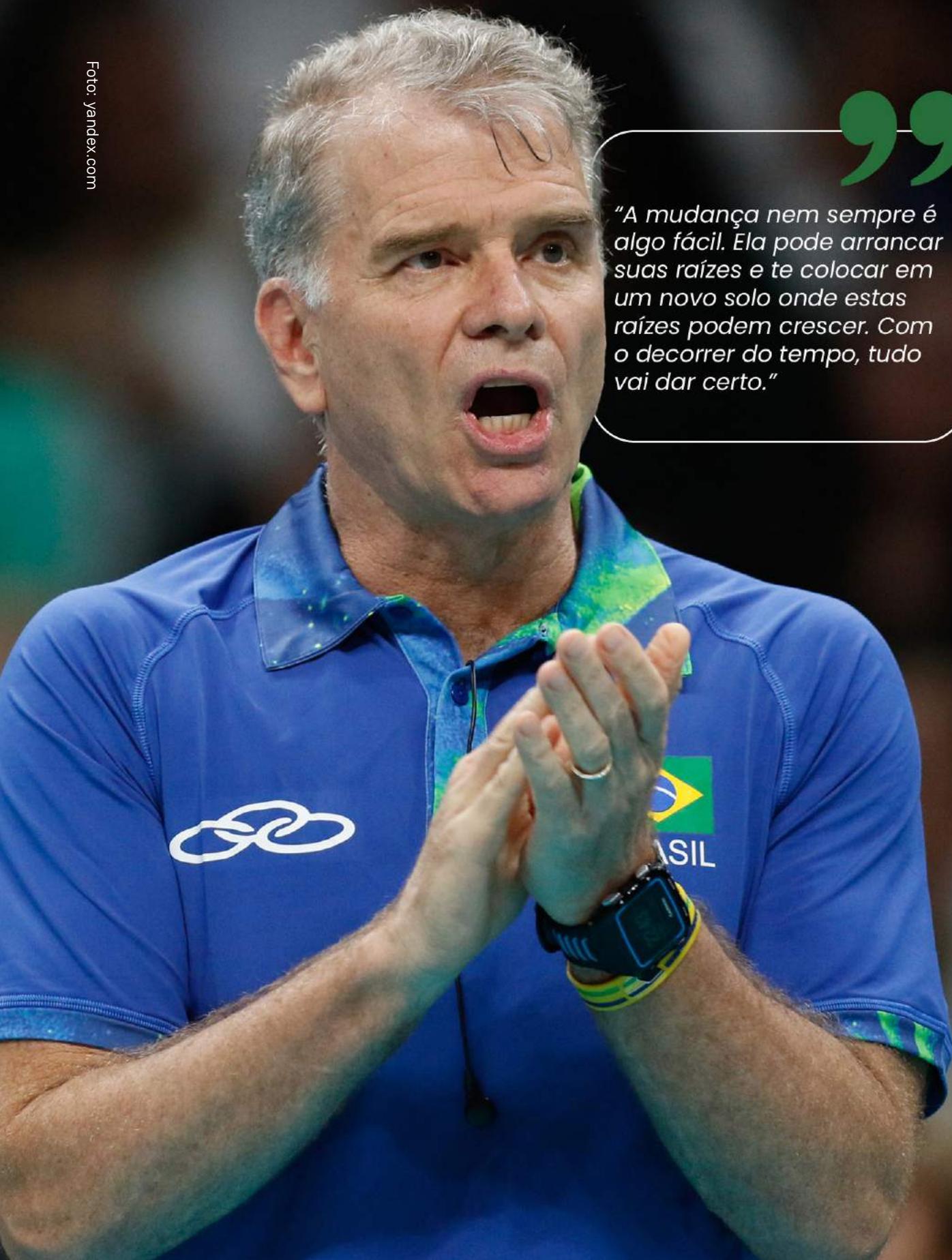
Instituto de Olhos Santa Geneveva (IOSG)  
Endereço: Av. Vasconcelos Costa, 962 - 1º e 2º piso - Martins, Uberlândia-MG  
☎ (34) 3236-4787 ☎ (34) 3236-6272



**Dra. Letícia Naves**  
Catarata, Oftalmo Pediatria,  
Estrabismo, Oculoplástica  
(CRM MG 67265)



**Dr. Marcelo Menegatti**  
Cirurgias de Catarata, Retina e Vítreo  
(CRM MG 75355)



”

*“A mudança nem sempre é algo fácil. Ela pode arrancar suas raízes e te colocar em um novo solo onde estas raízes podem crescer. Com o decorrer do tempo, tudo vai dar certo.”*



Hoje, o voleibol brasileiro é reconhecido mundialmente como uma grande potência, e essa conquista é motivo de orgulho e satisfação para todos os amantes do esporte. Admirável não apenas por seus grandes talentos individuais, mas também pela dedicação, garra e determinação dos jogadores e equipes que representam o país em competições nacionais e internacionais. Nesse contexto de sucesso e evolução, um nome brilha com luz própria: **Bernardo Rocha de Rezende**, mais conhecido como **Bernardinho**.

Bernardinho é uma figura que vai além do que os holofotes esportivos mostram. Nascido em 25 de agosto de 1959, no Rio de Janeiro, ele já treinou natação, judô, futebol e tênis, antes que o voleibol tomasse conta do seu coração.

Após 23 anos liderando as seleções brasileiras de vôlei (sete no feminino e 16 no masculino), e somando mais de 40 títulos ao país, Bernardinho deixou um legado incontestável.

Embora o público o associe a personalidades explosivas, seu trabalho está sempre voltado para a melhoria do ambiente e das pessoas ao seu redor. Ele revolucionou o treinamento, tornando o Brasil uma potência mundial no vôlei e referência para muitos outros esportes.

Ao longo dos anos, Bernardinho se consolidou como um exemplo de liderança, humildade e perseverança. Sua capacidade de inspirar e motivar seus jogadores é aclamada por colegas, atletas e torcedores. Sua abordagem no esporte vai além das quadras, enfatizando a importância da educação, do respeito ao próximo e da ética.

Além do extenuante treinamento técnico, às vezes criticado por ser muito exigente, alguns princípios foram fundamentais para a formação da equipe de Bernardo. O trabalho em equipe é sua principal preocupação. Para Bernardinho, nenhum talento individual - por mais inacreditável que seja - poderia ofuscar o time. O objetivo que é definido a cada jogo, a cada jogo, todos têm que alcançá-lo se quiserem ter êxito.

Bernardinho é um homem inteligente, observador e líder nato, sempre foi o capitão dos times em que jogou, tanto de base quanto de seleção. Durante a Seleção, já foi suplente do capitão Willian, mesmo

assim, manteve as características de liderança.

Bernardinho levou a seleção brasileira de vôlei a inúmeras conquistas, incluindo duas medalhas de ouro olímpicas (Atenas 2004 e Rio 2016). Seu comprometimento com o esporte o fez superar obstáculos e buscar constantemente melhorias técnicas e táticas. Entre troféus e medalhas, Bernardinho conquistou mais de 50 títulos, incluindo sete medalhas olímpicas, inclusive uma como jogador.

-  Los Angeles, 1984  
**Prata** (como jogador)
-  Atlanta, 1996  
**Bronze** (Seleção feminina de vôlei)
-  Sydney, 2000  
**Bronze** (Seleção feminina de vôlei)
-  Atenas, 2004  
**Ouro** (Seleção masculina de vôlei)
-  Pequim, 2008  
**Prata** (Seleção masculina de vôlei)
-  Londres, 2012  
**Prata** (Seleção masculina de vôlei)
-  Rio de Janeiro, 2016  
**Ouro** (Seleção masculina de vôlei)

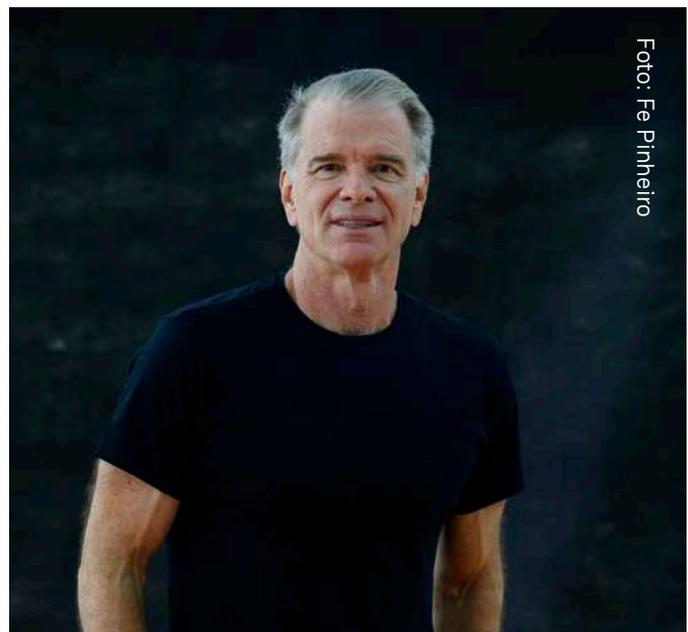


Foto: Fe Pinheiro

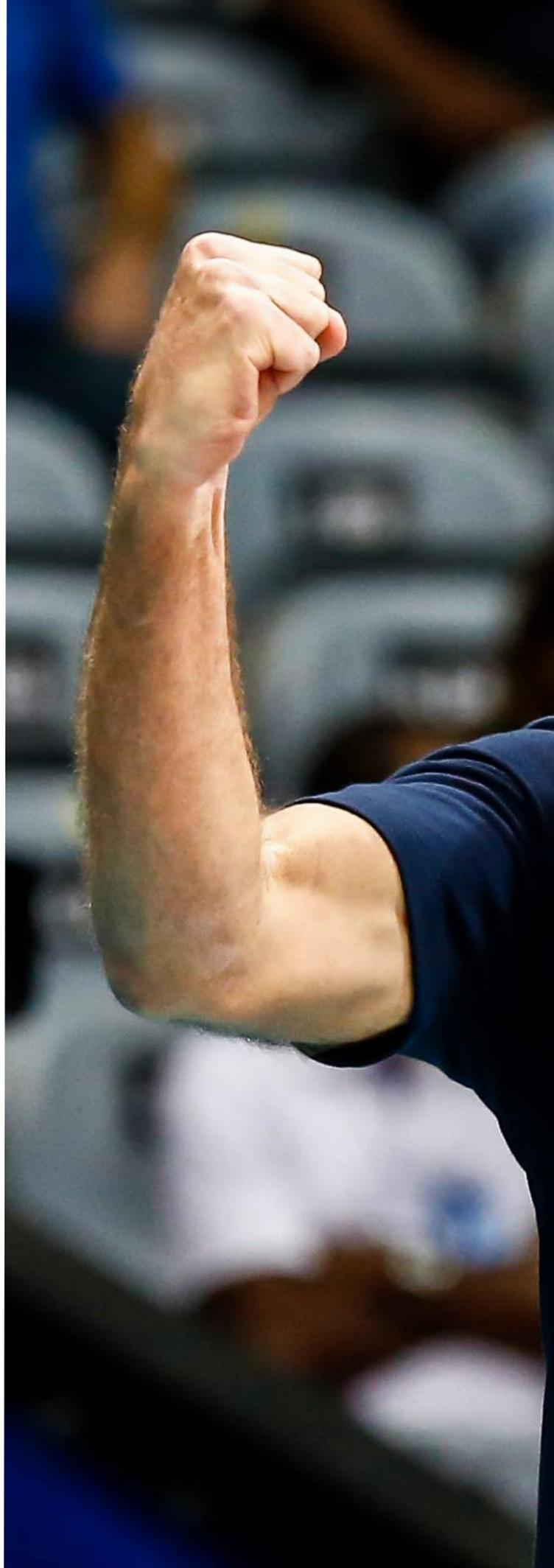
A experiência desportiva permitiu Bernardinho encontrar um novo desafio no mundo dos negócios. Em 2019, ele foi contratado pela Madeira Madeira para orientar a equipe de gestão no IPO da empresa, que planeja expandir. Dois anos depois, em 2021, Bernardinho foi convidado a integrar o comitê de pessoas, cultura e governança da Ar&Co, grupo de moda liderado por Ronnie Meisler.

O livro “Transformando Suor em Ouro”, escrito pelo profissional, já vendeu mais de 500 mil exemplares. O sucesso em quadra fez de Bernardinho um instrutor requisitado. Em palestras motivacionais, ele desenvolveu a “Roda da Excelência”, que reitera diferentes valores como trabalho, equipe, liderança, motivação, perseverança e outros conceitos e formas de alcançar objetivos. Bernardinho também desempenha um excelente trabalho na área de gestão de pessoas, incluindo formação de equipes, liderança e alto desempenho (especialmente quando sob pressão).

O estilo de liderança, baseado na disciplina, motivação e trabalho em equipe, moldou gerações de atletas e treinadores, deixando um legado duradouro no esporte. Suas vitórias olímpicas e medalhas de ouro com a seleção masculina atestam seu talento como técnico e sua capacidade de enfrentar desafios. Seu nome está escrito na história do voleibol e permanecerá para sempre como um exemplo de determinação, paixão e sucesso, motivando as futuras gerações a perseguir seus sonhos e objetivos com perseverança e determinação. Bernardinho foi e sempre será uma lenda do esporte, uma fonte inesgotável de inspiração para quem sempre dá o melhor de si, dentro e fora de campo chegando sempre ao Match Point, seja nas quadras ou na vida.

”

***“Liderar é: humildade para saber ouvir e coragem para servir.”***





OLYMPIKUS

CBV



BRASIL



Bernardinho concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Soberana, confira:

**Rodrigo Vieira:** *Giannis Antetokounmpo, após a eliminação do seu time na primeira rodada dos playoffs da NBA fez uma avaliação sobre a derrota que repercutiu em todo o mundo “Não é fracasso, são passos para o sucesso”. Nesse sentido, gostaria de saber qual recado o Bernadinho transmite a sua equipe após uma derrota?*

**Bernardinho:** *“O vídeo Giannis é uma das coisas mais interessante, quando ele é questionado pela enésima vez depois de uma derrota, que não tem nada a ver com o fracasso, muito pelo contrário, porque se ele chega até o playoff, chega até uma decisão e perde, é porque ele trilhou um caminho muito bacana, de progresso, mas é parte do esporte. Assim como você não bate a meta em todos os trimestres de sua empresa e você não ganha de todos os concorrentes, no mundo esportivo também não. E acredito que a coisa mais importante do líder é como lidar nestes momentos, saber lidar nesses momentos. Acho que o muito mais importante do que pensar em dizer, é pensar no que fazer. Estar próximo ao seu time, ombro a ombro com eles, em momentos de dificuldades, talvez seja o melhor a ser feito. Muito mais do que dizer palavras de incentivos, é estar no dia seguinte, ajudando-os a melhorar, a se questionar, provocando a turma a buscar por uma evolução. Momento de derrotas, é quando você precisa estar à disposição, estar lá com eles e para eles, sempre. E em momentos de vitórias, apertar para que a guarda não baixe e as pessoas se mantenha atentas e mobilizadas.”*

**Rodrigo Vieira:** *A dor e o tédio vindo da repetição e da abdicação que se faz necessário ter todos os dias para a alta performance é recompensada apenas pela conquista? Ou o ser humano precisa ser apaixonado pela jornada e não somente pela conquista final?*

**Bernardinho:** *“Eu acho que em qualquer área que você atue, se você não amar o processo, não gostar do dia a dia, mesmo porque você vai ter vitórias e derrotas, vai ter altos e baixos, momentos de tédio e euforia, em algum momento você vai largar. Ou você passa a amar o processo, ou a consistência necessária para ter o verdadeiro êxito continuado é quase impossível, se você realmente não se apaixonar pelo processo, se você se apaixonar apenas pela conquista final, a frustração é eminente, ela é garantida.”*

**Rodrigo Vieira da Silva**  
*Colunista Oficial da  
Revista Soberana*



# Soluções personalizadas para você e para a sua empresa.

Administramos

Protegemos

Limpamos

Comunicamos

**TUDO**

em um  
só lugar!

(34) 3256-6100 | (34) 99662-2683 (comercial)  
[www.soberanaholding.com.br](http://www.soberanaholding.com.br) | @soberanaholding

# Soberana

HOLDING



# Dr. Vinícius Costa e Silva de Freitas

Conheça a brilhante história de sucesso de um dos grandes nomes da cirurgia plástica. Dr. Vinícius expõe a vida pessoal, trajetória profissional, técnicas de procedimentos, família e muito mais.



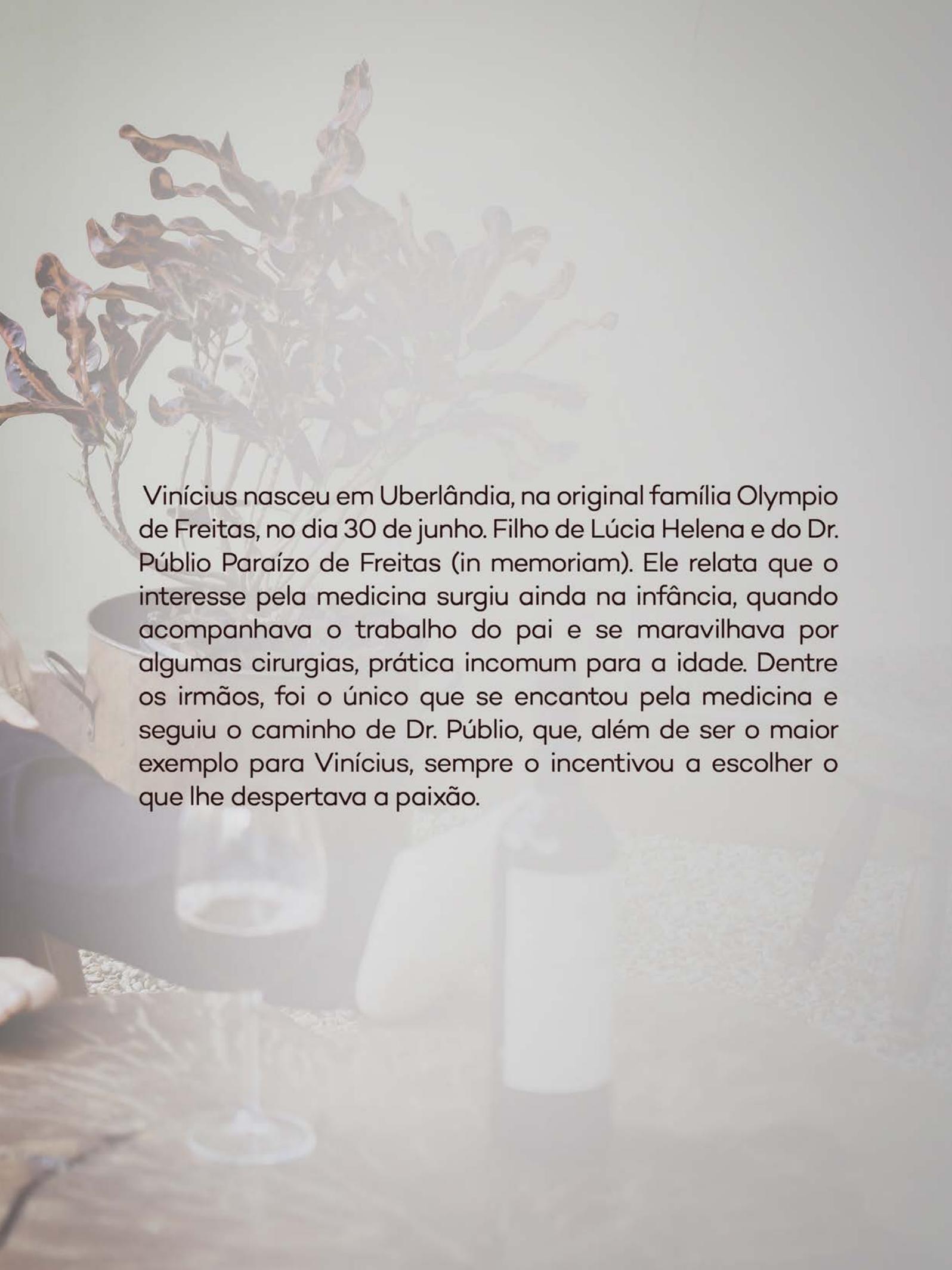


“

Não existe o Dr.  
Vinícius e o Vinícius,  
sou apenas um: eu!”





A blurred background image of a dining table. On the left, there is a potted plant with dark, wavy leaves. In the center, a white ceramic bottle stands on the table. To the left of the bottle, there are two glasses, one of which appears to contain a beverage. The table surface is a light-colored, textured material. The overall scene is softly lit and out of focus, creating a warm and intimate atmosphere.

Vinícius nasceu em Uberlândia, na original família Olympio de Freitas, no dia 30 de junho. Filho de Lúcia Helena e do Dr. Públio Paraízo de Freitas (in memoriam). Ele relata que o interesse pela medicina surgiu ainda na infância, quando acompanhava o trabalho do pai e se maravilhava por algumas cirurgias, prática incomum para a idade. Dentre os irmãos, foi o único que se encantou pela medicina e seguiu o caminho de Dr. Públio, que, além de ser o maior exemplo para Vinícius, sempre o incentivou a escolher o que lhe despertava a paixão.



## “A minha maior realização foi operar com o meu pai.”

A perda repentina de Dr. Públio, em 2012, foi um verdadeiro choque na vida dos familiares, principalmente para Vinícius que, mesmo após 11 anos, permanece sendo um dos maiores admiradores dele. A cada lembrança dos momentos juntos, era um pouco de brilho a mais nos olhos de Dr. Vinícius. Além do dom herdado, o cirurgião cuida com carinho e dedicação de uma das maiores conquistas do pai: a clínica que, inclusive, está na família há quase 40 anos.

O bem deixado por Dr. Públio é uma lembrança de tudo que a vida proporcionou a eles como pai e filho, médicos, profissionais e, principalmente, como parceiros. *“A minha maior realização foi operar com o meu pai. Eu o acompanhava desde pequeno, via o respeito dos pacientes, a conduta dele dentro e fora do hospital e da clínica... Poucas pessoas tiveram esse privilégio na vida”,* afirmou Vinícius.

Depois de concluir mais uma especialização em cirurgia plástica (2010), Vinícius voltou para Uberlândia e, durante dois anos, o cirurgião teve a oportunidade de aprender técnicas que o Dr. Públio dominava com maestria e experimentou da boa sensação de ensinar as maiores novidades da cirurgia plástica ao pai: *“operar com ele era gostoso. Eu lembro que em alguns momentos discordamos, mas era tudo pensando no bem do paciente.”* Carregar o nome e a lembrança de Dr. Públio é satisfatório para o filho, que disse emocionado: *“a experiência dele eu vou levar para o resto da minha carreira. É impagável. Ele era o meu grande amigo.”*



## “A minha família me apoia em tudo!”

Fora do centro cirúrgico, Dr. Vinícius valoriza a companhia da família, fazendo questão, sempre que possível, de participar dos encontros: *“minha família me apoia em tudo. Isso é muito gratificante. Quando eu não posso comparecer em uma data, eles fazem questão de mudar o dia para ter a minha presença”*, afirmou o médico.

Apesar da vida agitada, Vinícius se considera uma pessoa tranquila: *“eu não me deixo abalar por coisas que possam dar errado. Eu não me apego a algo específico, a partir do momento em que eu percebo que não me faz bem, eu paro; o que me faz bem, eu mantenho; e assim, consigo conduzir minha vida da melhor maneira possível.”*

Prezando as mãos, que são os seus principais instrumentos de trabalho, o médico conta que desistiu de vários esportes de impacto por segurança. Além da paixão pela profissão, Vinícius dedica os momentos livres para andar de bicicleta, que é um verdadeiro hobby.

Em uma caixa guardada com todo zelo, ele coleciona

medalhas incontáveis dos encontros de cicloturismo que participou com os amigos, e diz: *“mountain bike é um esporte prazeroso e exige uma dedicação enorme. Eu adoro as trilhas, é meu momento de extravasar e gastar a energia que acumula na correria da semana dentro do centro cirúrgico.”*

Há cinco anos, a turma de amigos que praticam o mesmo esporte se reúne para uma jornada de agradecimento e vai pedalando até a cidade de Romaria para fortalecer a fé. *“Nós não somos nada sem Deus. A minha fé é inabalável. Os pedidos eu faço no dia a dia, eu vou à Romaria para agradecer”*, concluiu.

Em setembro, Vinícius vai traçar mais um desafio movido pela fé. O grupo de amigos percorrerá, de bike, um trajeto de quatro dias em direção ao Santuário de Aparecida, em São Paulo. Inspirado no Caminho de Santiago da Compostela, na Espanha, que existe oficialmente desde 2003, o Caminho da Fé acontece nos dias que antecedem o feriado de Nossa Senhora Aparecida, em 12 de outubro. De Uberlândia até o destino, são aproximadamente 730 km.



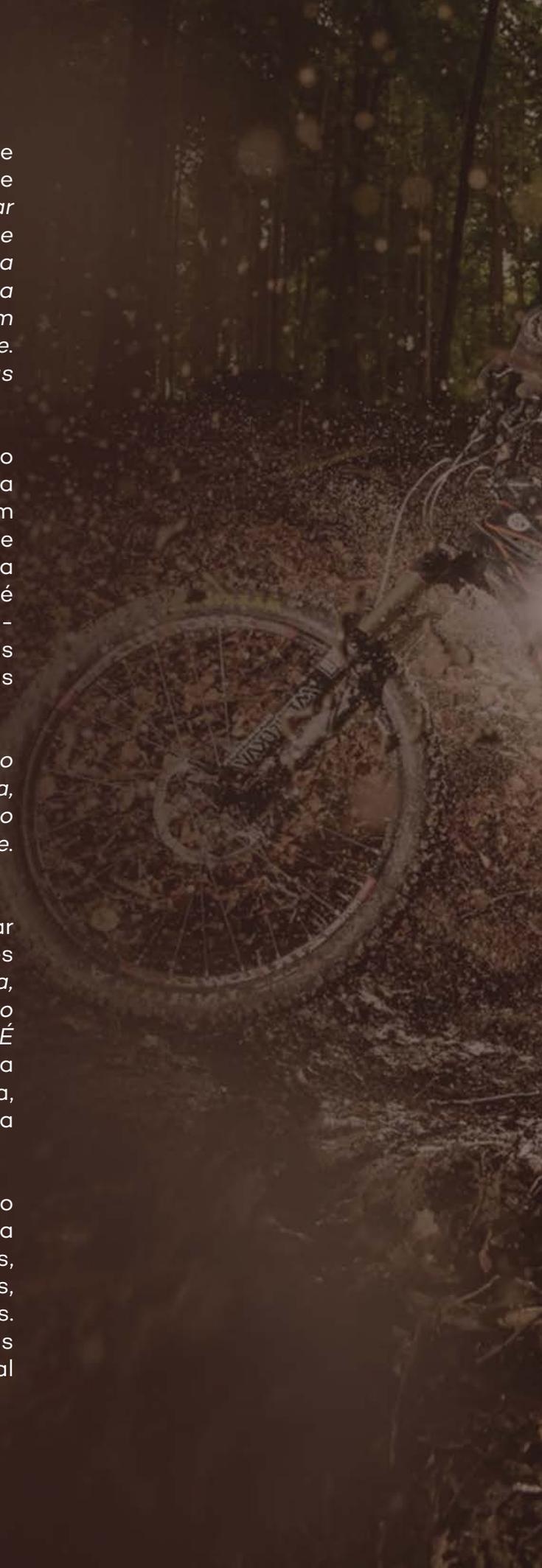
Durante anos, Dr. Vinícius privou-se de alguns privilégios da vida pessoal para se dedicar à profissão. *“Hoje eu aprendi a lidar com a rotina, eu sou muito mais sensato e responsável agora. Se eu tiver uma cirurgia amanhã, eu reservo o dia anterior para concentrar no que precisa ser feito. É um ato de respeito que meu paciente merece. Nos dias livres, me permito fazer todas as vontades e aproveitar o momento”,* contou.

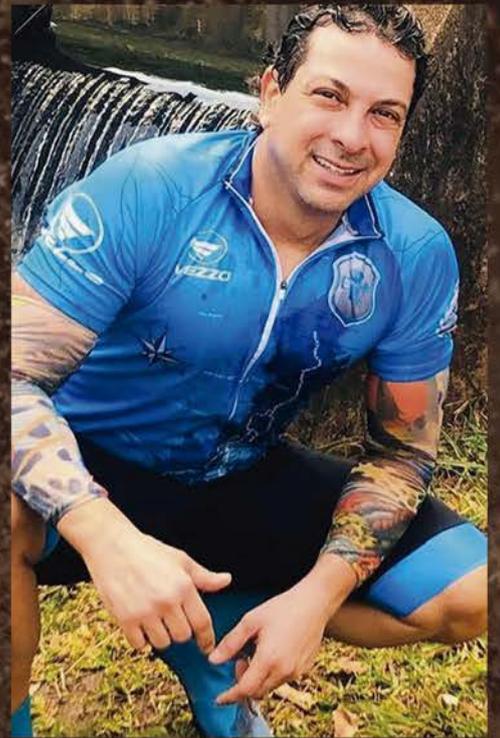
A rotina do médico é pesada, mas, mesmo assim, ele acorda todos os dias às 6 da manhã para fazer exercícios físicos, além de manter uma alimentação saudável e equilibrada para auxiliar nos cuidados com a saúde. Nas horas de lazer, o que prevalece é a companhia dos amigos para acompanhá-lo em um churrasco, desfrutar de boas conversas em um restaurante, assistir peças de teatro ou aos jogos do Flamengo.

*“Eu gosto de gastar o tempo que eu tenho com pessoas que fazem parte da minha vida, com a família e com os amigos. Eu tenho muitos amigos, alguns desde a faculdade. Valorizo essas relações”,* destaca.

Nas férias, Vinícius gosta de organizar viagens com a família para conhecer lugares novos: *“eu viajo bem menos do que eu gostaria, mas quando consigo me organizar, eu gosto de ir para lugares que envolvem a natureza. É onde me encontro.”* Recentemente, a família teve a oportunidade de conhecer Ushuaia, a cidade do fim do mundo, localizada na Patagônia - Argentina.

Por mais que o local não seja muito cobiçado pelos brasileiros, Ushuaia proporciona experiências inesquecíveis aos turistas, como: gastronomia, montanhas, rios, lagos, estações de esqui, museus, entre outros. Além disso, a cidade oferece passeios locais no trem do fim do mundo, parque nacional do fogo e até um cruzeiro para a Antártida.







“Ela é o espelho



de quem somos!”



A man with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and dark trousers, is sitting on a black wicker chair outdoors. He is looking towards the camera with a slight smile. A woman's hand is visible on his shoulder, wearing a gold watch and a ring. The background shows green foliage and a white railing.

Há quem diga que um casamento não pode ser sustentado com a presença física constante do outro, o que não é verdade. Renata Magalhães é esposa, amiga, confidente e colega de trabalho do cirurgião. Quem se depara com o jovem casal na famosa Clínica de Cirurgia Plástica Dr. Vinícius Freitas, não é capaz de imaginar a força, a união, a humildade e o companheirismo de ambos.

*“Na nossa casa não tem empregados, nós temos ajudantes que se tornaram parte da família. A Renata é uma excelente esposa, ela cuida de tudo!”*, contou Vinícius.



Renata é o equilíbrio exato entre a razão e a emoção. Uma mulher que é capaz de guardar suas próprias dores para cuidar do próximo e que, diariamente, luta pelas conquistas da família com sabedoria. Além de gestora financeira da clínica, ela é uma excelente artista plástica, apaixonada por flores e decorações: *“quando morávamos em Santos, eu olhei para o apartamento, imaginei uma parede amarelo ovo e pintei. Ficou lindo! Eu amava aquela parede”*, relembra a artista.



A vida pessoal de Dr. Vinícius é agitada e demanda total compreensão dos familiares no dia a dia. Diante disso, Renata alcançou o posto de braço direito na vida do cirurgião por cuidar da empresa, dos pacientes, do financeiro e da família. *“Grande parte do sucesso é resultado de tudo que ela faz. Ela é o espelho de quem somos!”*, declarou Vinícius.



“A Antonella é meu xodó, ela é meu



xerox na fisionomia e no caráter.”



A filha do casal, Antonella, é determinada como a mãe, mas é a cópia do pai: *“a Antonella é o meu xodó, meu xerox na fisionomia e no caráter. Às vezes é nervosa, mas é extremamente doce. É um presente de Deus para mim.”* Com apenas nove anos, a pequena já pensa em seguir os passos do pai: *“ela tem a mesma curiosidade que eu tinha quando via meu pai em alguma urgência, mas eu não faço nenhuma indução a carreira dela. A Antonella é nova, ainda tem muito tempo para se decidir e independente da escolha, eu vou apoiá-la.”*



# “Eu tenho um grande elo com a cirurgia plástica.”

O apoio da família de Vinícius foi fundamental para a construção profissional dele. Além do pai, teve como referência o padrinho, Dr. José Olímpio de Freitas, fundador da cirurgia plástica na Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

*"O Dr. José Olímpio, além de parente, é meu padrinho. Eu sempre tive uma ligação muito forte com ele e, através disso, todo mundo já percebia que eu teria um elo muito grande com a cirurgia plástica", contou Vinícius*

Ainda que tenha o dom da profissão correndo nas veias por ser filho e afilhado de dois homens que foram pioneiros na cirurgia plástica no Brasil, Vinícius começou cedo a lutar pelos seus sonhos e propósitos de vida. Aos 18 anos, mudou-se para os Estados Unidos com a vontade de fazer algo diferente. Em pouco tempo no país, Vinícius recebeu um convite para estudar medicina, mas quis voltar para casa.





De volta ao Brasil, Vinícius tomou a decisão que mudou completamente a sua vida. A escolha pela medicina foi muito além do status. Mesmo sendo apegado à cidade onde nasceu, aos amigos e a família, decidiu deixar todo conforto que tinha em Uberlândia e foi para o Rio de Janeiro em busca do sonho de ser médico.

Em 2003, Vinícius se formou na Universidade Gama Filho no Rio de Janeiro (UGF). Ao retornar para Uberlândia, teve sua formação como Cirurgião Geral pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), e não parou por aí.

A intensa ambição pelo conhecimento, pela realização pessoal e profissional sempre foram como um impulso para se tornar cada dia melhor e ser cada vez maior. Apesar de gostar de áreas distintas e de ter tido resultado positivo em todas as áreas estudadas, existia uma força maior dentro de Vinícius, logo, fugir da cirurgia era praticamente inevitável para o jovem que,

desde a infância, acompanhava com êxtase as carreiras do pai e do padrinho.

No Serviço de Cirurgia Plástica “Dr. Ewaldo Bolivar de Souza Pinto”, na Universidade de Santa Cecília, Vinícius especializou-se e tornou-se um Cirurgião Plástico. Ao relembrar das primeiras cirurgias, Dr. Vinícius fala com carinho sobre o suporte que recebeu do Dr. Luís Contin: *“Ele foi o que na medicina chamamos de ‘R+’, que é quando alguém que está na universidade há mais tempo auxilia os que estão começando. Dr. Contin me ensinou os segredos iniciais dos procedimentos”,* relatou o cirurgião.

**“Dr. Contin me ensinou os segredos iniciais dos procedimentos”**

## “A maior conquista profissional da minha vida foi me tornar um cirurgião plástico”

Na Universidade de Santa Cecília, em Santos (SP), além de dar início ao futuro promissor, Vinícius teve a oportunidade marcante de ser aluno de dois cirurgiões renomados no Brasil, do Dr. Ewaldo Bolivar, cirurgião de renome internacional, e do Dr. Osvaldo Saldanha, o criador da técnica revolucionária que vem dominando as salas de cirurgia: a lipoabdominoplastia.

*“O Dr. Saldanha foi meu chefe. Antigamente, não podíamos fazer lipo e abdômen juntas e através de um ponto de anatomia descoberto por ele, hoje nós podemos. Ele mudou totalmente a visão da cirurgia plástica, o mundo inteiro usa a técnica dele. É uma grande honra tê-lo como amigo e continuar aprendendo muito com ele”,* contou Dr. Vinícius.

Ambos os professores são ex-presidentes da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (Saldanha 2006-2007 e Edwaldo 1980-1981). A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) é uma das maiores associações mundiais da especialidade, foi fundada em 1948, em São Paulo, com o objetivo de promover e aprimorar o estudo da cirurgia plástica no Brasil.



# “Eu vivo em constante estudo...”

Vinícius é membro da SBCP há aproximadamente 15 anos. Para se tornar membro especialista em cirurgia plástica, o médico deve ter no currículo uma especialização de três anos em cirurgia geral, três anos de cirurgia plástica em serviço credenciado pela SBCP ou pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC) e ser aprovado em prova escrita e oral.

Atualmente, a SBCP é composta por aproximadamente 6.700 cirurgiões plásticos, entre: titulares, associados e aspirantes a membros. O conselho exige diversas normas para manter o profissional na sociedade. *“Eu vivo em constante estudo. Participo de congressos eventualmente, me mantenho atualizado de tudo que acontece na minha área, dentro e fora do Brasil”*, afirmou Dr. Vinícius.

A escolha por uma vida mais reservada não durou tanto tempo. Nas redes sociais, Dr. Vinícius esbanja simpatia e profissionalismo, fazendo jus à própria frase: “não existe o Dr. Vinícius e o Vinícius, sou apenas um: eu!”. Com uma inexplicável dedicação aos estudos e às especializações, a carreira profissional de um dos maiores nomes da cirurgia plástica no Brasil alavancou.

O sucesso é a resposta da excelente conduta, dos procedimentos estéticos encantadores, do respeito e da atenção voltada a todos os pacientes que o procuram.



## “A lipo HD permite uma aparência mais natural”

Anos atrás, Vinícius se sentia incomodado com alguns tipos de procedimentos cirúrgicos que eram apresentados. Por esse motivo, o cirurgião entrou em uma busca incessante para conhecer a fundo as técnicas do High Definition (Alta Definição), mais conhecido como lipoaspiração HD.

O procedimento é a sucção da gordura de uma determinada região do corpo, ressaltando os contornos musculares e trazendo uma visão escultural. No curso feito em São Paulo, Vinícius foi orientado por um dos mentores da lipo HD, Dr. Ricardo Ventura, ampliou os conhecimentos e foi um dos pioneiros na técnica na cidade de Uberlândia para proporcionar melhores resultados e maior segurança para seus pacientes.

*“A lipo hd trouxe um refinamento para a lipoaspiração que fazíamos antigamente. É uma forma de deixar, esteticamente, mais natural possível, sem ficar com a aparência ‘congelada’. As técnicas de coletar as gorduras são mais seguras e, conseqüentemente, introduzidas com uma melhor definição, tanto na região dos glúteos, quanto no dorso”, afirma o profissional.*







## “ Todo esforço valeu a pena.”

Além da grande reputação em Uberlândia, o especialista em modelação corporal é procurado constantemente por pessoas de outras regiões do Brasil, mas, não para por aqui. O número de pacientes que saem de outros países apenas para fazer os procedimentos com o Dr. Vinicius é admirável.

Ter um nome forte e muito procurado para a realização de sonhos faz com que ele se sinta satisfeito por ter chegado onde chegou e, por isso, disse orgulhoso de si: *“o reconhecimento do meu trabalho é um sinal de que todo esforço valeu a pena.”*

A admiração pela carreira profissional de Vinicius Freitas não se limita apenas aos pacientes. Os grandes amigos e colegas de trabalho que fizeram parte de sua trajetória fazem questão de manter a amizade e fortalecer o vínculo sempre que possível. *“eu me emociono constantemente. É lindo ver o respeito que meus colegas têm comigo, eu consigo sentir o orgulho da minha família em acompanhar o meu esforço. Isso não tem preço.”*

A cirurgia plástica é uma junção entre a ciência e a arte. Não se trata apenas de retirar gordura, ela esculpe os músculos, promovendo maior definição. Dentre todas as sensações que um médico pode sentir dentro de um centro cirúrgico, Dr. Vinícius destaca a satisfação em entregar um resultado que, dentro das dificuldades, limitações e particularidades de cada paciente, era o esperado.

E conclui: *“eu me apaixono todos os dias, cada paciente é especial. Todas as vezes que o paciente se sente realizado me faz reviver.”*

Desde 2019 o Brasil se mantém entre os primeiros lugares no ranking de países em que a população mais procura e realiza procedimentos estéticos no mundo. Diariamente, as redes sociais reforçam um padrão de beleza que foge da realidade de muitos. A exposição de imagem na mídia força a ideia de um “corpo perfeito”, sem dobras e sem gorduras.

Ao ser questionado sobre isso, Dr. Vinícius relata: *“a perfeição que vemos na internet causa insatisfação, depressão e é um dos fatores responsáveis pelo excesso de cirurgia. Rotineiramente, as pessoas chegam no consultório com casos irreversíveis e assim, um sonho se torna um grande pesadelo.”*





A pressão pela perfeição intitulada por modelos, cantoras e influencers afeta milhares de pessoas no mundo. No Brasil, essa idealização padronizada desenvolve, frequentemente, transtornos comportamentais que podem prejudicar a saúde física e mental; entre os transtornos, os mais comuns são: baixa autoestima, ansiedade, depressão, transtornos alimentares e, em casos mais severos, o suicídio.

Para algumas pessoas, a cirurgia plástica por estética é um caminho encontrado para melhorar a imagem social e aumentar o amor-próprio. A reconstrução da mama através da mamoplastia e os implantes de silicone são outros procedimentos de destaque e de maior procura na clínica do Dr. Vinícius: *“o desconforto das mulheres na região dos seios é uma queixa diária e varia pelo formato, tamanho ou pela estética. Com a prótese, conseguimos alcançar um colo mais harmônico, melhora da autoestima.”*

Apesar de entender a busca pelas mudanças e reconstruções corporais, Dr. Vinícius adotou um termo de consciência para compartilhar com os pacientes: *“seja você o seu próprio padrão de beleza!”*.

Ao ser questionado pelo número de pacientes que o procuram sem a necessidade de um procedimento, Dr. Vinícius alega que é incontável e constante, e acrescenta: *“se eu acho que um paciente não tem que passar pelo procedimento, eu sou o primeiro a falar ‘não’. Diversas vezes o paciente sai da minha clínica chorando, mas depois vai entender que o meu posicionamento foi pensando no bem dele.”*







Com uma busca rápida na internet, conseguimos ter acesso a inúmeros procedimentos estéticos que deram errado ou que acabaram deformando corpos e rostos, tanto pelo excesso de procedimentos, quanto pela falta de experiência do profissional que executou.

Vinícius relata que existe uma quantidade alta de pacientes que se submetem ao que não era realmente indicado para eles, tornando o sonho em frustração: *“o paciente tem que ter a noção e a percepção do que ele quer fazer. Já presenciei corpos mutilados, na maioria dos casos o quadro é irreversível e a única coisa que podemos fazer é amenizar para que o paciente tenha uma qualidade melhor”* afirma o profissional.

Apesar da liderança feminina na procura por modificações no corpo, muitos homens começaram a se incomodar com a aparência. As principais queixas masculinas são: nariz, queixo, gordura localizada e calvície. O grande diferencial entre homens e mulheres que buscam o especialista é o autocuidado: *“geralmente, o paciente que cuida da estética tem o costume de cuidar da saúde, de manter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos. Não é só pelo padrão”*, destacou o cirurgião.





## “O bem estar e a segurança do paciente são as minhas prioridades”

A Clínica de Cirurgia Plástica Dr. Vinícius Freitas recebeu, recentemente, a maior reforma da história até o momento. A mega estrutura foi pensada para atender os pacientes com um conforto incomparável. Localizada no centro de Uberlândia, ela já se destaca pelo tamanho, pela sofisticação, pela decoração e pelo ambiente agradável.

O que muitos não sabem é que dentro da clínica tem até um centro cirúrgico altamente preparado para qualquer cirurgia, mas, apesar do alto investimento, Dr. Vinícius prefere o ambiente hospitalar. *“uma clínica, por mais equipada e preparada que ela seja, não tem a segurança que um hospital tem. Independente do procedimento, o bem-estar e a segurança do paciente são as minhas prioridades.”*

Prezando a qualidade na entrega dos resultados esperados por cada paciente e pela prioridade nos cuidados em cada cirurgia, Dr. Vinícius construiu parcerias sólidas com grandes profissionais da cidade. Todo processo cirúrgico exige etapas em que o paciente é submetido a exames, consultas, anestésias e acompanhamentos. Dr. Vinícius teve a oportunidade de construir elos indestrutíveis e parcerias sólidas com diversos profissionais, a fim de proporcionar atendimentos que agregassem ao que ele oferecia aos pacientes.

Para quem quer saber qual é o segredo para o sucesso, o cirurgião destaca que o propósito deve ir além do encanto financeiro. *“O que te torna um grande profissional em qualquer profissão, é saber falar não. Precisamos ser sinceros com cada paciente porque ali existe uma alma, existe uma vida e a responsabilidade, nesse momento, é de falar um ‘sim’ sabendo que deveria falar ‘não.’”*

Em comemoração ao Dia dos Pais, a escolha para a matéria de capa foi destinada a um homem que se orgulha intensamente de toda trajetória do pai e, com certeza, é um exemplo de pai para Antonella: *"o papel do pai na vida de uma criança é fundamental para a construção do espírito de liderança e imposição. A figura paterna é a proteção, é o exemplo que permanece"*, citou.

Vinícius é bastante requisitado na profissão, mas nunca tinha se exposto a tantos holofotes, manteve-se discreto na maior parte da carreira. Ao ser questionado sobre a sensação de ser a matéria de capa, ele conclui: *"é um mês muito especial para mim e para todos os pais. A Revista Soberana se encaixa nos padrões que eu e a minha família mantemos, por esse motivo, ser o maior destaque da revista é uma honra para mim. Me sinto lisonjeado por ser tão bem acolhido e recebido por toda equipe."*

A capa da revista tem o objetivo de representar toda a edição. Ser a matéria de capa é ser a Revista Soberana, é representar o propósito e se entregar ao momento. Vinícius, Renata e Antonella tornaram-se parte da história da Soberana, construindo laços sinceros e fortificando um elo de parceria.

Toda trajetória de luta traz hoje um reconhecimento à altura do profissionalismo, da responsabilidade, da seriedade e do comprometimento de Dr. Vinícius Freitas com seus pacientes, colegas de trabalho e com a sociedade.

Vinícius finaliza enfatizando que se sentiu homenageado e grato por todo carinho: *"ser a capa da 14ª Edição me deixou honrado e orgulhoso do meu próprio caminho, dos meus próprios passos. É um sinal de que estou no lugar certo!"*



De tudo, ao meu amor serei atento  
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto  
Que mesmo em face do maior encanto  
Dele se encante mais meu pensamento

Quero vivê-lo em cada vão momento  
E em seu louvor hei de espalhar meu canto  
E rir meu riso e derramar meu pranto  
Ao seu pesar ou seu contentamento

E assim, quando mais tarde me procure  
Quem sabe a morte, angústia de quem vive  
Quem sabe a solidão, fim de quem ama

Eu possa me dizer do amor (que tive)  
Que não seja imortal, posto que é chama  
Mas que seja infinito enquanto dure

**Soneto da Felicidade - Vinícius de Moraes**





# Bate bola

Amor: família

Uma banda: U2

Café ou chá: chá

Uma comida: japonesa

Maior exemplo: o meu pai

Um esporte: Mountain bike

Um cantor: Michael Jackson

Um livro: O caçador de pipas

Um lugar que te marcou: Ushuaiaa

Uma palavra que te defina: disciplina

Uma realização pessoal: a minha casa

Sua maior fonte de motivação diária: Deus

O conselho mais valioso que já recebeu: não desistir

Uma cidade que quer conhecer: A Ilha de San Andreas

Uma frase: "Tenha coragem e ousadia para perseguir seus sonhos!"

**Por: Chiara Faleiros**

*Redação Revista Soberana*

Copywriter – Agência Jacarandá



# Victoria

HOME & GARDEN

Nosso compromisso com a excelência é o que nos motiva a estar sempre em busca de novidades e tendências para deixar sua casa ainda mais especial e aconchegante.



Av. Fernando Vilela, 1043  
B. Martins, Uberlândia-MG

f @victoria.homeegarden

☎ (34) 9 9179-1726



**CASES DE  
SUCESSO**



Em agosto, celebramos o Dia dos Pais e o aniversário de Uberlândia – MG. A Revista Soberana destaca a importância e a força dos homens que fazem a diferença em nossa comunidade. Mais uma vez, o projeto Cases de Sucesso traz uma seleção emocionante de grandes nomes da nossa sociedade com narrativas que ilustram a determinação e a dedicação de cada um deles na trilha para caminhos extraordinários.

Sob o olhar atento dos diretores da Soberana, mergulhamos nas histórias de 10 homens notáveis, vindos de diversos segmentos, cada um deixando sua marca indelével em suas respectivas áreas. Esses homens são verdadeiros ícones que representam o que há de melhor na nossa região e que carregam consigo o nome de Uberlândia para outros lugares do Brasil.

Estas histórias são um tributo à coragem, à perseverança e à capacidade de superação de pessoas que enfrentaram desafios e obstáculos em suas jornadas. As trajetórias são um reflexo do espírito resiliente e empreendedor que é parte essencial da identidade uberlandense.

A celebração do aniversário de Uberlândia ganha um significado ainda mais profundo quando homenageamos os que contribuem para o desenvolvimento da cidade. Eles são sinônimos de força por trás do progresso, impulsionando a economia, a cultura, o crescimento e o apoio a sociedade local.

Com muita honra, conheçam as histórias de: Eduardo Attiê, Jaques Sanzone, João Junior, Marco Socreppa, Marcos Maracanã, Michael Nascimento, Pedro Paulo, Renato Machado de Rezende, Ricardo Lourenço e Sérgio Tannus.

Redação: Ademir Reis/Chiara Faleiros  
Fotos: Leo Borges/Vinicius VG

# Eduardo Vieira Attiê

*Uma vida de dedicação ao comércio, à família e ao sucesso empresarial*

Eduardo Vieira Attiê personifica a maestria de conciliar diversas paixões e papéis. Este empresário polivalente, que atua tanto na franquia “O Boticário” quanto nas lojas de moda masculina Oppen, em Uberlândia, destila energia tanto no mundo empresarial quanto na dedicação à sua família.

Desde tenra idade, Eduardo teve a fortuna de aprender com seu pai, o renomado empresário da moda masculina Surrel Attiê, cuja presença influenciou seu curso de vida. Ao lado de Surrel, que por muitos anos presidiu a CDL e se destacou no ramo de moda, Eduardo se viu moldado por uma visão empreendedora que o acompanharia ao longo de sua jornada.

Nascido em 1956, o terceiro de quatro filhos de Amélia Vieira Attiê e Surrel Attiê, Eduardo trilhou um caminho que o levou da formação em Engenharia a um mestrado em Engenharia de Produção com ênfase em finanças. Seu destino acabou o aproximando do comércio de roupas, um terreno que ele explorou com devoção.

“A paixão pelo comércio sempre me moveu”, compartilha Eduardo. Sua satisfação ao atender clientes e a alegria de estar entre pessoas são evidentes, e essa paixão o levou, no ano 2000, a se tornar um franqueado da “O Boticário”, inicialmente em Belo Horizonte. Seu negócio prosperou, culminando em 2021 com a aquisição da operação de Uberlândia.

Hoje, à frente da administração da franquia “O Boticário” em Uberlândia, Eduardo divide suas responsabilidades com o irmão Fábio, seu sócio, e suas operações em Belo Horizonte. Seu legado é uma testemunha das raízes fortes, enraizadas na herança de sua família libanesa, um pilar que sustenta seus empreendimentos e relações pessoais.

Seu comprometimento com sua família é tão evidente quanto sua dedicação aos negócios. Casado com Lívia desde 1992, o casal tem duas filhas, Marcela e Gabriela, ambas construindo suas próprias carreiras em São Paulo. Sua esposa, advogada, administra um escritório de advocacia em Uberlândia, demonstrando o legado empreendedor que ecoa em toda a família.

Além de seus feitos comerciais, Eduardo não economiza elogios ao falar de seus irmãos. A união entre eles é inabalável, mantendo uma conexão sólida e amorosa. Sua jornada é um tributo à família e à herança que eles compartilham, destacando o valor dessa base sólida que orientou suas decisões e realizações.

Eduardo Vieira Attiê expressa sua profunda crença na importância da família como a estrutura fundamental na vida das pessoas. Sua trajetória é um testemunho eloquente de como um espírito empreendedor pode coexistir harmoniosamente com uma paixão duradoura pela família e pela herança que eles carregam.



# Jaques Sanzone

Um administrador de empresas que equilibra família e carreira com paixão

Encontrar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal é uma tarefa desafiadora para qualquer empreendedor. Para Jaques Sanzone, essa corrida contra o tempo é leve porque se baseia nos seus princípios de criação, intitulado a família como a principal razão por trás do desejo de prosperidade.

No ano de 2006, Jaques se mudou para Uberlândia e conheceu a cantora Graziella Oliveira, que, na época, estava divulgando a gravação do seu primeiro DVD da carreira. Com o passar do tempo, foram se conhecendo melhor, se apaixonaram e se casaram. Para Jaques, o papel da esposa na sua vida é de grande valor e reconhecimento: *“Minha esposa é uma companheira incrível, me ajuda muito e me motiva todos os dias. Ela é mãe, namorada, esposa, dona de casa, empresária, cantora, se vira nos 30 para poder estar e ser tudo aquilo que precisamos para atingirmos o sucesso!”*

A união de Jaques e Graziella fez com que eles realizassem sonhos impossíveis, vivendo na luta em prol do maior sucesso da vida pessoal, que foi a construção da família. Atualmente, o casal tem dois filhos: Gianluca, que com apenas 13 anos, já é atleta de handebol, no Praia Clube; e Giovanna (11), titulada pelo pai como uma filha fantástica, estudiosa e um pouco ‘estabanada’.

Nos momentos de lazer, além de valorizar os momentos com amigos e familiares, Jaques demonstra sua paixão por esportes e atividades físicas. A prática de corrida, a academia e esportes, como tênis e beach tennis, fazem parte de sua rotina. Em casa, ele aproveita seus dons culinários para proporcionar jantares irresistíveis acompanhados de vinhos e charutos.

Jaques almeja ser lembrado como alguém que construiu laços de amizade duradouros, irradiando alegria e amor pela vida de todos ao seu redor. Seu papel como marido, pai, empresário e apoiador da comunidade, demonstra seu comprometimento com um legado de bem-estar e harmonia.

A pandemia desafiou muitos de nós. Para Jaques, houve o momento delicado da perda de seu avô, um pilar da família e dos negócios. A força para superar tais desafios vem de sua fé, honestidade e do trabalho árduo. Quando a motivação cai, ele encontra inspiração na oração, ergue a cabeça e persiste.

A difícil tarefa de conciliar trabalho e vida pessoal é um algo constante na vida de Jaques. Dividir tempo entre suas responsabilidades como administrador, a rádio, a atenção à esposa e aos filhos requerem um esforço contínuo de adaptação e organização.

No sangue, Jaques carrega um legado que serve como base para sua carreira. O avô, que construiu alicerces sólidos para o sucesso da empresa, e o pai, seu herói e mentor, contribuíram para moldar sua visão de negócios. Aos 15 anos e junto ao primo mais próximo, ele iniciou sua carreira profissional auxiliando o pai e o tio nos negócios da família. Mesmo sendo muito novo, tal feito o preparou para conduzir com maestria a herança que herdada e aprendeu técnicas que até hoje são destaques por onde passa: *“aprendemos a editar, fazer locução, parte técnica e trabalhar com a empresa de eventos que tínhamos. Tudo isso serviu para aprender o verdadeiro valor do nosso negócio”,* revelou.

Na construção da carreira profissional, Jaques relembra momentos que marcaram o início de tudo: *“me recordo da primeira edição em rolo de fita especial e a primeira vez em uma feira. Eu era do backstage, participava e contribuía com tudo, mas nunca tinha subido ao palco. Na primeira vez que subi para apresentar, foi um dos divisores e me fez adquirir segurança para poder ter o verdadeiro espírito de liderança.”*

Jacques é diretor da Líder FM e enfatiza que o maior exemplo de impacto do rádio na sociedade é a certeza da transmissão de informações precisas, com qualidade, veracidade e compromisso. Mesmo com o avanço tecnológico e diversos meios de comunicação surgindo a cada momento, a transmissão via rádio ainda é a forma mais segura de comunicação, seja numa pandemia, na guerra ou em qualquer outra situação. Por esse motivo, Jaques busca a excelência na escolha das equipes, a fim de entregar o melhor aos ouvintes e clientes, dando total abertura para críticas ou elogios.

A rede de apoio dos colegas de trabalho, dos amigos e da família são destaques na trajetória do administrador. *“Costumo dizer que ninguém faz nada sozinho, todos dependemos de uma equipe para chegarmos em algum lugar. Temos um bom relacionamento, uma rede de negociação é muito importante para que todos tenhamos ótimos resultados”,* afirmou. Jaques tem um carinho especial por todas as pessoas que passaram pelo seu caminho, e com a vida, aprendeu a ser uma pessoa coletiva e motivada a ajudar nos interesses do próximo.

Em meio a um mundo de negócios agitado, Jaques Sanzone se destaca como um exemplo de paixão, dedicação e comprometimento, não apenas na esfera profissional, mas na construção de um legado pessoal duradouro. Sua busca por equilíbrio, sua família e seus valores moldam a narrativa de um indivíduo cujo impacto é notável pelas conquistas empresariais.



# João Júnior

*O mais novo deputado estadual é um exemplo de persistência, foco e coragem*

Natural de Uberlândia, João Batista Ferreira Júnior nasceu em 10 de novembro de 1980 e traz no sangue uma família eminentemente política. Tanto no lado materno quanto no lado paterno, João teve grandes referências para seguir a carreira política, incluindo a avó, tias e outros parentes. Sua mãe, Ângela, foi candidata a vereadora e secretária do vereador e presidente da Câmara, Dr. Aristides de Freitas, inclusive, nos 8 anos em que ele foi vice-prefeito de Odelmo Leão, entre os anos 2005-2008 e 2009-2012.

Há 13 anos, João Júnior é casado com Maytha Oliveira e pai de três filhos: João Miguel (11), João Lucas (7), e Maria Júlia (4). Desde o casamento, o casal foi acolhido por uma nova família que os ensina diariamente sobre família e fé. Eles participam ativamente da pastoral familiar EPC da Catedral Santa Teresinha e se conectam em vários projetos sociais que a igreja promove. A vida do casal sempre foi simples. Eles prezam a companhia da família e dos amigos de longas datas. Nos tempos livres, os passeios e a vida social estão sempre ligados aos seus valores e princípios.

Para Maytha: *“falar do João é simples. Para começar, sempre foi um grande parceiro, meu incentivador, um amigo, confidente, que sempre esteve ao meu lado incondicionalmente nos melhores e piores desafios e momentos. Sempre tivemos a premissa de que estaremos sempre juntos até o fim. E então, somos verdadeiros companheiros de vida um do outro independente da tempestade que estejamos vivendo”,* revelou.

A família de João Júnior o descreve como um ser humano admirável, íntegro e que sempre foi um exemplo de postura, caráter e autenticidade. *“Ele é um líder nato sempre foi muito bom filho. Sua positividade em tudo me impressionou, mesmo quando tudo dá errado, ele acredita, se fortalece e sempre tem a melhor palavra para todos”,* afirmou Maytha.

Nos últimos anos, João Júnior se tornou destaque pela espiritualidade e pela resistência. Maytha, além de sua companheira de vida, se sente realizada por tudo que construíram juntos, e conclui: *“ele é um pai super amoroso, cuidadoso, participativo e incentivador. Sempre nos coloca em primeiro lugar e faz questão*

*de levar e buscar as crianças nas suas atividades e na escola. E eles não abrem mão da companhia do pai. A minha menina, então, até derrete. Juntos, temos um momento semanal de oração com nossos pequenos, que geralmente é aos domingos.”*

## **João Júnior foi nomeado como novo deputado estadual**

Aos 42 anos de idade, sem recursos, sem muitos apoiadores e sem dinheiro, um jovem humilde e muito querido na cidade, conseguiu chegar ao cargo político de Deputado Estadual. E, segundo ele, não foi fácil. Quem é próximo a João Júnior sabe que ele traçou uma longa caminhada para chegar até aqui.

No dia 11 de julho, com a saída do deputado estadual Gustavo Valadares (PMN) da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) para assumir a Secretaria de Estado de Governo, a vaga foi ocupada pelo uberlandense que teve 21.915 votos nas eleições de 2022. Além de deputado, João Júnior é bacharel em Direito, foi Secretário Municipal de Meio Ambiente e Serviços Urbanos em Uberlândia.

Na entrevista exclusiva para a Revista Soberana, João Júnior afirmou que a notícia de que iria assumir a vaga na Assembleia foi uma surpresa, e que está muito feliz. *“Trabalhamos muito para isso. Estamos preparados para o desafio de representar o povo mineiro”,* revelou.

João Júnior afirma que vai trabalhar em várias frentes como deputado estadual: *“Minha vida se baseia em trabalho e resultado. Minhas preocupações são as necessidades do povo como um todo. Vou trabalhar pelo meio ambiente e pela geração de emprego e renda. A gente tem que apoiar o movimento do Estado de recuperação econômica para ter momentos melhores para todos os mineiros.”*

A proximidade e a boa relação com o governador Romeu Zema são outros pontos fortes apontados por João Júnior para desenvolver um bom mandato: *“eu tenho uma relação muito boa com o governador Zema. Fui candidato a deputado a convite dele. Tenho uma afinidade muito forte com Zema. É vou manter a proximidade e trabalhar com ele por todos nós.”*



# Marco Socreppa

*Uma trilha entre a tecnologia e o processo educacional*

Marco Antônio Socreppa nasceu em Mafra, no estado de Santa Catarina, é administrador, assim como o pai, que foi um forte exemplo para o seu crescimento e, até hoje, a maior fonte de inspiração. Em meio as centenas de dificuldades que passamos ao longo da vida, para ele, a perda do pai e do irmão foi algo que deixou uma grande lacuna: *“eles eram muito novos. Isso é algo que eu tento transpor todos os dias.”*

O maior propósito de Socreppa é proporcionar aos filhos um acesso a educação de qualidade e transmitir a eles, os ensinamentos de uma vida equilibrada. Os gêmeos Luiggi e Giovanna, atualmente com 19 anos, são o orgulho do pai, que, mesmo com a rotina do dia a dia, luta diariamente para manter se manter presente na vida deles.

Além de ter uma companheira de vida, Cinara é um pilar de equilíbrio na vida do administrador. A noiva de Socreppa é uma pessoa alegre, agitada e sempre está pronta para enfrentar a vida ao lado do noivo. *“Ela me escuta, entende, aconselha, está sempre comigo e é extremamente amorosa. Faz total diferença nos meus dias, sejam eles bons ou ruins”*, destaca.

Valorizando o aprendizado contínuo, Socreppa sempre busca novos conhecimentos para agregar na vida pessoal e no âmbito profissional, e afirmou: *“os anos de experiência me trouxeram resiliência para entender tudo que pode ser mudado e o que deve ser contornado”*. A longo prazo e com bastante entusiasmo, ele traça uma meta de viajar pelo mundo para conhecer novos lugares e novas culturas.

Socreppa gosta de aproveitar os momentos livres na companhia dos amigos, de um prato preparado por ele, um vinho e boas conversas. A gastronomia, hobby adotado por ele, é um dos grandes prazeres da vida. Além disso, as leituras ecléticas, filmes, atividades físicas e cuidados com a saúde complementam os dias do vice-reitor.

Marco Antônio Socreppa foi militar onde chegou ao posto de 1º Tenente; trabalhou em obras de engenharia em vários estados do Brasil, mas se encontrou na carreira acadêmica. O professor obteve o título de Mestre e concluiu módulos na Saint Louis University, em Chicago- Il. Recentemente, Socreppa completou 27 anos de contribuição na Centro Universitário do Triângulo (UNITRI), onde começou como professor, foi Diretor Administrativo e Financeiro, e há 5 anos está na função de vice-reitor.

Como marco histórico na carreira profissional, Marco Socreppa destaca dois momentos: *“eu jovem administrador e militar, fui responsável pelo setor de*

*compras e licitações do Batalhão Mauá e vi o trem romper os trilhos de uma construção de 248 km de ferrovia, ligando o interior do Paraná ao Porto de Paranaguá. E o segundo foi quando recebi o convite após 18 anos como Diretor Administrativo Financeiro para assumir a Vice-reitoria de uma instituição como a UNITRI. Tenho muito orgulho de ambos os momentos.”*

O maior desafio na educação, para Socreppa, é entender e se adaptar as mudanças constantes das gerações, e trilhar uma conexão entre a tecnologia e o processo educacional: *“precisamos estar antenados com o uso das ferramentas e estudar o comportamento para obter melhores resultados”*, destaca. A principal estratégia priorizada pelo administrador para colher resultados positivos, é oferecer bons serviços: *“quando o professor consegue encantar os alunos em sala, o curso consegue projeção na sociedade e novos alunos virão.”*

Há alguns anos, a Zona Sul de Uberlândia era pouco valorizada. Havia uma pequena estrada ligava o DMAE até o Caça e Pesca, mas, a construção da UNITRI trouxe o desenvolvimento e acelerou o plano imobiliário nesta área, além de contribuir grandemente com a empregabilidade, fortalecendo a economia da cidade.

Socreppa destaca ainda que a Unitri é como centro irradiador de conhecimento, que promove milhares de atendimentos em suas clínicas e núcleos à população carente, sendo reconhecida como uma Instituição Socialmente Responsável.

O crescimento da Unitri é visível em todos os pontos. Com um projeto revolucionário dentro do campus, os alunos são prestigiados, cada vez mais, com meios para um ensino prático. A cada novo semestre, o número de laboratórios aumenta na universidade para que os estudantes sejam preparados pelos professores com a melhor estrutura para aprendizado.

Neste semestre, a construção da nova Clínica Escola de Medicina Veterinária e a estufa do curso de Agronomia, foram destaques. O vice-reitor afirma, ainda, que já estão com inúmeros projetos e parcerias para o próximo ano, 2024: *“vem novidades muito boas por aí.”*

Ao ser questionado em como gostaria de ser lembrado, Socreppa finaliza: *“Na vida tudo vira memória, as coisas boas e as coisas ruins, então tento ser uma boa pessoa para que eu seja uma boa memória...para que quando alguém lembrar de mim vai pensar: Que Saudade!”*



# Marcos Maracanã

Conheça a trajetória de um dos maiores nomes da comunicação em Minas Gerais

Marcos Marcelino da Silva, famosamente conhecido como Marquinho Maracanã, é casado com Ivonia Duarte e juntos têm dois filhos: João Vitor (assessor parlamentar) e da Natália (nutricionista). A primeira neta nasceu recentemente e recebeu o nome de Liz. *“Foi o maior presente da minha vida”, afirmou Marcos.*

O mineiro de Ituiutaba nasceu em maio de 1971. Desde 2015, faz sucesso na Band Minas, em BH, mas, foi na cidade natal que ele começou sua carreira como: locutor, apresentador e animador de festas. Marquinho foi criado pela avó, Maria Rita (in memoriam), que foi figura marcante na vida do apresentador.

Marcos se mudou para Uberlândia no início dos anos 90 e conquistou a população uberlandense pela simpatia e pelo jeito extrovertido. Já no início da carreira, quando trabalhava na Rádio Líder FM, foi um dos responsáveis pela gravação e pelo lançamento do primeiro CD ao vivo da dupla Bruno & Marrone.

Além de jornalista, radialista e apresentador, ele trabalhou com marketing de vendas, pessoal e motivacional, realizando eventos para Coca Cola, Martins, Cargil, SESI, Ação Global e diversas prefeituras da região do Triângulo Mineiro e do Alto Paranaíba. Atualmente, com pouco mais de 30 anos de carreira, Marcos fez história nas principais emissoras brasileiras e rádios locais, como, por exemplo: SBT, Band, Record, Manchete, Rádio Líder FM, Paranaíba FM, Rádio Cidade, Transamérica e Jovem Pan.

Marcos é jornalista credenciado pela ONU, no Centro Sergio Vieira de Mello no Rio de Janeiro para assuntos de Conflitos e Confrontos em Guerras, tendo atuado no projeto “A Busca Incansável pela Paz, pós terremoto no Haiti em 2011. Criou projetos de comunicação em rádio e televisão de aproximação com o telespectador tais como: Almoço com Maracanã e Pedala Goiás.

No currículo, Marcos Maracanã tem homenagens de Comendador, pela Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais e pela Câmara Municipal de Uberlândia – a maior honraria do Município e o título de Cidadão Honorário. Em 2015, na Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais, lançou o livro “Eu Sou Custoso”, sucesso em várias cidades do Brasil, edição que faz uma minúcia observação com crítica ao trabalho da mídia no País. Foi pioneiro na criação de um centro de comunicação para vendas diretas, chamado “Projeto Rádio Carrefour” em Uberlândia que se expandiu para o Brasil todo.

Hoje, com 52 anos, o comunicador se orgulha pela trajetória e pelas histórias que têm para contar. *“Sou o coadjuvante de uma equipe que vai dar notícia o tempo inteiro”, diz Maracanã, que há dois anos apresenta o programa diário “Mundo dos Negócios”, ao lado do empresário Fabiano Cazeca. O programa é considerado um sucesso na Band Minas. A proposta inédita de apresentar o dia a dia no ambiente empresarial trata sobre plano de negócios, planejamento estratégico das empresas, objetivos e produtos do empreendimento. Diversas empresas e instituições de grande força no mercado já participaram do programa dirigido pelos empresários, como, por exemplo: Grupo Algar, Shopping Oiapoque, Minas Tennis Clube, entre outras.*

*“Não sou melhor do que ninguém, mas sou diferente.”*



Foto: Fotografo Amos

# Michael Nascimento

A trajetória inspiradora de um visionário que busca inovação na jornada empresarial

Natural de Presidente Prudente, São Paulo e com apenas 36 anos, Michael é um dos grandes destaques da nossa sociedade. Segundo ele, a forte conexão com a família e com os princípios e valores católicos ensinados desde a infância, são referências que o fizeram alavancar na carreira profissional. A trajetória de sucesso do engenheiro é uma fonte inspiradora de como um empresário visionário precisa estar constantemente buscando por inovação.

Durante seu penúltimo ano no curso de Engenharia Civil, Michael conheceu Mariana, natural de Ituiutaba-MG, uma jovem estudante do primeiro período de medicina. Como o universo conspira sempre a favor, ela foi estudar na mesma universidade que ele, em São Carlos e, a partir desse momento, começam a construir uma linda história juntos. Michael compartilha a importância das pessoas da família em sua jornada, independentemente da área escolhida: **“Sempre serão a minha prioridade. Se a vida pessoal está bem, o sucesso profissional é inevitável”**, revela.

Nos momentos de lazer, Michael valoriza o tempo com os amigos e com a família, mantendo-os por perto sempre que possível, mesmo quando se trata de assuntos relacionados à empresa. **“Não faz sentido progredir profissionalmente se não houver harmonia pessoal. Por isso, integro minha família à minha rotina de trabalho, fortalecendo ainda mais nossos laços”**, afirma.

Olhando para o futuro, o jovem empresário compartilha a vontade de ter filhos e o desejo de transmitir à próxima geração os valores que aprendeu através da fé e, claro, princípios de um empreendedorismo responsável. Ele acredita que alicerçar suas futuras decisões em princípios cristãos é fundamental para continuar trazendo positividade e integridade aos negócios.

Em 2008, na cidade de Ribeirão Preto (SP), Michael iniciou sua carreira com o primeiro projeto da Bild, em parceria com a Construtora Gafisa, onde trabalhou por uma década. Durante esses anos, dos quais oito foram passados em São Paulo, Michael aprimorou suas habilidades e estabeleceu conexões valiosas no setor de construção.

Atualmente, o empresário é uma referência no mercado imobiliário. Durante o período da pandemia,

Michael se deparou com um novo propósito: assumir a direção da nova instalação da Bild, em Uberlândia. Antes de aceitar o desafio para liderar a construtora, Michael buscou e valorizou a opinião de sua esposa que o apoiou em mais um desafio: **“sem ela e a minha família, eu não estaria onde estou hoje”**, compartilha.

A decisão tomada pelo casal mudou a vida deles e de centenas de moradores da cidade, que agora contam com empreendimentos de alto padrão e uma visão inovadora jamais vista no Triângulo Mineiro.

Neste ano, a Bild Desenvolvimento Imobiliário completou três anos de mercado em Uberlândia. Em comemoração ao terceiro aniversário, o evento teve como destaque o lançamento do 10º empreendimento em Uberlândia: o Belgravia Park, que já está em fase inicial de construção na Zona Sul da cidade.

Michael presenciou um dos momentos mais marcantes de sua trajetória no último lançamento. O sucesso atingido por mérito de todos os envolvidos, com a direção dele, fez com que o empresário se lembrasse de todos os passos até o momento, incluindo todos os obstáculos e desafios enfrentados. Na oportunidade, ele ressalta: **“eu agradeço muito a cidade de Uberlândia por acreditar e sonhar conosco.”**

Sua abordagem para manter a empresa em estágio competitivo é notável quando ele reconhece que os clientes sempre exigem mais e que a concorrência exige esforços a todo momento. Sendo assim, Michael busca ser pioneiro nas tendências de mercado imobiliário. Essa busca incessante por inovação é fundamental em sua estratégia de negócios.

O engenheiro não se esquivava dos desafios do cenário político e econômico do Brasil, reconhecendo a incerteza que as variáveis econômicas e as mudanças trazem aos negócios. Para superar esses obstáculos, ele se desafia diariamente e abraça riscos calculados como parte do processo.

Michael Teixeira do Nascimento é um exemplo inspirador de um empreendedor que busca muito mais do que pode ser feito. Sua jornada é um lembrete de que a determinação, o foco nos valores e a vontade de se destacar por cada feito, são as chaves para alcançar as metas propostas.



# Pedro Paulo

*A jornada do engenheiro e empresário rumo ao sucesso*

A trajetória de Pedro Paulo Pina Ferreira é um exemplo de determinação, aprendizado e visão empresarial no setor da construção civil. Engenheiro e empresário multifacetado, Pedro Paulo traz consigo um histórico de conquistas e realizações que ilustram sua capacidade de transformar desafios em oportunidades.

Formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (SP) e com uma extensão em Administração de Empresas pela University of California Irvine (Estados Unidos), Pedro Paulo traz um arsenal de conhecimentos adquiridos tanto em instituições renomadas quanto em empresas líderes do mercado. Seu MBA em Gestão Empresarial pela Fundação Getúlio Vargas solidificou suas habilidades de gestão, lançando as bases para uma carreira de sucesso.

Sua jornada profissional foi marcada por passagens por empresas de referência no ramo da construção civil e incorporação, como a Alphaville Urbanismo e a Five Engenharia, ambas em São Paulo. Pedro Paulo não apenas absorveu técnicas avançadas e tecnologias inovadoras, mas desenvolveu uma compreensão profunda de finanças e gerenciamento de obras e projetos.

Hoje, Pedro Paulo é um dos sócios administradores da Inconew Empreendimentos e Construções, empresa que completou cinco anos e que já tem em seu portfólio uma série de projetos significativos. O WTC - World Trade Center no setor sul é um exemplo de

sua habilidade em liderar obras de grande porte com foco na qualidade e sustentabilidade. Sua atuação também se estende a empreendimentos comerciais, loteamentos e obras residenciais em cidades como Uberlândia, Uberaba, Ribeirão das Neves e Novo Gama.

Uma das características marcantes de Pedro Paulo é sua dedicação à sua família e aos negócios familiares. Como vice-presidente de assuntos imobiliários do SINDUSCON-TAP e conselheiro nas empresas de hotelaria e shopping do grupo familiar, ele demonstra uma profunda conexão com sua herança e valores. Sua atuação é diversificada, indo desde a construção de supermercados até empreendimentos residenciais e comerciais.

O olhar atento de Pedro Paulo para as demandas locais resultou em projetos que atendem às necessidades da comunidade. O Villa Gávea, por exemplo, é um empreendimento que agrega bancos, lojas, restaurantes e condomínios em um único espaço, prometendo oferecer uma experiência única aos uberlandenses.

A carreira de Pedro Paulo é um testemunho vivo de como a combinação de conhecimento, paixão e dedicação pode pavimentar o caminho para o sucesso sustentável. Sua atuação no mercado da construção civil é uma inspiração para todos aqueles que desejam transformar visões em realidades concretas e duradouras.



# Renato Machado de Rezende

*Especialista em gestão empresarial lidera DMAE e se destaca pelo compromisso com a população*

Rezende, como gosta de ser chamado, nasceu na cidade de Núnique, localizada no nordeste de Minas Gerais, reside em Uberlândia desde 1999, mas, na infância e adolescência, teve a oportunidade de morar nas principais cidades do país acompanhando o pai, que era Gerente do Banco do Brasil. Sua esposa, Mariza Vieira Villela de Rezende, além de ser parceira de vida, é uma grande aliada nos negócios, inclusive, já foram sócios em uma empresa de construção civil.

Rezende foi bem acolhido e se encantou por Uberlândia. Nas redes sociais, ele demonstra um afeto pelos seguidores, sendo presença constante para atualizar a população sobre as principais notícias de Uberlândia, do Triângulo Mineiro e de Minas Gerais; além de divulgar eventos, mostrar detalhes da rotina de trabalho e compartilhar momentos ao lado de grandes amigos. No Instagram, ele destaca diversos pensamentos filosóficos sobre a vida, sobre transformação, esperança e fé.

Tanto nas mídias sociais, quanto fora delas, Rezende é conhecido por sua competência como Gestor Público e Consultor Empresarial. De 2009 a 2014, ele fundou e liderou a empresa familiar Villela Rezende Construtora, acompanhando desde a fase de planejamento e legalização até a construção e comercialização de mais 130 imóveis em Uberlândia. Como consultor, atuou como consultor nas áreas de Gestão Empresarial, Fusão, Aquisição e Planejamento na MPrado Consultoria Empresarial, líder nacional na Gestão do Agronegócio e atende diversos clientes pelo país.

Rezende tem um currículo exemplar e sempre valorizou a vida acadêmica. Ele se formou em Turismo e Hotelaria pelo Centro Universitário do Triângulo (UNITRI) e, na administração pública municipal, foi Diretor de Atração de Investimentos e de Turismo na Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Turismo. De 2003 a 2012, foi o executivo responsável pela atuação das conveniadas da FGV Management, onde teve a oportunidade de promover e comercializar os cursos da instituição através de palestras, acompanhamento de carreiras e visitas corporativa nas cidades de Uberlândia, Goiânia e Maceió.

A fim de dar mais valor a carreira profissional, Rezende se especializou em MBA-Gestão Empresarial na FGV (Fundação Getúlio Vargas) e MBA-Internacional na UCI (University of California at Irvine), MBA-Gestão Comercial pela FGV e MBA-Gestão de Negócios com ênfase em finanças, pelo IBMEC.

Em janeiro de 2023, Rezende foi nomeado ao cargo de Diretor Geral do Departamento Municipal de Água e Esgoto (DMAE), que é a segunda melhor autarquia do setor no Brasil, e coordena uma grande equipe responsável por viabilizar o tratamento da água, que leva água potável para a população, e a coleta, o tratamento e a destinação final dos esgotos.

Com a proposta de atender todas as regiões de Uberlândia, com obras e serviços em diversos segmentos, o diretor geral do DMAE, Renato Rezende e prefeito Odelmo Leão assinaram, no dia 1º de agosto, duas ordens de serviço para importantes obras voltadas à qualidade de vida em Uberlândia. Uma das autorizações é para o início da construção de adutora de água tratada para atender a região Oeste. Já a outra ordem de serviço diz respeito à implantação de ciclovia na região Norte.

## **Adutora de água tratada**

A adutora de água tratada será instalada entre o Centro de Reservação Santo Inácio e o Centro de Reservação Canaã, na região Oeste, e terá a extensão de 3,2 quilômetros (km). A obra garantirá uma melhor utilização de estruturas já montadas nos dois centros de reservação e se tornou necessária para atender, principalmente, os bairros Pequis e Monte Hebron e a novos empreendimentos nos setores denominados Chácara Panorama, Bela Vista e Rancho Alegre. O serviço será executado por uma empresa contratada via licitação.

A nova adutora faz parte do contrato para ampliar a infraestrutura em saneamento na cidade, firmado, neste mês, entre a Prefeitura e a Caixa Econômica Federal. O acordo prevê o investimento de R\$ 100 milhões, obtido por meio de Financiamento à Infraestrutura e ao Saneamento (Finisa III), em obras que beneficiarão diversos bairros.

“A adutora vai integrar um eixo em grande desenvolvimento, além de compor o investimento feito no emissário do Córrego do Oleo. Esse investimento na região proporciona a criação de até 33 mil novas unidades habitacionais”, destacou o diretor-geral do DMAE.



# Ricardo Lourenço

*Um caminho que o levou a transformar vidas através de sorrisos*

Natural da pequena cidade de Iporá, estado de Goiás, Dr. Ricardo Manoel Lourenço trilhou um caminho de transformação, fazendo as pessoas voltarem a sorrir. Atualmente com 47 anos, este dentista desempenha um papel fundamental em elevar a autoestima de muitos, utilizando sua profissão para criar um impacto positivo.

Desde sua humilde origem em Goiânia, Dr. Ricardo trilhou um caminho que o levou a transformar vidas através do poder de um sorriso. Sua paixão em criar sorrisos que trazem alegria é semelhante à de um artista criando uma obra-prima. Sua expertise em saúde bucal não apenas cura, mas também eleva o espírito, conferindo às pessoas a confiança para sorrir abertamente.

Aos 21 anos, Dr. Ricardo formou-se em Odontologia pela Universidade Estadual “Paulista Júlio de Mesquita Filho” – Unesp, onde conheceu sua esposa, Ana Paula. Sua jornada os trouxe para Uberlândia, onde estabeleceram sua residência. O casal compartilha a vida com dois filhos, Pedro Henrique e Júlia Fernanda.

A carreira de Dr. Ricardo teve início em Uberlândia, onde inicialmente especializou-se em endodontia. Ele aventurou-se em cooperativas e clínicas, enriquecendo sua experiência e conectando-se com diversas comunidades.

A dedicação de Dr. Ricardo chamou a atenção de líderes do setor, incluindo o saudoso Dr. Roberto Ibrahim, que o convidou para integrar o conselho da Uniodonto. Isso marcou o início de sua jornada em várias associações e funções, incluindo o cargo de Vice-Presidente do SINDHOSP (Sindicato dos Hospitais e Estabelecimentos de Saúde de Uberlândia) e Conselheiro Fiscal da ONG Sorriso Solidário.

Paralelamente à carreira odontológica, Dr. Ricardo nutre uma paixão pela agricultura. Como um fazendeiro orgulhoso, ele cuida do gado e cultiva a terra, mantendo vivo seu vínculo com suas raízes goianas.

Hoje, Dr. Ricardo desempenha muitos papéis. Ele é o Presidente da Uniodonto Minas, cargo que ocupa há quase duas décadas. Também é Presidente da Federação da Uniodonto do Estado de Minas Gerais e Diretor da ACIUB (Associação Comercial e Industrial de Uberlândia). Suas contribuições estendem-se à educação, onde gerencia cursos de pós-graduação na Faculdade de Sete Lagoas em Uberlândia. Além disso, atua como membro do Conselho Federal de Odontologia.

Dr. Ricardo foi pioneiro ao introduzir o conceito de Harmonização Facial em Uberlândia. Essa prática inovadora combina diversos procedimentos estéticos para aprimorar a harmonia facial, combater o envelhecimento e restaurar a vitalidade. Dr. Ricardo desempenhou um papel fundamental ao treinar centenas de profissionais nesse campo.

Explorando o cenário político, Dr. Ricardo buscou a busca pelo serviço público se candidatando a cargos políticos. Apesar de não ter sido eleito vereador ou deputado estadual, essas experiências abriram portas para papéis importantes, incluindo a defesa do reconhecimento da importância dos dentistas em contextos hospitalares. Como membro do Conselho Federal de Odontologia, ele trabalha constantemente para elevar o status da profissão odontológica.

A jornada de Dr. Ricardo Lourenço é um testemunho de seu comprometimento com a cura e a transformação. Sua dedicação incansável à profissão, à comunidade e à odontologia continua a inspirar e elevar, um sorriso de cada vez.



# Sérgio Tannus

*CEO da Conel Construtora desenvolve empreendimento para clientes de porte multinacional*

Sérgio Henrique Feres Tannus é engenheiro civil e administrador de empresas, sócio fundador e diretor da Conel Construtora, que atua no segmento da agroindústria. Casado com Claudia Ribeiro da Luz, pai do Bruno, administrador de empresas e de Beatriz, educadora física e administradora de empresas.

Sérgio concluiu ser curso de Engenharia Civil (1986) e o Curso de Administração de Empresa (1989), ambos na UFU, e possui Certificado Cambridge Inglês. Atualmente, é vice-presidente da Aciub, é membro do Conselho Superior do Agronegócio (Cosag), que é um órgão técnico estratégico da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), além de participar da Academia Latino-Americana do Agronegócio (Alagro).

Foi membro ativo do Lions Clube de Uberlândia Centro por muitos anos e da comissão de infraestrutura e privatização da Fiemg. É ex-diretor da AMEOP (Associação Mineira de Empresas de Obras Públicas), foi membro do Conselho Fiscal do Sinduscon - Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba, ex-diretor e membro do Conselho Fiscal da Sociedade Cultural e Recreativa Brasil Líbano. Pertenceu a Loja Maçônica Vigilantes da Ordem e foi membro da Diretoria do Praia clube - biênios - 93/94, 94/95, 96/97 e 2002/2004.

Atuando há mais de 35 anos no setor da construção civil, em todo o território nacional, a Conel Construtora, da qual Sérgio Tannus é um dos sócios-diretores, desenvolve empreendimento para clientes de porte nacional e multinacional de diversos setores. Segundo relatos do engenheiro: ***“para isso nossa equipe de profissionais está em constante atualização, associados a um alto grau de informatização dos processos de execução, fiscalização e gerenciamento de projetos, garantindo um resultado de qualidade total para nossos clientes.”***

A Conel construiu grandes empreendimentos no segmento da agroindústria para clientes como: Cargill, Bunge, ADM do Brasil e COSAN Centro Oeste; Unimed Araxá, Hospital Santa Genoveva, Hospital Santa Marta e Orthomed Center, entre outras. Na entrada do Uberlândia Shopping, na zona sul da cidade, a empresa de Sérgio Tannus está concluindo a obra de um hotel para o cliente Zona Sul Hotéis Ltda e que deve ser entregue ainda neste ano.

Recentemente a Conel entregou uma grande obra para a Cargill Agrícola S.A. em Uberlândia, Brasília, Capinópolis- MG, Rio Verde- GO, Chapadão do Céu- GO, Buritis- MG, Três Lagos- MT, Marília- SP e Perdizes- MG.

Em março deste ano, como vice-presidente da Aciub, Sérgio Henrique Feres Tannus, foi novamente designado como conselheiro do Conselho Superior do Agronegócio (Cosag), que é um órgão técnico estratégico da Fiesp, coordenado pelo Instituto Roberto Simonsen (IRS). Desde 2017 ele representa a Aciub e participa ativamente das reuniões, encontros e discussões.

O Cosag debate, realiza estudos e propõe políticas para o setor do agronegócio, sendo um polo para discussões de assuntos do interesse das entidades representativas do setor com os órgãos governamentais, os diversos segmentos da classe empresarial e da sociedade.

O Conselho se reúne uma vez por mês, e segue as propostas de estudos e atividades, atuando como painel de ideias para apreciação da conjuntura atual. Integram o Cosag os conselheiros eleitos, lideranças e representantes de entidades e instituições públicas e privadas que atuam na área do agronegócio.



Móveis planejados para  
todos os ambientes!

- Residencial
- Comercial
- Corporativo

**ATMOSPHERA**  
AMBIENTES PLANEJADOS

(34) 99955-9238 | @atmosfera.planejados  
Av. João Naves de Ávila, 1314 - SALA 2 - Saraiva, Uberlândia - MG



Projeto de decoração para a casa de Beth Van Ass



**Nelio Arantes**  
*Síndico Profissional*



# 10 dicas para um síndico profissional de sucesso



*Legados deixados por grandes gestores direcionam a jornada*

1 - Metas são tão importantes quanto ações para que você consiga definir onde quer chegar.

2 - Permaneça nos condomínios que você tenha valor, permitindo avaliar quanto vale seu esforço. Se valorize!

3 - 80% de seu sucesso está em sua habilidade em lidar com pessoas. Uma empresa com um produto nota 10 e um atendimento nota 6 é facilmente trocada por um produto nota 6 com um atendimento nota 10.

4 - Descobriu um problema? Seja ágil e resolva. Você é avaliado pelo tempo de resolução.

5 - Se qualifique e traga novidades. Abra sua mente para trocar experiências.

6 - Comunique-se. Faça com que seus clientes saibam o que você está fazendo. Seja claro e objetivo.

7 - Seu concorrente é um adversário somente durante uma assembleia. Uma classe unida dita as regras. Busque seu diferencial, mas compartilhe conhecimento. Tem espaço para todos os bons. Jogue limpo.

8 - Concentre-se no que você é bom, mas trabalhe e delegue seus pontos fracos. Seu tempo é valioso e escasso.

9 - Escolha sua equipe com atenção e cuidado. Dessa escolha sairá 90% de seu sossego ou desespero. Para dar certo, tem que estar bom para os dois.

10 - Busque informações que te darão possibilidades de prever o futuro! Dessa forma, você estará preparado para o amanhã.

Por: Nélcio Arantes  
Síndico Profissional





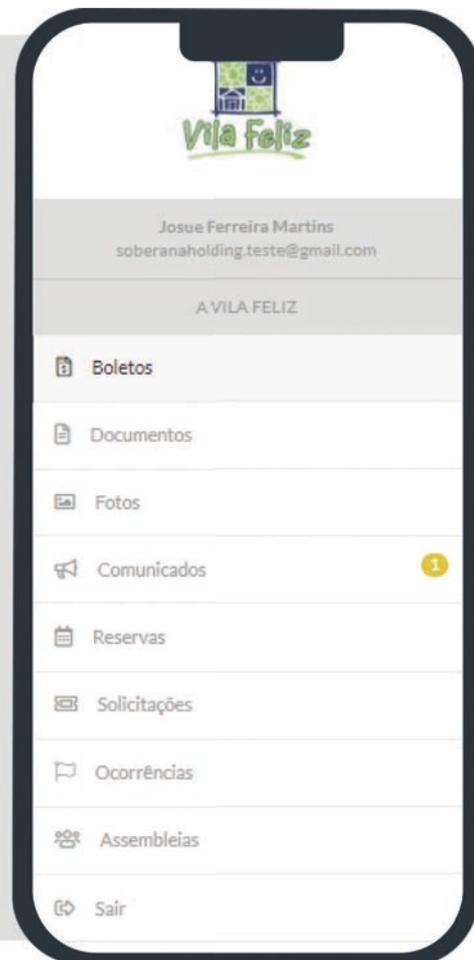
A gestão eficiente se tornou o carro chefe para qualquer empreendimento bem-sucedido e, nesse quesito, a Soul Administradora se destaca com profissionalismo no universo da administração coletiva. Além de um compromisso inabalável com credibilidade e excelência na entrega, a Soul oferece benefícios que abrem caminho para uma gestão mais eficaz, garantindo harmonia, credibilidade e as melhores soluções do mercado.



## Tudo na palma da mão

Em uma era onde a tecnologia se modifica o tempo todo, o mercado exige que as atualizações sejam diárias, rápidas, diretas e bem elaboradas. É pensando nisso que a Soul Administradora está sempre um passo à frente quando o assunto é inovação. A equipe de profissionais é treinada para entender a necessidade de cada parceiro e fazer com que tudo seja resolvido com agilidade, eficiência e compromisso.

Através de um aplicativo, os moradores têm acesso imediato às principais informações do condomínio, além de possibilitar agendamentos, fazer ou acessar votações online, e assembleias futuras ou encerradas. No aplicativo, o síndico tem o total domínio dos acontecimentos em tempo real, facilitando o controle de demandas, solicitações, assembleias e prestação de contas, facilita o dia a dia dos condôminos, síndicos e funcionários.



A Sol foi criada para representar visualmente a Soul com a intenção de transmitir uma mensagem cativante e ter um contato mais próximo com o público através de um vínculo emocional, transmitindo a ideia de negócios da administradora a quem possa interessar. A Sol é valor, essência e personalidade!

A Soul Administradora não é apenas uma empresa de administração, mas sim, uma parceira dedicada a moldar um futuro sustentável e bem-sucedido para o seu lar!

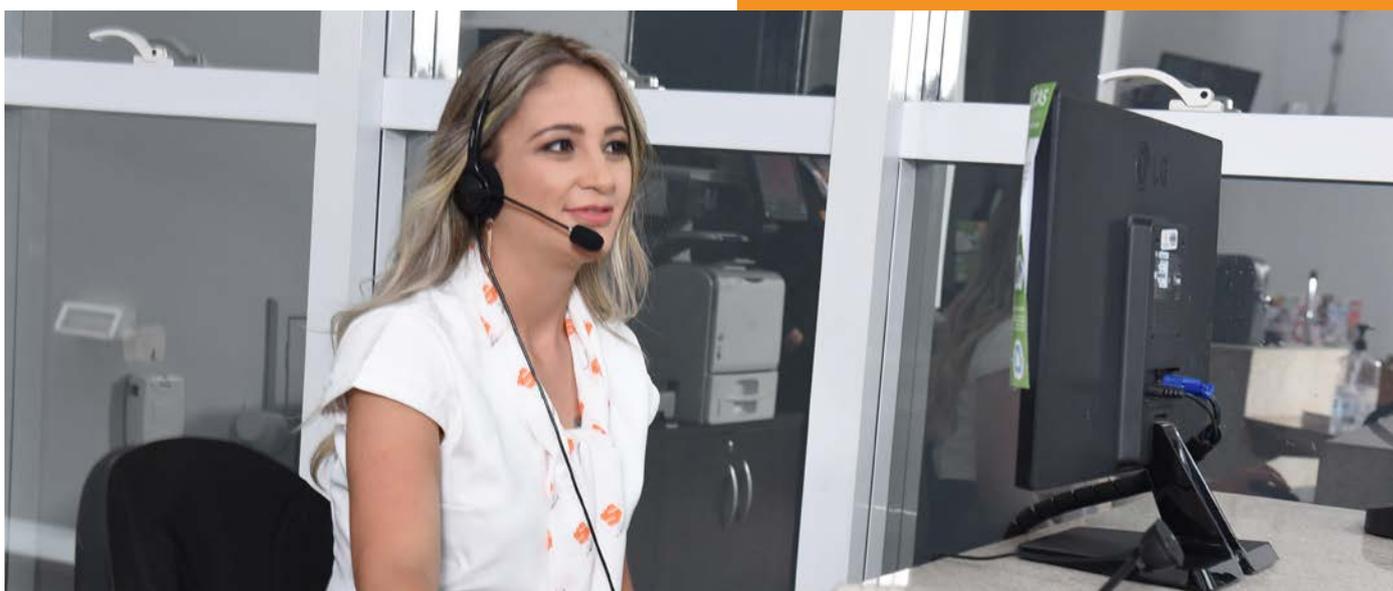
**Por: Chiara Faleiros**

*Redação Revista Soberana*

Copywriting – Agência Jacarandá



**Sol, a nova integrante da equipe!**





**SOUL**  
ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS

Independente do tamanho  
do seu condomínio,  
uma **administradora**  
é indispensável.



Jurídico



Financeiro



Total apoio  
ao síndico.

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

 @soberanaholding





*Dani Oliveira*

Dona da Cozinha Travessa  
Cozinheira desde sempre  
Comunicadora gastronômica

# Espaguete cremoso com frutos do mar



*Um prato delicioso para celebrar um momento especial ao redor da mesa*

Massa sempre é um prato confortante, ainda mais se incrementarmos com frutos do mar. Aqui vai camarão e lula, mas use a criatividade e divirta-se na cozinha!

## INGREDIENTES:

2 limões

1 kg de camarão GG

500g de anéis de lula

sal e pimenta a gosto

coentro fresco a gosto

3 dentes de alho picadinho

1 col. chá de páprica picante

200 ml de creme de leite fresco

**PREPARO:** Num bowl grande coloque os frutos do mar e esprema dois limões. Misture e deixe na geladeira por uns 10 minutos. Escorra o excesso. Numa frigideira coloque o alho num fio de azeite e deixe dourar, acrescente o camarão e a lula e misture. Coloque a páprica picante e misture novamente, deixe cozinhar e quando estiverem macios e camarões mudarem de cor, misture o creme de leite fresco e o coentro picadinho a gosto. Acerte o sal. Agora é só misturar o espaguete, que já deve estar cozido.

**Por: Dani Oliveira**  
**Cozinha Travessa**



# 8 dicas de como manter a casa em ordem



Sabendo que a correria do dia a dia pode dificultar a tarefa de manter um ambiente limpo, a equipe de profissionais da Resolux trouxe estratégias que podem auxiliar nas tarefas diárias e ajudar a transformar a sua casa em um ambiente mais acolhedor e harmonioso.

## 1. Desapegue de coisas que ninguém usa

Muitas pessoas têm o hábito de acumular roupas, caixas, objetos de decoração, itens de cozinha, livros, apostilas antigas e até sapatos que não têm mais serventia. Reserve um tempo para avaliar cada ambiente da casa e separar o que não tem mais utilidade. Além de ser uma ótima escolha para limpar o ambiente, jogar coisas velhas fora é essencial para saúde física e para saúde mental.

## 2. Crie um plano de limpeza semanal

Ter um cronograma de limpeza facilita o dia a dia, mesmo daquelas pessoas que tem uma rotina pesada no trabalho. Fazer um número exato de coisas no dia é mais prático do que deixar a bagunça acumular e ter que perder um dia inteiro para organizar. Portanto, estabeleça um cronograma para a limpeza da casa, dividindo as tarefas ao longo da semana.

## 3. Invista em soluções de armazenamento

Os móveis planejados com multifuncionalidades são verdadeiros aliados para quem tem pouco espaço ou para quem quer manter o ambiente com um visual mais clean. Por oferecer um espaço amplo, móveis como: box baú, armários verticais, prateleiras e caixas organizadoras, são escolhas perfeitas para que nada fique fora do lugar.

## 4. Envolve a família

Se cada um fizer a sua parte, não pesa para nenhum dos lados. É extremamente importante que todos os membros da família colaborem com a organização. Compartilhem responsabilidades e incentive a todos a manterem seus espaços em ordem.

## 5. Mantenha uma rotina de limpeza

Dedique alguns minutos todos os dias para tarefas básicas, como guardar objetos fora do lugar, limpar superfícies e varrer. Essa prática diária evita que a sujeira acumule e facilmente se torne um problema maior.



### 6. Designe um lugar para tudo

Crie um sistema de organização onde cada objeto tenha seu lugar certo. Isso evita a desordem e facilita a busca por itens quando você precisa deles. Crie o hábito de colocar o objeto no mesmo lugar todas as vezes que usar.

### 7. Limpeza enquanto Cozinha

Usar a regra do “sujou, lavou” é uma ótima saída para tornar a limpeza pós-refeição mais rápida. Enquanto prepara refeições, adote o hábito de limpar utensílios e superfícies assim que finalizar o uso.

### 8. Limpeza profissional da Resolux

Às vezes, é importante realizar uma limpeza profunda.

A Resolux é uma empresa especializada em limpeza profissional e oferece um serviço de qualidade, atingindo até as áreas mais difíceis de alcançar.

A organização do ambiente vai além do ponto de vista estético. Um ambiente limpo e organizado proporciona uma melhora significativa na saúde e uma sensação de tranquilidade, tornando-o mais propício para relaxar e aproveitar momentos em família.

### Redação Revista Soberana

*Resolux: uma empresa Soberana Holding*



- » Limpeza pós-obra
- » Conservação
- » Zeladoria
- » Limpeza

(34) 3217-0888 | (34) 9 9662-2683  
[www.resoluxlimpeza.com.br](http://www.resoluxlimpeza.com.br)  
@soberanaholding





PAIXÃO  
PELO  
QUE  
FAZEMOS

Resolux  
Limpeza e  
Conservação

Resolux  
Limpeza e  
Conservação

auto-padrão  
eficiência e  
referência

A professional portrait of Raffaella Cardoso, a woman with blonde wavy hair, smiling. She is wearing a black long-sleeved top with a white houndstooth patterned band across the chest and a matching skirt. Her arms are crossed. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

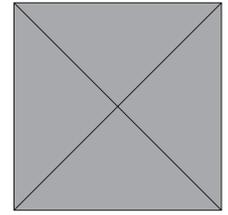
Raffaella Cardoso  
*Advogada Criminalista e  
Colunista Oficial Revista  
Soberana*  
(34) 9 9114-6246

RC

RAFFAELLA  
CARDOSO  
ADVOCACIA

# Direito ao pai

*No Brasil, ser pai vai muito além do reconhecimento no registro de nascimento*



Com base nos registros de Cartório de todo o Brasil em 2023, até o momento, estima-se que mais de 104.709 crianças que nasceram foram registradas apenas com o nome da mãe. Até julho, mais de 1.526.602 crianças foram registradas. Este número significa que quase 7% de todos os nascimentos registrados nos sete primeiros meses deste ano, foram de bebês sem o registro do pai na Certidão de Nascimento.

No Portal da Transparência, a Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-Brasil), disponibiliza, além de dados de Reconhecimentos de Paternidades, os dados atualizados da quantidade de crianças registradas só em nome da mãe no Brasil – denominadas “Pais Ausentes”, nos Cartórios de Registro Civil. E, de acordo com os dados de 2016 a 2023, as regiões: Nordeste e Sudeste, lideram o ranking de pais ausentes.

De acordo com as leis brasileiras, o registro de nascimento, quando o pai for ausente ou se recusar a realizá-lo, pode ser feito somente em nome da mãe que, no ato de registro, pode indicar o nome do suposto pai ao Cartório, que dará início ao processo de reconhecimento judicial de paternidade. A Constituição e as leis infraconstitucionais brasileiras garantem o direito à paternidade como um direito humano fundamental, permitindo-se que ele seja feito tanto de maneira espontânea, no próprio termo de nascimento, quanto por escritura pública ou por testamento. Além disso, a legislação nacional garante o reconhecimento de paternidade de forma “forçada”, por meio de decisão judicial.

Com o intuito de estimular o reconhecimento de paternidade de pessoas sem esse registro, O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) criou o programa “Pai Presente”. Quando a mãe quer que o pai reconheça o filho, menor de 18 anos, ela poderá apontar o suposto pai de forma direta, bastando ter nas mãos a certidão de nascimento do filho; ir ao cartório mais próximo para preencher um formulário padronizado e aguardar o procedimento judicial de investigação de paternidade oficiosa iniciar. Depois desse processo, um juiz inicia a investigação de paternidade oficiosa, que é o processo administrativo onde, conduzidas pelo juiz, envolve-se todas as etapas para apuração das informações fornecidas pela mãe em relação ao suposto pai.

O conceito jurídico de família mudou nos últimos anos e, concidentemente, refletiu na noção de filiação e paternidade. Na última década, os operadores do direito e

os legisladores pátrios foram obrigados a rever o conceito de família. Com o reconhecimento de novas entidades familiares, tais como: as famílias advindas das uniões estáveis e casamentos heterossexuais e de pessoas da comunidade LGBTQIAPN+, bem como os núcleos familiares formados por uma pessoa e animais ou também chamadas comunidades monoparentais. Sendo assim, vemos que o que mais funda a noção contemporânea de “família” é o afeto.

O direito à “Dupla-Paternidade”: a possibilidade de ter dois pais – sejam eles um biológico e um socioafetivo ou dois pais socioafetivos. Para além do melhor interesse da criança, cabe destacar que, desde 10 de maio de 2017, o Supremo Tribunal Federal julgou o Art. 1790, do Código Civil, inconstitucional, permitindo a família formada pela união estável entre os casais do grupo LGBTQIAPN+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Travestis, Queers, Intersexuais, Assexuados, Pansexuais, Não-Binários etc.). Diante dessa afirmação constitucional, não há impedimentos para que uma família LGBTQIAPN+ possa exercer o seu direito à filiação, sempre ressaltando que o elo à afetividade é o grande componente para estabelecer família na modernidade.

Em casos de pais agressores, havendo indícios de situação de risco para a criança, é devida a proteção estatal necessária com a adoção de medida protetiva em desfavor dos genitores agressores também em relação à suspensão do direito de guarda e visita dos filhos. As medidas protetivas de urgência são requerimento de proteção à vítima, diante de uma situação de risco. Elas se fundamentam não apenas em prova cabal de um crime, nos termos dos artigos 19 e 40 da Lei 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), mas também em indícios suficientes de uma situação de risco.

O Direito pode obrigar o pai a registrar o nome, a ser presente e a custear o mínimo de alimentos, mas raramente irá obrigar, realmente, os pais de amarem verdadeiramente os seus filhos. No mais, não basta ser/ter pai, tem que participar!

Fontes:

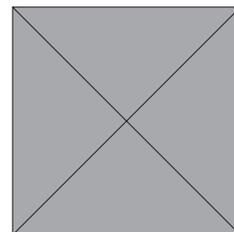
(<https://transparencia.registrocivil.org.br/painel-registral/pais-ausentes>

[www.cnjus.br/cartorios](http://www.cnjus.br/cartorios) Constituição Federal e Arpen-Brasil)

Acessos em 31.07.2023

# Instinto Paterno

*As mudanças significativas no papel da figura paterna nos dias atuais*



A cada dia que passa, as famílias têm entendido a importância de falar mais sobre os sentimentos para ter mais afetividade, trocas e um bom relacionamento. Quanto mais saudável for o convívio dentro de um lar, mais haverá ganhos para todos os que estão envolvidos. Portanto, falar abertamente sobre a relação entre pais e filhos é essencial para o desenvolvimento e construção de laço afetivo mais forte e duradouro.

A figura paterna tem uma relevância importante para que a criança cresça saudável no aspecto emocional e, muitas vezes, com as novas e diversas composições familiares, nem sempre essa figura é o pai biológico e sim, aquele que substitui ou desempenha a função do pai biológico na vida de uma pessoa.

O relacionamento paternal tem sofrido mudança ao longo das décadas. Podemos dizer que hoje em dia houve uma aproximação maior entre pais e filhos, mas nem sempre foi assim. Devido as transformações sociais, culturais e familiares da nossa sociedade, o papel da figura paterna passou e ainda tem passado por mudanças significativas.

Em um tempo não tão distante, o papel do pai em uma família se resumia em: sustentar e mandar na casa, ser autoritário e impor ordens. Dificilmente víamos algum pai ser presente nos compromissos da família ou até mesmo alguma demonstração de afeto com os filhos. Esse estigma paternal tem mudado e, hoje em dia, a Ciência comprova que tornar-se pai é essencial para transformar a vida do homem, e que os benefícios desse papel não alcançam somente os filhos.

Estudos ligados à neurociência, realizados na Universidade de Bar-Ilan, em Israel, com pais de primeira viagem revelaram que os homens, ao descobrirem a paternidade, ficaram mais responsáveis, cuidadosos e atenciosos porque desenvolveram novas conexões neurais, potencializando sua capacidade de cuidar e proteger. O mais interessante na pesquisa é que todas as transformações acontecem, primeiramente, no cérebro, através da tomada de consciência sobre essa nova fase da vida. Diante disso, compreende-se

que o famoso “instinto materno” também existe no homem.

No estudo, nota-se é que a intensidade da atividade neural no homem aumenta conforme o tempo em que se relacionam com os filhos, trazendo uma sensação de bem-estar para ambos. Os cientistas afirmam que os níveis de ocitocina liberados nos momentos de afeto e carinho entre pais e filhos aumentam de maneira considerável. Ainda na pesquisa, foi revelado que quando o filho sorri para o pai durante situações simples como uma partida de futebol, troca de fraldas ou o primeiro dia na escola, o circuito de recompensa do homem é ativado, fortalecendo o vínculo entre os dois.

O homem que entende a importância e desfruta da alegria que a paternidade traz, é capaz de gerar ganhos emocionais eternos tanto para ele, quanto para seus descendentes, isso porque nessa relação saudável só pode trazer benefícios para todos.

As mudanças sociais têm colaborado para aumentar a presença paterna em casa e com os filhos e isso tem sido bom. Nos últimos anos, temos observado um significativo aumento da presença da mulher no mercado de trabalho. Esse avanço tem resultado em benefícios para a sociedade e para a família, uma vez que traz uma nova dinâmica na educação dos filhos através do privilégio que é ter a presença paternal mais efetiva na educação.

Essa relação possibilita o compartilhamento de responsabilidades, a construção de laços afetivos mais fortes e a exposição dos filhos a diferentes modelos de comportamento e valores, enriquecendo o desenvolvimento pessoal das crianças e fortalecendo os laços familiares. Portanto, o que temos a evidenciar é que a paternidade é um presente e que deve ser desfrutado ao máximo com os filhos e com a família.

**Por: Thaise Cassette**

*Pedagoga e pós graduada em psicopedagogia institucional*

A portrait of Thaise Cassette, a woman with short, wavy, light-colored hair. She is wearing a black blazer over a white lace top. She is sitting in a wooden chair, and her hands are resting on her lap. She is wearing gold hoop earrings and a ring on her left hand. The background is blurred, showing warm lights and a wooden structure.

Thaise Cassette  
Colunista oficial da  
Revista Soberana

# EXPLORE O OFFICINA MUSIC: UMA PRAIA DE SABORES E RITMOS NO CORAÇÃO DA CIDADE. CONHEÇA E CELEBRE CONOSCO!

Faça seu evento de sucesso  
no Oficina Music

## Área externa Espaço Oficina Music

Eventos para até 150 pessoas

## Área interna Espaço Beefeater Box

Eventos para até 65 pessoas

## Espaço Arena Music

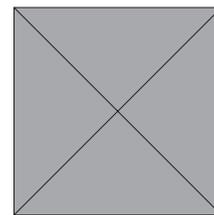
Eventos para até 125 pessoas

-  Rua Goiás, 253 - Uberlândia
-  contato@officinamusic.com.br
-  (34) 9 8876 6909

APONTE A CÂMERA DO  
SEU CELULAR PARA O QR CODE







Marcos Chaib Mion, mais conhecido como Mion, é um apresentador, ator, ativista social e, para nossa sociedade, um exemplo de pai. O apresentador é casado com Suzana Gullo desde 2005 e, o primeiro filho do casal, Romeo Mion, nasceu no mesmo ano. Donatella, em 2008, e Stefano, em 2010. Muitos conhecem a trajetória de Mion na TV, mas poucos sabem o exemplo de pai que o apresentador é para nossa sociedade. Portanto, conheça a história e a trajetória de Marcos Mion com os filhos:

## Romeo Mion

O primogênito recebeu o diagnóstico de TEA (Transtorno do Espectro Autista) em 2013 e, a partir de então, Marcos Mion travou uma verdadeira batalha para compreender o transtorno. Em uma entrevista exclusiva publicada em 2020, na Revista Autismo, o pai de Romeo revelou que escolheu seguir o caminho da positividade e citou: *“Ontem eu passei 10 minutos tentando explicar ao Romeo como pendurar uma toalha num gancho. Eu não quis fazer por ele, quis fazer ele entender [...], a minha dificuldade como pai é igual a de todos os pais. A essência é a mesma. Então, é uma decisão diária minha encarar como uma bênção, como uma positividade.”*

Além de defender a importância da conscientização do Autismo, Mion e a ex-deputada Rejane Dias se uniram e criaram um projeto de lei que recebeu o nome de Romeo Mion. A Lei 13.977 foi sancionada em janeiro de 2020 e tem o objetivo de garantir o direito das pessoas com autismo, visando uma vida mais inclusiva e digna, trazendo uma série de medidas que visam assegurar a inclusão dos autistas em diversos setores da sociedade como saúde, educação, trabalho e lazer. Além disso, a lei também busca conscientizar a população sobre o tema, reduzindo o preconceito e a discriminação.

A luta diária de Mion e Romeo fez com que muitos pais começassem a refletir sobre a importância do tratamento e da compreensão. Atualmente, o número de pais que negam o diagnóstico ainda é alto e considerado um agravante significativo na piora dos sintomas e das crises. Vale lembrar que, apesar do autismo não ter cara, em alguns casos, o espectro pode apresentar constantes sinais a partir do 6º mês de vida. *“Romeo tem um autismo considerado leve, e foi uma evolução, conquistamos isso. Quanto antes você tem o diagnóstico, melhor. E eu venho de família de médicos, e nas primeiras avaliações, quando ele nasceu, meus pais disseram: ‘tem alguma coisa’”,*





### **Donatella Mion**

Ao completar 13 anos, Donatella fez um pedido para estudar Liderança, Ativismo e Moda em um internato na Suíça. A decisão da jovem emocionou os pais, que compartilharam o momento para os seguidores, declarando: “Vai meu amor! O mundo é seu. Conquiste-o! Incendeie-o! Divirta-se e construa sua história! Seu legado! Eu, seu pai, estarei sempre aqui há um passo. Para tudo que você precisar. Se estender a mão, vai encontrar a minha. Se estiver cansada, se cair, eu te coloco de pé de novo! Só não desista nunca! Seja forte, corajosa e lembre que ninguém é “mais” nada do que você. Principalmente nenhum homem”, Mion via Instagram.

Apesar de ter uma vida mais confidencial, Donatella é presente nas redes sociais da família, que compartilha momentos incríveis de passeios, danças, viagens e rotina.

### **Stefano Mion**

Até o momento, Stefano ou Tefo, como carinhosamente é chamado pelos pais, foi o único que se interessou em seguir os caminhos do pai. No ano passado (2022), e com apenas 12 anos de idade, o caçula estreou no elenco musical de Musa Música, do Globoplay. Curiosamente, Mion teve sua estreia na TV no musical Sandy & Junior, em 1999. Atualmente, Stefano foi convidado para atuar como Bereba, personagem da série “O dia em que minha vida mudou”, do Mundo Globo.

Além de ator, Stefano gosta de basquete e tem um dom incomparável para a música, toca alguns instrumentos e gosta de cantar. E, mais uma vez, o pai não poupa palavras para expressar o amor incondicional pelo filho: “minha admiração e orgulho pelo seu talento são enormes, mas não chegam nem perto da admiração e orgulho que tenho pela pessoa que você é. Você me conecta com tudo de melhor que já existiu em mim, você ilumina minha vida com

amor, bondade, inocência, carisma sem igual e uma despretensão encantadora que conquista tudo que você quer! Muito obrigado por me escolher para ser seu pai. É uma honra que tento suprir da melhor forma que posso”, Mion via Instagram.

Com uma presença marcante no Instagram, o jovem ator já ultrapassa os 27 mil seguidores compartilhando sua rotina na música e na TV.

### **Um exemplo de pai para todos nós**

Em um mundo onde muitas crianças crescem sem o apoio do pai, entendemos o quanto é importante que a rotina de um pai presente seja compartilhada para demonstrar o afeto, o amor, os cuidados e o companheirismo. Mion é autor de três livros: A escova de dentes azul” (2016), “Pai de menina: para ler ao lado da filha e construir uma relação para vida toda” (2018) e o recente “Pai de menina” (2022) onde ele compartilha os detalhes da vida pessoal, construindo um guia para os pais de meninas e com o objetivo de educar com mais respeito, carinho e atenção.

Em uma entrevista para o G1, Mion destaca: “escrever sobre paternidade começou como um prazer. Me permitiu admirar diariamente, a cada minuto, todos os detalhes que percebia no desenvolvimento dos meus filhos. Como isso afetava o ambiente ao redor, principalmente a mim e ao meu núcleo familiar mais íntimo, se tornou rapidamente uma diversão e um enorme desafio ao transformá-los em contos, histórias, parágrafos...”.

No mês em comemoração ao Dia dos Pais, desejamos que todas as crianças tenham a oportunidade de ter um pai presente para que, além de uma figura paterna, todas possam receber apoio, companheirismo e amor.

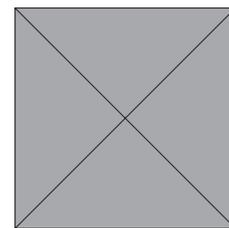
### **Chiara Faleiros**

*Redação – Revista Soberana*

*Copywriter – Agência Jacarandá*

# O coração de pai

Dr. Douglas Davi se abre para contar como é a relação com os filhos



Nos corações de Sophia, Davi e Theo, o nome Douglas transcende a beleza da identidade paterna. É sinônimo de um carinho incansável, cuidado incondicional e um exemplo inspirador. Esse pai moderno é a prova viva de que a dedicação aos filhos não conhece limites, mesmo em um mundo onde o trabalho exige muito.

Além de advogado e perito imobiliário, Douglas é diretor artístico da Revista Soberana e CEO da Soberana Holding, mas, apesar da rotina movimentada do empreendedor, ele não usa isso como um motivo para se ausentar na vida dos pequenos: *“a coisa que mais gosto de fazer em família é sentar em uma mesa de café e/ou lanche e observar as diferenças existentes entre os meus filhos, e ao mesmo tempo as impressões digitais da criação que eu e minha esposa imprimimos neles.”*

Douglas desafia as convenções ao equilibrar a carreira agitada com o papel de pai presente. Seja cumprindo prazos no escritório ou participando de reuniões e audiências, ele prioriza o tempo de qualidade com seus filhos. O sorriso luminoso de Sophia, o olhar curioso de Davi e as primeiras risadas de Theo são combustíveis para suportar, com leveza, as decorrências de uma vida agitada.

O carinho e a dedicação que Douglas e Mariana têm com os filhos é perceptível em qualquer situação. Nas redes sociais, eles compartilham momentos únicos, se declaram e transmitem sinceridade em cada palavra. O amor e a união da família se fazem presentes em cada publicação.

Fora das redes sociais, Dr. Douglas revela que a comunicação é o que fortalece o elo familiar: *“diversas vezes me encontrei em conflitos com as responsabilidades recíprocas em prover o lar e, ao mesmo tempo, estar presente na vida da minha família. A forma que encontrei para vencer estes desafios foi dialogando.”*

A capacidade de Douglas de criar momentos significativos é admirável. Ele transforma o jantar em família em uma celebração, um passeio no parque em aventuras épicas e transforma o ato de ouvir histórias em uma jornada mágica. Cada gesto, cada olhar e cada abraço são expressões do profundo afeto que ele nutre por seus filhos.

Mais que um pai, Douglas é um exemplo. Ele ensina valores como empatia, respeito e perseverança através de suas próprias ações. *“Eu transmito a eles os ensinamentos que recebi dos meus avós, que são: não ter preguiça jamais, acreditar em si mesmo, não deixar serem levados pelas ideias e/ou percepções de outras pessoas, serem honestos, trabalhadores, respeitosos, verdadeiros e íntegros”,* afirmou o advogado.

Os três testemunham, diariamente, que é possível conquistar sonhos sem perder de vista o que é realmente importante: os laços familiares. *“Tenho certeza que os meus filhos serão pessoas diferenciadas no meio em que elas escolherem futuramente para estarem, seja pessoal, seja profissional, porque foram formadas pessoas de caráter que sabem distinguir o bem do mal e agradar a Deus sobre todas as coisas”,* concluiu Douglas.

Em um mundo onde o tempo parece sempre fugir, Douglas quebra barreiras e molda um legado de amor e compromisso. Ele nos lembra que, independente das obrigações do cotidiano, o coração de um pai é um poço infinito de carinho e sua presença é um tesouro que os filhos carregam consigo para sempre.

## Chiara Faleiros

Redação Revista Soberana

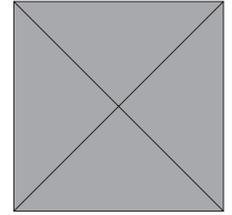
Copywriter- Agência Jacarandá



Davi, Théo e Sophia

# Pais na tecnologia

O equilíbrio entre carreira e paternidade



No dinâmico mundo da tecnologia, os homens estão desempenhando papéis fundamentais como profissionais inovadores e, ao mesmo tempo, assumindo a importante tarefa de serem pais ativos e dedicados. Nesta matéria, vamos explorar como os homens na indústria da tecnologia enfrentam os desafios diários de equilibrar suas carreiras exigentes com a responsabilidade de serem pais presentes e engajados.

## Criatividade e empatia

Os pais trazem consigo um conjunto único de habilidades desenvolvidas através da interação com seus filhos. A criatividade floresce quando eles buscam soluções inovadoras para problemas cotidianos, aplicando essa mentalidade para o desenvolvimento de tecnologias que atendam às necessidades reais das pessoas. Além disso, a paternidade também estimula a empatia, ajudando os profissionais a entenderem as experiências dos usuários finais e criando produtos mais centrados nas necessidades humanas.

## Sustentabilidade e Responsabilidade Social

A preocupação com o futuro das próximas gerações é uma das principais motivações dos pais. Essa perspectiva de longo prazo influencia a forma como eles abordam a inovação tecnológica, buscando soluções mais sustentáveis e responsáveis. Pais na indústria tecnológica têm contribuído para o desenvolvimento de tecnologias verdes, a implementação de práticas corporativas mais éticas e o foco na responsabilidade social.

## Liderança Transformadora

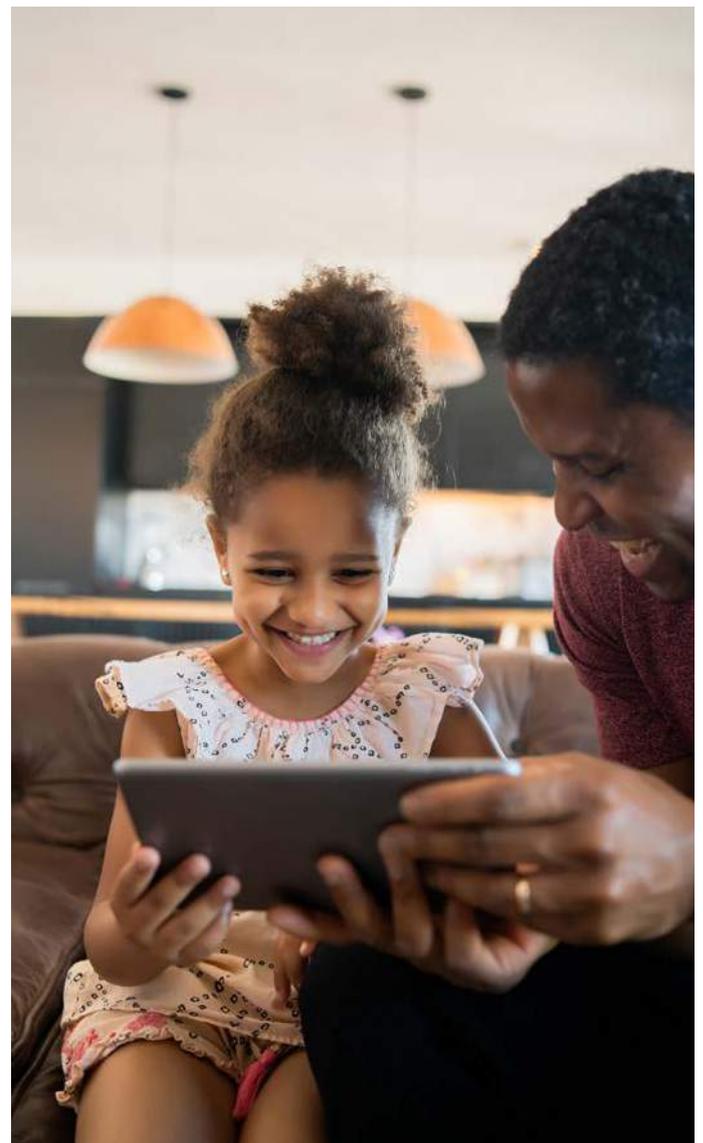
A paternidade frequentemente estimula o desenvolvimento de habilidades de liderança transformadora. A responsabilidade de ser um guia e mentor para os filhos se traduz em habilidades de liderança voltadas para inspirar e motivar equipes na indústria da tecnologia. Esses líderes inovadores trazem uma abordagem mais inclusiva, empática e orientada para resultados, impactando positivamente a dinâmica de trabalho e a criatividade das equipes.

A presença ativa dos homens na indústria da

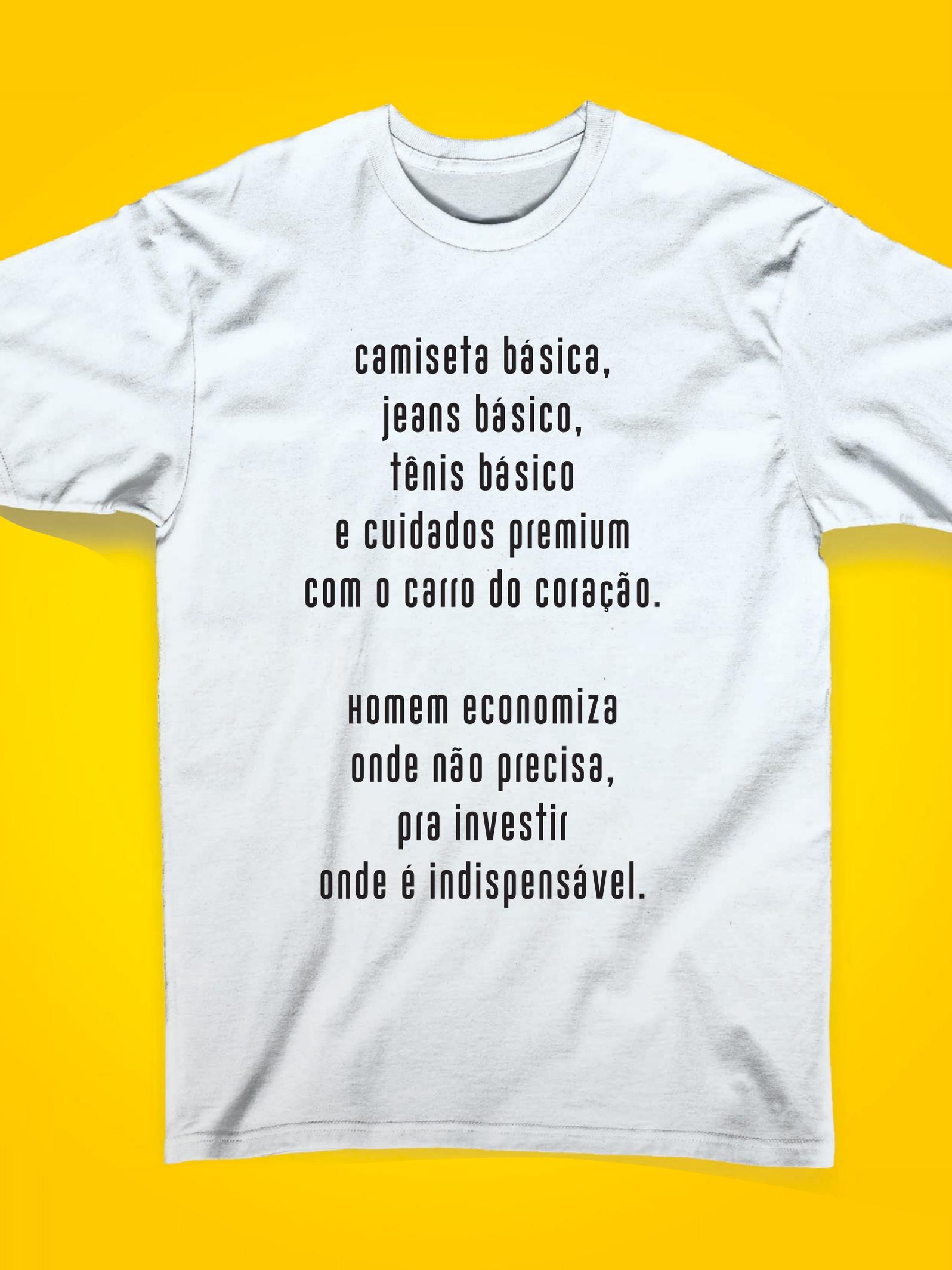
tecnologia, como pais dedicados, é um exemplo inspirador, mostrando que existe a possibilidade de equilibrar uma carreira exigente com a responsabilidade familiar. Homens desempenham um papel valioso, são exemplos de desafios que enfrentam e as vantagens que encontram. Além disso, a paternidade pode ter um impacto positivo na inovação, trazendo uma perspectiva única e um senso de propósito para o desenvolvimento de novas tecnologias. A indústria da tecnologia tem muito a ganhar ao valorizar e apoiar esses profissionais em sua jornada como pais e inovadores.

**Por: Vinícius Vieira**

*Exact-Ti | Soberana Holding*







**camiseta básica,  
jeans básico,  
tênis básico  
e cuidados premium  
com o carro do coração.**

**Homem economiza  
onde não precisa,  
pra investir  
onde é indispensável.**

# INDY

CRYL

Paixão por cuidar



# Laços familiares

*O fortalecimento através das atividades escolares*



O momento de fazer as tarefas escolares pode ser transformado em uma oportunidade valiosa para fortalecer os laços familiares e construir uma conexão significativa com os filhos. A participação ativa dos pais nesse processo não apenas auxilia no desenvolvimento acadêmico da criança, mas também cria um ambiente propício para o crescimento emocional, a troca de ideias e a construção de memórias afetivas.

A minha sugestão, enquanto educadora, é que a família aproveite ao máximo esse momento para gerar conexão e não estresse. Isso pode ser feito através de práticas simples, como:

- **Aproveitar momentos para compartilhar experiências:**

Ao envolver-se nas tarefas escolares, os pais têm a chance de compartilhar suas próprias experiências acadêmicas com os filhos. Ao contar histórias, oferecer conselhos e revelar desafios que enfrentaram durante os estudos, é possível criar um ambiente de empatia e compreensão. Essas conversas não apenas aproximam pais e filhos, mas também incentivam a criança a explorar novos horizontes e enfrentar obstáculos com confiança, gerando mais conexão.

- **Estabelecer rotinas de estudo em família:**

Ao estabelecer uma rotina de estudo em família, os pais demonstram a importância da educação e do comprometimento com os estudos. Esse momento pode ser planejado de forma colaborativa, reservando um horário específico para que todos possam se sentar juntos, revisar lições, discutir dúvidas e realizar atividades em grupo. Essa prática regular não apenas melhora o desempenho acadêmico, mas também cria um senso de unidade e apoio mútuo entre os membros da família. Esse é um princípio do ensino sobre o verdadeiro trabalho em equipe.

- **Tirar o foco do resultado e valorizar o processo**

Ao trabalhar nos projetos escolares, é fundamental que os pais valorizem o esforço e o progresso do filho, independentemente do resultado. Oferecer

encorajamento, elogios sinceros e reconhecimento pelo empenho demonstrado reforça a autoestima da criança e promove um ambiente positivo. Além disso, quando os pais se envolvem de forma ativa, podem identificar áreas em que a criança está se destacando e auxiliá-la a desenvolver suas habilidades.

- **Estimular a criatividade e a colaboração:**

Os trabalhos escolares muitas vezes envolvem atividades criativas e de grupo. Quem nunca teve que fazer a famosa maquete com seu filho? Nesse contexto, os pais podem se tornar parceiros de seus filhos, encorajando a criatividade, sugerindo ideias e oferecendo apoio prático. Trabalhar juntos em projetos estimula a colaboração, o pensamento crítico e a resolução de problemas. Essa interação enriquece o vínculo familiar, pois permite que pais e filhos compartilhem suas perspectivas, aprendam uns com os outros e celebrem as conquistas alcançadas em equipe.

O envolvimento ativo dos pais no processo educacional de seus filhos é essencial para promover um ambiente familiar enriquecedor e fortalecer os laços afetivos. Como bem disse Lev Vygotsky, renomado psicólogo e teórico da educação: “a aprendizagem é um processo social que acontece através da interação e do diálogo entre indivíduos”. Ao participarem dos trabalhos escolares juntos, pais e filhos criam um espaço de interação que vai além do conteúdo acadêmico, permitindo o crescimento emocional, a construção de memórias afetivas e a formação de um vínculo duradouro.

Mude o seu olhar sobre os momentos de realização tarefas de casa. Tente fazer esse exercício e aproveite mais essa oportunidade que a vida está te dando. Essa fase escolar vai passar logo e mais rápido do que pensa, você sentirá saudades de tudo, acredite.

**Thaise Meneguelli Cassette**

*Pedagoga e pós-graduada em psicopedagogia  
Colunista Oficial Revista Soberana*

Plantar  
Valores  
Cultivar  
Conhecimento

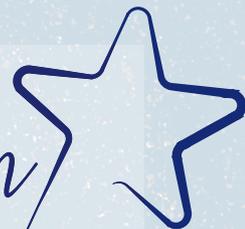
Compartilhar  
Sabedoria



Colégio  
**Batista**  
Mineiro

DO MATERNAL AO ENSINO MÉDIO  
[colegiobatistamineiro.com.br](http://colegiobatistamineiro.com.br)

# Educação com  
Propósito de Vida



- **Ensino bilíngue**
- **Robótica**
- **Programa Sociemocional**
- **Escola de Esportes**
- **Tecnologia Educacional**
- **Valores cristãos**

Acesse e saiba mais:



Granja Marileusa:

☎ 34 3219-4858

Martins:

☎ 34 3016-9309



# O novo ensino médio



*O novo formato de educação para adolescentes do ensino médio*

A educação é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento de uma sociedade. Com o passar dos anos, o sistema educacional tem passado por constantes transformações, buscando se adaptar às demandas e desafios da atualidade. Nesse contexto, o novo ensino médio surge como uma proposta inovadora, voltada para a formação integral do adolescente.

O adolescente, ao ingressar no ensino médio, se depara com uma fase de transição em sua vida. É uma etapa marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, que demandam uma atenção especial por parte da educação. O novo ensino médio surge como uma resposta a essas necessidades, oferecendo uma formação mais abrangente e flexível, além de mais conectada com os desafios propostos pelo mercado.

Uma das principais características desse novo conceito na educação é a valorização da autonomia do adolescente. Nesse modelo, o estudante tem a oportunidade de escolher as disciplinas que deseja cursar, podendo se aprofundar em determinadas áreas do conhecimento que mais dialoguem com seus interesses e aptidões. Isso estimula o protagonismo juvenil, fazendo com que o adolescente se sinta mais engajado e motivado em seu processo de aprendizagem.

Além disso, busca uma maior integração entre teoria e prática. Através de projetos interdisciplinares e atividades práticas, os estudantes têm a oportunidade de desenvolver os conhecimentos adquiridos em sala de aula, em experiências aplicadas à realidade de mercado, o que conseqüentemente torna o aprendizado mais significativo e conectado com suas escolhas.

Outro aspecto importante é a inserção de novas tecnologias no processo educativo. Os adolescentes cresceram em um mundo digital, amadureceram em um contexto amplamente conectado e de respostas rápidas, e é essencial que a educação acompanhe essa realidade. O uso de recursos tecnológicos, como

tablets e plataformas online, permite uma maior interatividade e dinamismo nas aulas, tornando o ensino mais atrativo e eficiente.

No entanto, é necessário ressaltar que a implementação de um novo modelo educacional requer de forma simultânea, uma preparação adequada por parte da equipe pedagógica. É preciso investir em formação continuada, para que os professores estejam aptos a lidar com as novas exigências e metodologias de ensino. Além disso, é fundamental que haja uma estrutura adequada, com espaços físicos e recursos tecnológicos disponíveis para o desenvolvimento das atividades propostas.

A educação desempenha um papel fundamental na formação do ser humano e na capacitação para o enfrentamento desses desafios. É essencial que as escolas e os docentes estejam preparados para apoiar os adolescentes nessa fase crucial de suas vidas. Os educadores devem estar atentos às necessidades individuais dos estudantes e oferecer um ambiente de aprendizado inclusivo e acolhedor.

Enfim, uma proposta de ensino moderna e que verdadeiramente se propõe a capacitar o estudante no seu papel de protagonista, representa uma oportunidade de transformação e evolução do sistema educacional. O novo ensino médio, com sua proposta inovadora e flexível, busca atender os anseios dos adolescentes, preparando-os de forma integral para os desafios do mundo contemporâneo. É fundamental que a educação esteja em constante diálogo com as transformações sociais e tecnológicas, para que possa cumprir seu papel de formar cidadãos críticos, criativos e preparados para enfrentar os desafios do século XXI.

**Por: Rodrigo Rosa e Silva**

*Formado em Letras pela Universidade Federal de Uberlândia – UFU, com especialização em Gestão de Pessoas. Atualmente é Coordenador Pedagógico do Ensino Médio*

# Matemática e Tecnologia



*Ambas estão profundamente ligadas num ciclo constante de inovação e progresso*

A origem da matemática remonta à pré-história, quando os seres humanos começaram a contar objetos e a medir distâncias e tempos. As primeiras evidências de sistemas numéricos foram encontradas em ossos e pedras datadas de mais de 30.000 anos atrás.

Os antigos egípcios e babilônios desenvolveram sistemas numéricos mais avançados, usando hieróglifos e escrita cuneiforme para representar números e fazer cálculos. Eles também desenvolveram técnicas para resolver problemas geométricos e trigonométricos, como a medição de terras (geometria: geo: terra; metria: medida) e a construção de edifícios e monumentos.

Na Grécia Antiga, a matemática evoluiu significativamente, com matemáticos como Pitágoras, Euclides, Arquimedes e muitos outros desenvolvendo teorias e técnicas avançadas em áreas como geometria, álgebra e teoria dos números. Suas descobertas tiveram um impacto duradouro na matemática e em muitas outras áreas do conhecimento humano.

Ao longo da história, a matemática continuou a evoluir, com importantes contribuições de matemáticos árabes, indianos, chineses e europeus. Hoje em dia, a matemática é uma ciência fundamental em muitas áreas do conhecimento humano, incluindo física, engenharia, economia, ciência da computação e muitas outras.

A matemática e a tecnologia estão profundamente ligadas uma a outra num um ciclo constante de inovação e progresso. A computação, desde seu início, tem a matemática como uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento da tecnologia. Por outro lado, a tecnologia tem permitido avanços significativos na teoria e na prática da matemática.

Tecnologia da informação (TI) é um termo que se refere ao uso de tecnologia para processar, armazenar,

transmitir e gerenciar informações. Em particular, tem transformado a forma como a matemática é feita. A análise de dados, por exemplo, é uma das áreas em que a matemática e a tecnologia se intersectam. A coleta e processamento de grandes conjuntos de dados requerem ferramentas sofisticadas de computação e análise, incluindo algoritmos de aprendizado de máquina, inteligência artificial e estatística avançada.

Os softwares matemáticos, como o Mathematica (o programa insere-se em diversas áreas da engenharia, biologia, química, processamento de imagens, finanças, estatística, matemática, além de outras, e também serve como um ambiente para desenvolvimento rápido de programas), o Matlab (um software interativo de alta performance voltado para o cálculo numérico, integra análise numérica, cálculo com matrizes, processamento de sinais e construção de gráficos em ambiente fácil de usar, onde problemas e soluções são expressos somente como eles são escritos matematicamente, ao contrário da programação tradicional) e o Maple (um ambiente informático para a computação de expressões algébricas, simbólicas, permitindo o desenho de gráficos a duas ou a três dimensões), tornaram a matemática mais acessível, permitindo que os matemáticos resolvam problemas complexos com mais facilidade e rapidez.

Com a ajuda da tecnologia esses programas permitem que os matemáticos trabalhem com cálculos e visualizações, encontrando padrões e estruturas que não seriam perceptíveis de outra forma.

Na Educação, especialmente a educação matemática, a tecnologia também desempenha um papel fundamental, fornecendo recursos interativos, jogos educacionais e softwares que ajudam os estudantes a aprenderem conceitos matemáticos de forma mais divertida e interativa. Para pessoas com deficiência visual ou auditiva, a tecnologia tornou a matemática mais acessível fornecendo recursos de áudio, vídeo e interatividade.

A matemática e a tecnologia estão desempenhando um papel importante em muitas áreas, como ciência de dados, criptografia, modelagem de sistemas complexos e simulações. Especialmente na área da inteligência artificial (I.A.) e computação quântica, os limites da matemática e da tecnologia avançam cada vez mais para novos limites, trazendo em questão discussões importantes sobre os limites do uso dessas tecnologias.

Assim, notamos que a matemática e a tecnologia têm uma relação cada vez mais próxima, onde o desenvolvimento de uma apoia o desenvolvimento da outra e juntas desenvolvem um papel fundamental no avanço de descobertas em suas áreas e no desenvolvimento da própria humanidade.

**Por: Rangel Rezende de Carvalho**

*Licenciatura em matemática pela UFU. Master Coach pela Condor Blanco. Idealizador do Plantão Salinha da Matemática.*



# Medicina Veterinária



João Paulo Bueno - Coordenador do curso de Medicina Veterinária



Os professores Fernanda Gatti, Evandro Canelo e Sérgio Lemos, do curso de Medicina Veterinária.



Clínica Escola de Medicina Veterinária



Centro Cirúrgico

Nos últimos anos, é notória uma grande demanda por médicos veterinários, haja vista uma conscientização quanto à necessidade de cuidar melhor da saúde animal. Assim, considerando esse aquecimento no mercado de trabalho, observa-se também uma grande procura por cursos graduação em medicina veterinária.

O trabalho desenvolvido pelo médico veterinário o torna um profissional diferenciado, pois atua no conceito de saúde única, que envolve uma tríade de cuidados voltados aos animais, ao meio ambiente e ao homem.

Ao escolher a profissão, além do amor e do cuidado para com os animais, é necessário que o médico veterinário exerça a profissão respeitando o meio ambiente, garantindo meios sustentáveis de equilíbrio entre os manejos com os animais e o meio ambiente que vivemos.

Outro campo de atuação importante para o médico veterinário é a inspeção e certificação dos produtos alimentares de origem animal, pois todo produto de origem animal, seja carne, leite, mel, ovos e derivados, só chega à mesa do consumidor após ser certificado por um médico veterinário como um produto de qualidade e saudável.

A área de atuação do médico veterinário é ampla, abrangendo desde a clínica e cirurgia de pequenos e grandes animais, laboratórios de análises clínicas, produção de vacinas, nutrição animal, reprodução e melhoramento genético das espécies, produção de aves, de suínos, de bovinos, de peixes, dentre outras espécies animais, até a tecnologia e inspeção dos produtos de origem animal, além do cuidado com animais silvestres.

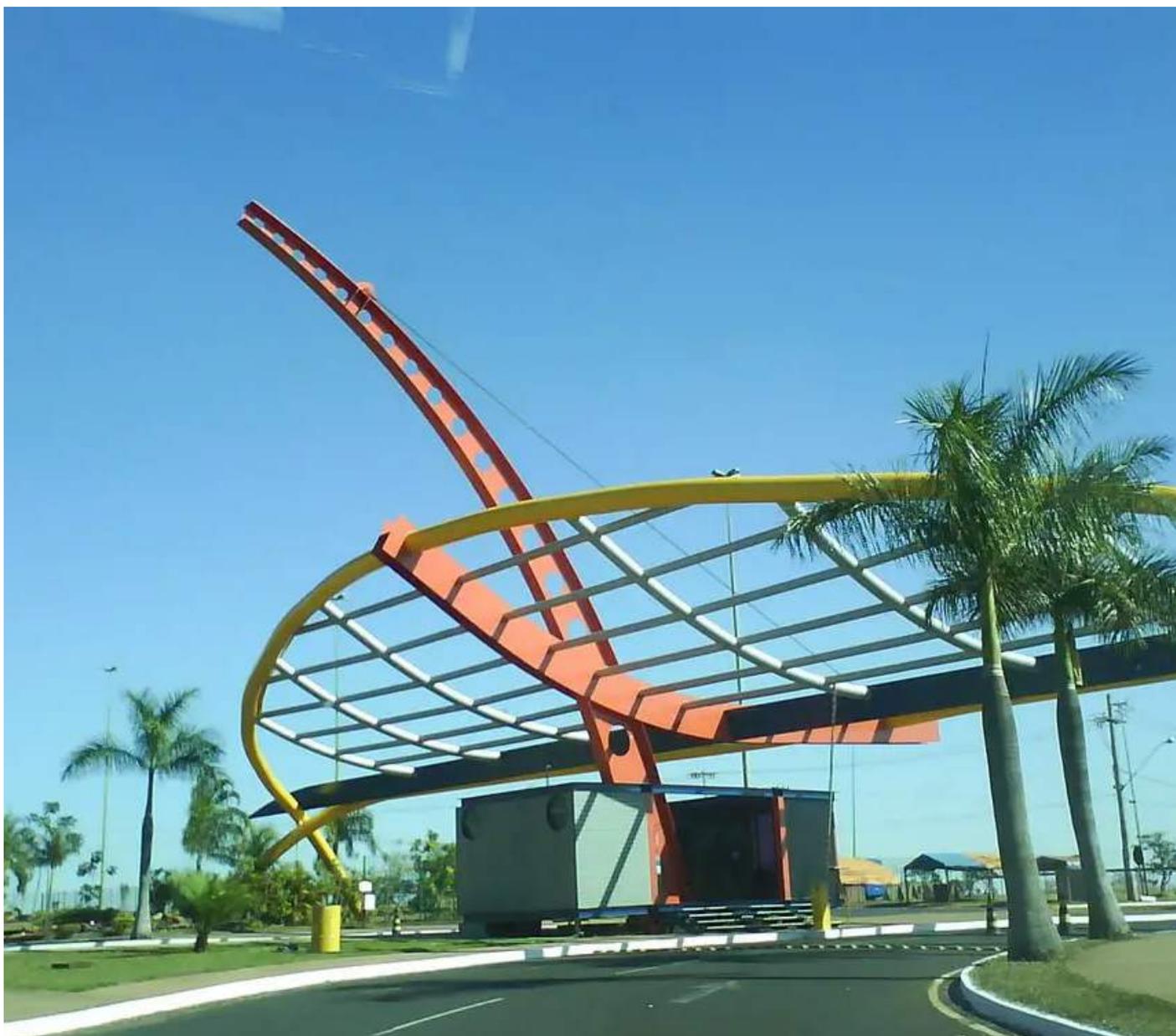
Ainda, o médico veterinário poderá atuar como profissional generalista ou escolher uma área e se especializar, já que as especialidades veterinárias têm crescido de forma significativa, pois o mundo do trabalho tem exigido, cada vez mais, especialistas para áreas específicas, como oftalmologista, cardiologista, dermatologista, ortopedista, dentista para animais, dentre outras especialidades.

Em sintonia com o que dispõe o Ministério da Educação e com as exigências do mundo do trabalho, o curso de medicina veterinária do Centro Universitário do Triângulo – Unitri tem uma história em Uberlândia e região, formando profissionais de destaque no mercado local, regional e nacional. A Unitri conta com professores mestres e doutores, devidamente qualificados, com ampla experiência profissional, alinhando o ensino, a pesquisa e as atividades de extensão.

Na Unitri, os alunos contam com diversos espaços para realização de aulas práticas, como os Laboratórios de Anatomia Animal, Patologia Animal, Processamento de Produtos de Origem Animal, dentre outros, além de uma novíssima Clínica Escola Veterinária, composta de Consultórios, Salas de Internação, de Raio-x, Ultrassonografia, Laboratório Clínico, Centro Cirúrgico

e uma ampla sala de Técnicas Operatórias. Ou seja, o curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário do Triângulo – Unitri forma seus profissionais com excelência, em consonância com o profissional qualificado que o mercado exige.

*“O Reitor da Unitri, Professor Jefferson Salgado de Oliveira, destaca que o investimento feito na construção da nova clínica escola de Medicina Veterinária está em consonância com a filosofia da empresa que é a integração da Teoria + Prática + Tecnologia. Os alunos do curso possuem agora modernas instalações para desenvolver suas atividades de estágio e atendimento à população. Ressalta ainda que o setor do agronegócio teve um crescimento exponencial nos últimos anos e Uberlândia é um centro importante dos investimentos nessa área. A Unitri tem hoje capacidade de formar*



# Medicina Agronômica



José Celson Braga - Coordenador do curso de Engenharia Agronômica



Foto Arquivo Unetri



Foto Arquivo Unetri

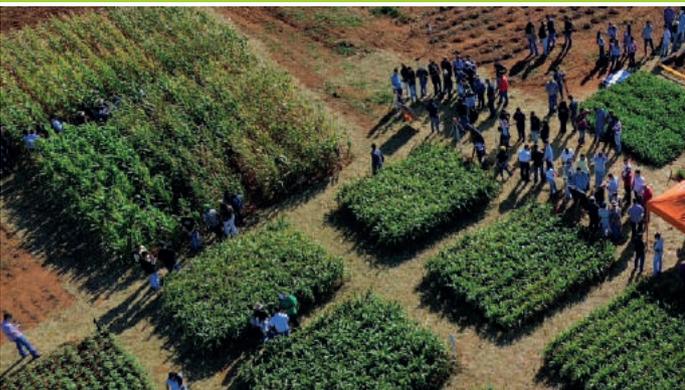


Foto Arquivo Unetri

O Engenheiro Agrônomo é um profissional capacitado para atuar na produção, pesquisa, inovação e assistência técnica na área agropecuária. Reúne nele as bases da engenharia, ciências biológicas, químicas, ciências sociais e econômicas, com fins produtivos para o setor rural. Isso permite que os profissionais interajam em ambientes de trabalho interdisciplinares, no setor público e/ou privado, adaptando-se às mudanças da sociedade, às demandas do mercado profissional e aos avanços da ciência agronômica.

A sua sólida formação científica e técnica confere capacidade para compreender e resolver os desafios impostos pela produção agrícola e pecuária, competitiva e sustentável, inserida num mundo globalizado. Nessa perspectiva, suas capacidades vão desde a combinação de recursos naturais e produtivos para satisfazer as múltiplas necessidades da sociedade até a transformação e comercialização de produtos agrícolas.

Nos últimos anos essa área apresenta uma grande procura, fato este que corrobora com a contribuição do PIB deste setor para a economia, atingindo patamares nunca vistos no Brasil. Além disso, tem se mostrado como uma área promissora, que tem crescido em todos os aspectos, contribuindo com o desenvolvimento social e econômico de várias regiões.

Nessa conjuntura, a Unetri tem contribuído para entregar ao mercado, profissionais competentes que atendam às suas necessidades. Com mais de 10 anos em funcionamento, o curso de Engenharia Agronômica já formou aproximadamente 400 alunos, espalhados por todo o Brasil e até no exterior.

O curso de Engenharia Agronômica da Unetri conta com espaços modernos e equipados para realização de atividades práticas, como os laboratórios de Solos, de Microbiologia, de Fitossanidade, de Química, de Física, de Topografia, de Botânica, de Sementes e um laboratório exclusivo para práticas agronômicas, com uma Estufa e um campo experimental, localizados na própria instituição, onde os estudantes podem realizar experimentos e análises laboratoriais, contribuindo para a sua formação técnica e científica.

Outro diferencial do curso de Engenharia Agronomia da Unitri é o incentivo à pesquisa, à inovação e à extensão, pois os alunos são estimulados a participar de grupos de pesquisa e a desenvolver projetos de pesquisa aplicada junto aos professores, buscando soluções para os desafios enfrentados pelo setor agropecuário.

Além disso, o curso conta com Empresa Júnior e Projetos de Extensão voltados à orientação e qualificação profissional. Durante o calendário curricular semestral, o curso oferece diversos eventos, todos voltados à

pesquisa e extensão, com profissionais renomados do mercado nacional.

Em suma, fazer Engenharia Agrônômica no Centro Universitário do Triângulo – Unitri significa escolher uma formação sólida, moderna e contextualizada com o que há de melhor e moderno no âmbito da formação acadêmica, com profissional preparado para inserção no mundo do trabalho.

Redação: Unitri



Adriana Luiza Wain Tassi e Lílian Aparecida de Oliveira  
Professoras de Engenharia Agrônômica



Foto Arquivo Unitri



Foto Arquivo Unitri



Foto Arquivo Unitri



**Unitri**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO TRIÂNGULO

**A NOVA**

Clínica Escola de

**Medicina**

**Veterinária**

Com estrutura completa para o aluno se tornar o profissional que o mercado espera!

Com consultórios individuais, salas para exames laboratoriais, ultrassom, aula de práticas veterinárias, um moderno centro cirúrgico e muito mais.

**Agendamentos para consultas em breve!**

**UNITRI.EDU.BR**



**4009-9000**



**@UNITRIASOEC**





# Marketing para público masculino



## Um estímulo para a ampliação de campanhas estratégicas

As estratégias de marketing são ferramentas poderosas e amplamente utilizadas, seja para um lançamento de produto, crescimento de marca, fidelização de clientes, aumento de vendas, entre outras. Historicamente, essas ferramentas têm uma importância fundamental para qualquer tipo de empresa, no entanto, todas se baseiam em um grande pilar: conhecer bem o seu público-alvo.

A sociedade tem sofrido diversas mudanças no mercado nos últimos anos, o que influencia no público-alvo de diversas empresas, em especial, as tradicionalmente mais voltadas para mulheres, como, por exemplo, os campos de moda, estética e saúde, que viram, em pouco tempo, seu público ser expandido para os homens. Tais mudanças exigiram novas estratégias de marketing e branding, muitas vezes mantidas com poucas alterações por anos.

*“Quanto mais direcionado, melhor!”* Essa é a regra de ouro da comunicação eficaz. É fundamental entender em detalhes o pensamento e o comportamento dos clientes para ganhar um peso especial quando se fala de empresas, onde compreender o seu público e saber conversar bem com ele é essencial para ter melhores resultados.

Com o crescimento da participação masculina em mercados específicos, alguns períodos comerciais que antes tinham pouca atenção das campanhas de marketing, precisaram delinear novas estratégias e passaram a ganhar os holofotes, trazendo mais destaque para datas como: Dia dos Pais, Dia dos Avós e Dia do Homem.

Nesse tema, cabe um olhar especial para uma das áreas que mais experimentou esse movimento: a estética. Foi-se o tempo em que as empresas dedicadas a cuidados de beleza focavam todos os seus esforços de publicidade no público feminino. Atualmente, tanto a marca em si, utilizando cores, fontes e linguagens mais neutras e amplas, como o marketing, incluindo planos e serviços masculinos e anúncios segmentados a esse público, foram reformuladas para atender a essa nova demanda.

Essas mudanças nos fazem observar, cada vez mais, a importância da inclusão, diversificação e ampliação de estratégias de comunicação com o cliente, atendendo a um público cada vez mais diversos e com um equilíbrio na formulação de cada estratégia de marketing, considerando as particularidades e necessidades específicas de diferentes segmentos de clientes. A adaptação constante é essencial para garantir o engajamento e a conexão emocional com a marca, abrangendo um leque variado de perfis.

Para ajudar neste processo, existe uma infinidade de técnicas de marketing, algumas delas são: marketing de relacionamento, desenvolvimento de personas, tráfego pago, marketing de conteúdo, e vários outros. O mais importante dentro de uma técnica é ter cuidado para não cometer o erro de focar em públicos mais genéricos, só “público masculino” não basta. Especifique, direcione, segmente e lembre-se: quanto mais direcionado, melhor.

### Por: Jennifer de Paula

Jornalista correspondente na Europa

Colunista Oficial da Revista Soberana em Portugal



Jennifer Paula  
*Jornalista | Colunista Oficial  
da Revista Soberana*

# Empregabilidade

País está com saldo positivo, segundo dados do CAGED



Uberlândia encerrou o primeiro semestre de 2023 com saldo de 2.032 postos de trabalho abertos. O dado faz parte do balanço do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (CAGED), divulgado nesta quinta-feira (27) pelo Ministério do Trabalho e Emprego. O levantamento ainda aponta que o número de admissões superou em 240 o total de desligamentos apenas no mês de junho.

No sexto mês do ano, na análise por setor, Uberlândia registrou bom desempenho em todas as áreas. “Indústria” foi a que mais criou oportunidades, com 105 novos postos. Em seguida, aparece “Comércio”, com saldo positivo de 83 vagas. “Serviços”, com geração de 28 empregos, “Construção”, com 14, e “Agropecuária”, com 10, também apresentaram resultado positivo.

No primeiro semestre, ainda na análise por setor, os destaques em Uberlândia foram “Serviços”, “Construção” e “Indústria”, que computaram a geração, respectivamente de 1.117, 865 e 731 novos postos de trabalho.

Minas Gerais já registrou a criação de 740.366 empregos com carteira assinada de janeiro de 2019 a junho deste ano, segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (CAGED), do Ministério do Trabalho. Só no mês passado, o estado teve saldo positivo de 25.537 postos de trabalho formais, ficando atrás apenas de São Paulo, com 36.418.

No primeiro semestre deste ano, Minas já acumula a geração de 144.298 empregos formais, mantendo também a segunda colocação no ranking dos estados, perdendo apenas para São Paulo, que criou no período 276.800 vagas com carteira assinada.

Por setor de atividade econômica, a agropecuária liderou em junho a geração de empregos formais em Minas, com a criação de 9.215 postos de trabalho, seguido por serviços (7.936), construção civil (4.165), indústria (2.388) e comércio (1.835).

Já no primeiro semestre deste ano, os serviços ficaram no topo da geração de vagas de emprego, com estoque de 63.341 postos de trabalho. Na sequência, vieram construção civil (28.706), agropecuária (27.426), indústria (23.367) e comércio (1.462).

Segundo Amanda Siqueira Carvalho, diretora de Monitoramento e Articulação de Oportunidades de Trabalho da Secretaria de Estado de Trabalho e Desenvolvimento Social (SEDESE), esse desempenho positivo na geração de empregos formais no estado se deve, principalmente, ao intenso trabalho do Governo de Minas para a atração de novos investimentos.

*“Só no primeiro semestre deste ano, foi registrada a atração de cerca de R\$ 76 bilhões em investimentos. Ao todo, as empresas devem gerar cerca de 43 mil postos de trabalho, contribuindo assim para o bom desempenho do mercado de trabalho no estado”, enfatiza Amanda Siqueira.*

## Brasil

No país, também segundo dados do CAGED, houve um saldo positivo de 157.198 empregos com carteira assinada no mês passado. No acumulado de janeiro a junho, são 1.023.540 postos de trabalhos criados até agora.

Os serviços registraram o maior saldo, com 76.420 postos formais. A agropecuária veio em segundo lugar (27.159), seguida por construção civil (20.953), comércio (20.554) e indústria (12.117).

**Por: Secretaria de Comunicação do Estado de Minas Gerais/Uberlândia**



Não sabe como  
comprar pela nova  
Lei de Licitações?

# A LICITANET pode te ajudar!

Já estamos de acordo  
com a Lei Nº 14.133/21



INTEGRADO:





**LICITANET**<sup>®</sup>  
LICITAÇÕES ELETRÔNICAS 4.0

**A plataforma mais segura e  
transparente quando o  
assunto é licitação eletrônica!**



**Concorrência eletrônica**



**Dispensa eletrônica**



**Pregão eletrônico**



**Leilão eletrônico**



**Compras diretas**



**Inexibibilidade**



**(34) 3236-7571**



**licitanet.com.br**



**@licitane**



**/portal-licitanet**

**Av. Rondon Pacheco, 345, 1º Andar, Uberlândia/MG**

A full-page portrait of Maytha Oliveira, a woman with long, wavy, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a light pink, short-sleeved, square-neckline dress with puffed sleeves. Her accessories include a multi-strand necklace of clear and pink beads, several rings on her fingers, and a gold bracelet on her right wrist. She is standing in front of a lush green background of various plants, including large monstera leaves and ivy. The lighting is soft and natural, highlighting her features and the texture of her dress.

**Maytha Oliveira**

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

# O homem moderno

*O futuro nada mais é que um instante prolongado.*



A figura patriarcal do homem sempre esteve associada como provedor da casa em virtude do seu trabalho e produtividade, mas, em meio a tantas mudanças do século XXI, nos deparamos com grandes mudanças para o meio familiar.

Estamos vivendo uma nova era em que os estereótipos estão sendo destruídos, onde a figura masculina assumiu novos papéis e funções dentro do universo familiar. Assim, o que antes era tido como incomum se torna uma nova realidade: homens que auxiliam nas tarefas domésticas, participam ativamente na criação dos filhos, optam por trabalhar em casa e até assumem profissões pouco exploradas no passado.

A modernidade permite, cada vez mais, que as mulheres conquistem novos papéis de forma leve para fazer suas escolhas pessoais e profissionais, fazendo com que o machismo desse lugar a um ambiente colaborativo e respeitoso. Esse novo alinhamento do universo masculino serve para nos mostrar que evolução é um novo direcionamento desse comportamento que permite uma expressividade maior, o homem da geração Z é considerado um homem com anseios diferentes pelo restante da população.

O modelo tradicional de família deu lugar a novos projetos como, por exemplo, o investimento apenas da casa própria que, muitas vezes, não é mais tão almejado e passa a configurar novos projetos de investimentos financeiros e viagens. Entretanto, é preciso ter cuidado. Uma nova cultura de imediatismo é fomentada, da mesma forma que a ansiedade por algo inatingível. É preciso saber filtrar o complexo de informações e valores para saber desenvolver habilidades de gestão financeira e inteligência emocional.

Assim como a geração anterior é responsável pela atual, a geração Z tem a ciência de que as próximas gerações irão basear neles, tornando-os responsáveis pelos atos que poderão reverberar no futuro de forma positiva, ou não, e talvez essas seja a explicação pela

busca em adequar seus anseios e cotidianos com hábitos saudáveis e sustentáveis.

Por isso, é preciso entender que, assim como o universo se reorganiza, é necessário entender as mudanças de diretrizes e comportamentos. O homem do futuro é também o homem do presente e essa é a hora de nos libertar de conceitos, julgamentos e predefinições, para entender que as ações de hoje são capazes de impactar e moldar um futuro mais próximo do que imaginamos.

**Redação: Maytha de Oliveira**

*Colunista oficial da Revista Soberana*



A portrait of Beto Pinheiro, a middle-aged man with short grey hair and black-rimmed glasses. He is smiling and wearing a grey blazer over a light pink button-down shirt, blue jeans, and a brown belt. He is standing in front of a wooden slat fence. The background is slightly blurred, showing an outdoor setting.

**Beto Pinheiro**  
*Terapeuta familiar  
e sexólogo  
Colunista Oficial  
Revista Soberana*

# Assexualidade

A importância da conscientização e da educação sobre a sexualidade



Considerando que se trata de um termo abrangente e difícil de encaixar em uma definição absoluta e única, a sexualidade engloba inúmeros fatores. Ela está presente no corpo humano desde o nascimento. Para Freud, durante as fases da vida, uma pessoa passa por diversas fases na área sexual, porém, por ser um assunto cercado de tabus e conceitos errados, não tratamos de forma adequada sobre a sexualidade, ficando uma grande lacuna sobre o assunto.

A OMS define a sexualidade como “uma energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual” e, a partir daí, conseguimos várias definições de como a sexualidade atinge uma pessoa.

Em um mundo onde a sociedade se modifica e se descobre todos os dias, nos deparamos, constantemente, com um novo grupo, novo estilo ou uma nova definição. Essas mudanças surgem com o objetivo de se encaixar na sociedade ou de se encontrar dentro de uma forma de vivência, e isso não é errado. Temos que aceitar e tentar ajudá-las para que encontrem o âmbito de sua existência.

Dentro de tantos termos e conceitos, existem os assexuados. A definição geral é de um grupo de pessoas que não sente atração física por qualquer pessoa. O que muitos não sabem, é que ser um assexuado vai muito além do sexo e que pode ser vivido em todas as suas variantes. A falta de conhecimento abre as portas para o preconceito, e assim, as pessoas julgam sem entender, fazendo com que o determinado grupo carregue um fardo de sofrimento e exclusão para a vida toda.

Respeitar as diferenças é fundamental para criar uma sociedade mais inclusiva e tolerante para todos. O diálogo aberto e livre de julgamentos é fundamental

para promover a aceitação e superar preconceitos, trazendo entendimento que a assexualidade de muitos é uma orientação sexual e isso tem que ser respeitado.

Todos os relacionamentos são constituídos pelo tecido da conexão interpessoal: comunicação, proximidade, diversão, humor, emoção e confiança. Sendo assim, limitar um ser humano ao ato sexual é rebaixar a nossa essência. Assim como as pessoas sexuais, a assexualidade não limita as necessidades emocionais de uma pessoa, mesmo sendo assexual, muitos ainda podem desejar relacionamentos românticos, outras podem ser mais felizes com amizades íntimas ou se satisfazerem sozinhos

Esse grupo, por vezes discriminados, estão em busca de sua identidade, do seu lugar na sociedade, sendo forçadas a se encaixarem em uma narrativa de normatividade sexual. A falta de compreensão impõe o caso como um problema a ser corrigido, a fim de forçar uma “cura” para algo que não é uma doença e sim sua opção de vida.

Para combater os tabus, é fundamental promover a conscientização e a educação sobre a sexualidade, e nela, estão inclusas as pessoas que se denominam assexuadas. É importante ouvir e entender as experiências, apoiar a busca por relacionamentos saudáveis e gratificantes, independentemente do aspecto sexual; e por fim, criar um ambiente de respeito, empatia e aceitação é essencial para que elas possam viver mais felizes.

**Por: Beto Pinheiro**

Terapeuta familiar e sexólogo

*“Assexualidade não é uma doença, é uma orientação sexual.”*

# Independente de como você sonhou, nós realizamos!

- Formaturas
- Casamentos
- Festas de 15 anos
- Eventos corporativos



**CASA DO BOSQUE**

ESPAÇO PARA EVENTOS



Foto: John Wesley



Avenida Olímpio de Freitas, 345 - Jardim Holanda | Uberlândia-MG

# Cozinha Mineira

Um patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais



A partir do registro dos sistemas culinários do milho e da mandioca, a cozinha mineira foi declarada patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais. No dia 05 de julho, durante a reunião do Conselho Estadual de Patrimônio Cultural (Conep), no Palácio da Liberdade. A deliberação aconteceu na mesma data em que se celebra o Dia da Gastronomia Mineira.

Com o objetivo de celebrar e promover os ingredientes, saberes e práticas que constituem a cultura alimentar mineira, o Governo de Minas lançou na ocasião o projeto Cozinha Mineira Patrimônio - Temporada 2023, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Turismo e do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais (Iepha-MG).

*“A proteção, que se deu nesta quarta-feira (5/7) à cozinha mineira como patrimônio imaterial, continua nessa temporada, a partir da qual nós vamos valorizar e promover a cultura alimentar e gastronômica de Minas Gerais. Isso significa que teremos vários festivais da cozinha mineira espalhados pelo estado, de forma especial no Circuito da Liberdade.*

*Teremos também ações para desenvolver o turismo de base comunitária e, com a Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa), pretendemos proteger e salvaguardar ainda mais a agricultura familiar”,* pontuou o secretário de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais, Leônidas Oliveira.

Na sequência, ele ressaltou a importância dos povos originários e tradicionais na construção da cozinha mineira. *“É sobretudo no povo negro, nos povos indígenas da nossa terra, que nasce a genialidade dessa cozinha. É um dia de celebração imensa para Minas Gerais essa declaração da cozinha mineira como patrimônio imaterial do estado”,* completou Oliveira.

O Cozinha Mineira Patrimônio contemplará uma série de ações que reforçam a importância da cozinha mineira para a cultura, o turismo e o desenvolvimento econômico e social do estado, enaltecendo a cozinha mineira enquanto patrimônio imaterial.



A deliberação sobre o Registro dos Sistemas Culinários da Cozinha Mineira – O Milho e a Mandioca são de grande relevância para o reconhecimento e a valorização de saberes e práticas desenvolvidos pelos povos originários e tradicionais, como as comunidades indígenas e negras. A contribuição desses povos foi essencial para que a mandioca e o milho constituíssem alguns dos pilares que sustentam a cozinha mineira.

O secretário de Estado de Cultura e Turismo, Leônidas Oliveira, sublinha como essa herança dos povos originários e tradicionais permeia a cultura alimentar dos mineiros. *“O fubá que é produzido a partir do milho deu origem ao nosso angu e a diversos outros preparos, como broas, bolos e biscoitos. Eduardo Frieiro, no livro ‘Feijão, angu e couve’ demonstrou como a origem do angu está atrelada à história dos povos de origem africana que contribuíram para construir os hábitos alimentares em Minas Gerais, desde o período da formação do estado. A mandioca, cultivada pelos indígenas, é outro elemento essencial do qual se extrai o polvilho, que é a base do nosso pão de queijo, dos biscoitos, além da própria farinha que é ingrediente do tropeiro. O registro dos Sistemas Culinários da Cozinha Mineira - o Milho e a Mandioca, reverencia, assim, os povos originários e tradicionais, os fazedores de farinha, que desenvolveram os elementos fundantes da nossa cozinha”,* reflete o secretário.

**Redação: Secretaria Geral**

Superintendência de imprensa do Estado de Minas Gerais





O Anuário Brasileiro de Segurança Pública, publicado na última semana, divulgou as 50 cidades mais violentas do país em 2022. Como resultado de uma política ostensiva de combate à criminalidade e à violência por parte do Governo de Minas, nenhum município do estado aparece nessa lista.

A categoria Mortes Violentas Intencionais (MVI) corresponde à soma das vítimas de homicídio, latrocínio, lesão corporal seguida de morte e mortes decorrentes de intervenções policiais em serviço e fora (em Minas Gerais, contabilizadas dentro dos homicídios).

De acordo com o anuário, Minas Gerais registrou queda no número de latrocínios de 93 em 2021 para 74 em 2022. A taxa de lesão corporal seguida de morte também caiu no estado, de 35 em 2021 para 30 no ano passado.

Minas Gerais, o estado com maior número de municípios do país, tem quase metade da média nacional de mortes violentas, com 12,6, enquanto a média do Brasil é de 23,4. Apenas seis estados e o Distrito Federal ficaram abaixo da média nacional. Segundo o estudo, Minas aparece como o terceiro estado menos violento do país.

## Forças de segurança

Os bons resultados do Estado em relação à Segurança Pública podem ser explicados pelas ações de combate

à criminalidade. As forças de segurança do Estado de Minas Gerais trabalham em conjunto na troca de informações e inteligência. Esse quesito, aliás, recebeu aumento de quase 90% de investimento de 2021 para 2022, de acordo com o Anuário de Segurança Pública.

O tenente-coronel Flávio Santiago, chefe do Centro de Jornalismo da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), destaca o investimento no processo de gestão do desempenho operacional. *“Se eu tenho uma demanda específica, eu direciono melhor os meus esforços, canalizando o meu efetivo de uma forma inteligente, proporcional e direcionada. (Somos) uma polícia de proximidade, que investe em comunicação, em inteligência e em operações”*, ressaltou.

Santiago destaca, ainda, a valorização do operacional da corporação. *“Além do investimento logístico e da recomposição do efetivo, proporcionados pelo Governo de Minas à Polícia Militar de Minas Gerais, as ações repressivas e preventivas realizadas pela instituição em todo o estado resultam do processo da Gestão do Desempenho Operacional (GDO), ferramenta que permite aos comandantes das unidades adequarem estratégias em tempo real e canalizar esforços de maneira inteligente para que haja um combate mais efetivo à criminalidade”*.

Ele também cita o aperfeiçoamento do serviço de inteligência da corporação, proporcionando uma maior capacidade de antever o crime e, como consequência, maior possibilidade de proteger Minas e os mineiros.

*“A digitalização da rede de rádio, por exemplo, é capaz de proteger nossas comunicações dando, inclusive, maior proteção aos militares nas operações de combate à criminalidade, além de permitir o policiamento de proximidade e o comprometimento da nossa tropa, que é o bem mais valioso que dispomos”,* ressaltou o chefe do Centro de Jornalismo Policial da PM, tenente-coronel Flávio Santiago.

O coordenador geral da Superintendência de Investigação e Polícia Judiciária (SIPJ) da Polícia Civil de Minas Gerais, Álvaro Huertas, salientou a rapidez nas investigações e nas conclusões dos casos criminais.

*“A Polícia Civil vem atuando em cima de uma investigação qualificada, de forma a identificar quais são as maiores organizações criminosas atuantes em cada região. A PC vem sempre cumprindo as metas governamentais, de forma que os procedimentos investigativos são mais céleres e, com isso, podemos chegar ao poder judiciário de forma que a punição para as pessoas que praticam crimes seja rápida e*

*traga sensação de segurança no estado de Minas Gerais”,* destacou.

### **Cidades mais violentas**

Além de Minas Gerais, outros nove estados também não aparecem na lista das 50 cidades mais violentas do país. São eles: São Paulo, Santa Catarina, Mato Grosso do Sul, Goiás, Acre, Espírito Santo, Roraima, Tocantins e Alagoas. A Bahia lidera o ranking com 12 municípios na lista, sendo quatro entre os primeiros.

Três regiões do país registraram aumento no número de mortes violentas intencionais: Sul (3,4%), Norte (2,7%) e Centro-Oeste (0,8%). As duas regiões que tiveram queda nos números foram Nordeste (-4,5%) e Sudeste (-2%), puxando a redução geral no país. Ao todo, o Brasil registrou queda de 2,4% nas mortes violentas intencionais de 2022 para 2021: de 48,4 mil para 47,5 mil.

**Secretaria do Estado de Comunicação Social - Secom**



# Tranquilidade onde você estiver!



**CONTRATE**

(34) 3217-0888 | (34) 9 9662-2683  
@soberanaholding | [www.talismatech.com.br](http://www.talismatech.com.br)



# TALISMÃ

PROTEÇÃO E SEGURANÇA



Portaria



Rondas ostensivas



Segurança patrimonial



Prevenção de perdas patrimoniais

Com o fortalecimento de políticas públicas focadas em áreas prioritárias, Uberlândia, mais uma vez, é destaque nacional. Considerando municípios acima de 100 mil habitantes, a cidade é a primeira de Minas Gerais e a única do estado entre as 20 melhores do país na dimensão “Desempenho” do ranking 2023 do Índice de Governança Municipal (IGM). Divulgado pelo Conselho Federal de Administração (CFA), engloba os indicadores públicos de Saneamento e Meio Ambiente, Saúde, Vulnerabilidade Social, Segurança e Educação.

No quesito “Desempenho”, Uberlândia conquistou nota média 8.20 em um universo de 0 a 10, ficando à frente, no estado, da capital mineira, Belo Horizonte, que ficou com 7.73, e de outras cidades como Contagem e Juiz de Fora, que alcançaram 5.89 e 5.47, respectivamente. Uberlândia obteve nota 9.34 no tópico “Saneamento e Meio Ambiente”. No indicador “Saúde”, o município conquistou 9.18.

No país, ainda nessa dimensão, o resultado uberlandense colocou o segundo maior município de Minas como melhor colocado que diversas capitais brasileiras, entre as quais estão São Paulo, que teve nota 7.27, e Rio de Janeiro, com 6.71. A cidade ainda teve classificação superior à de cidades de interior como Campinas (SP), que alcançou 7.76, e Joinville (SC), que recebeu 7.97.

Lançado em 2016, o IGM é atualizado anualmente e, na edição 2023, passou a considerar os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU), como saúde e bem-estar, água potável e saneamento e educação de qualidade. O estudo, que foi realizado durante quatro meses e alcançou mais de 5.500 municípios, teve como base fontes oficiais como, por exemplo, o DataSUS, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e a Secretaria do Tesouro Nacional.

### **Uberlândia é a cidade mais rápida para abertura de empresas de Minas**

Conforme dados coletados em julho pela Jucemg, o tempo médio necessário para formalização de novas empresas no município é menor do que o verificado na capital e outras cidades de destaque.

Uberlândia segue em destaque no fomento à economia e favorecendo a geração de emprego

e renda à população. De acordo com os dados do Ranking de Formalização Municipal, divulgado pela Junta Comercial do Estado de Minas Gerais (Jucemg), no último mês, o município se destacou ao permanecer como o primeiro mais ágil na abertura de novas empresas dentre as cidades de grande porte do Estado. Na análise de 464 novos negócios abertos, o tempo médio de concretização da abertura foi de 12,8 horas. Em janeiro deste ano, o Município já havia conquistado a posição destaque.

O resultado mostra a importância Integrador Municipal, moderno sistema implementado pela Prefeitura de Uberlândia, por meio da Empresa Municipal de Processamento de Dados (Prodaub), e que interliga em uma única plataforma a base de informações local com a da Jucemg e da Receita Federal. O Integrador distribui digitalmente os dados de forma automática entre os órgãos das diferentes esferas, que podem gerar suas autorizações em um clique. O serviço oferece ainda diversas outras vantagens para o solicitante, como a padronização das informações, integração entre os órgãos participantes e plataforma única de acesso pelos usuários.

Para se ter uma ideia da rapidez do trâmite em Uberlândia, por exemplo, Belo Horizonte levou, em média, 17,22 horas para realizar cada formalização. Outras cidades de maior porte, como Betim, Montes Claros e Juiz de Fora, levaram, respectivamente, 13,21, 13,9 e 57,63 horas. A liderança revelada pelo levantamento persiste no comparativo com as cidades que compõem as regiões do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba.

Com a agilidade possibilitada aos empreendedores, a cidade também se destaca no número de negócios formalizados. Somente no primeiro semestre de 2023, Uberlândia registrou a abertura de 11.730 empresas. O número supera em 915 aberturas o resultado contabilizado pela Jucemg no mesmo período do ano passado, quando foram verificadas 10.815 constituições no município.

Os critérios utilizados para a verificação dos prazos pela Jucemg consideram órgãos municipais e licenças (como inscrição municipal e alvará), movimentos de constituição de todas as naturezas jurídicas, empresas com registro em Junta Comercial e constituição de matrizes.



## Base de dados interligada

O Integrador Municipal fica disponível dentro do Portal da Prefeitura de Uberlândia, na página “Empreendedor”. Ao acessar o Integrador, o empresário é redirecionado para o canal da Jucemg, onde é feito o preenchimento de dados que possibilitam a criação do Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica (CNPJ), a certificação urbana para operação do estabelecimento e o cumprimento de outras exigências fiscais.

## Alvará Ligeiro

No aniversário de 135 anos, as grandes autoridades de Uberlândia fizeram o compromisso de conferir maior celeridade ao atendimento público e desburocratizar processos em benefício da população, além de estimular a geração de emprego e renda, a Prefeitura implementou melhorias no Código de Obras do Município, ampliando o “Alvará Ligeiro” e modernizando procedimentos que envolvem autorização para construir na cidade. As novidades estão em vigor desde novembro de 2022 e tiveram trâmites administrativos regulamentados por meio de portaria publicada nesta semana pela Secretaria Municipal de Planejamento Urbano.

“Com a ampliação do ‘Alvará Ligeiro’, por exemplo, as demandas dos pequenos e médios construtores foram potencializadas. Afinal, o segmento é bastante aquecido em Uberlândia, com edificações para locação e venda. Atualmente, o ‘Alvará Ligeiro’ representa 12% do total das liberações. Com as alterações, esperamos alcançar, no mínimo, 40% das solicitações”, destaca a secretária municipal de Planejamento Urbano, Roberta Braga.

O “Alvará Ligeiro” é uma modalidade implementada em fevereiro de 2021 dentro do sistema online de licença da Prefeitura para construções, o “Alvará Num Clique”. Ele foi criado para agilizar as solicitações para as obras de edificações residenciais unifamiliares e possibilitou diversas vantagens, como o envio digital da documentação necessária e a autodeclaração de responsável técnico sobre a regularidade do projeto e execução da obra, deixando a exigência de vistoria apenas para o início efetivo da edificação e a fase de obtenção do “Habite-se”.

Com a ampliação instituída pela lei complementar 739/2022, que alterou a lei complementar 524/2011 (regulamentadora do Código de Obras Municipal), o “Alvará Ligeiro” agora também contempla empreendimentos multifamiliares horizontais, compostos de até três unidades. Além do mais, o



Roberta Braga de Paula Nogueira  
Secretaria de Planejamento Urbano

solicitante passou a ter a opção de iniciar o processo tanto pelo projeto simplificado quanto completo (antes, a modalidade só aceitava projeto simplificado).

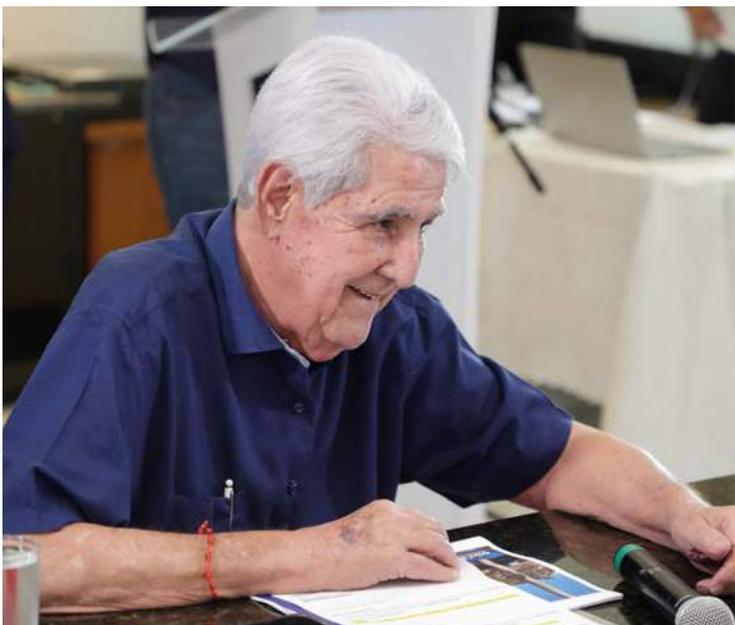
A Lei Complementar 739/2022 promove outras melhorias no Código Municipal de Obras, mais duas se destacam entre as inovações implementadas Prefeitura de Uberlândia para agilizar os processos envolvendo construções na cidade:

– Projeto Modificativo: se antes da LC 739/2022 era impossível fazer mudanças no projeto de construção (As Built) já aprovado, hoje não há mais necessidade de se reiniciar todo o processo para registrar as alterações. Com a instituição do Projeto Modificativo, o responsável técnico pela obra consegue atualizar o projeto aprovado conforme as alterações que possam ter ocorrido no decorrer da obra, o que reduz o risco de indeferimentos do Habite-se ou mesmo a quantidade de aprovações necessárias para um mesmo empreendimento. O Projeto Modificativo pode ser apresentado apenas uma vez durante a vigência da licença de construção e deve atender alguns critérios previstos na lei.

– Revalidação do Alvará de Construção: atualmente, o alvará de construção pode ser revalidado até duas vezes, independentemente do estágio da obra, contribuindo com a viabilidade econômica e, com isso, atraindo mais investidores do setor para o Município. Anteriormente, a revalidação era permitida apenas uma vez.

**Por: Ademir Reis**

*Colunista Oficial Revista Soberana*





# UBERLÂNDIA

# 135 ANOS

de bons negócios!



Márcio  
Mâncio

Marcelo  
Barafella

Leonardo  
Guilherme

Escreva um novo capítulo de **sucesso nos negócios**. Participe do

Garanta seu ingresso no site:  
[congressodevendascdludi.org](http://congressodevendascdludi.org)

## CONGRESSO DE VENDAS

25 DE OUTUBRO

CDL Convenções e Eventos

Foto: Luiz Crosara  
@fotoeratuberlandia





Personalizado:  
do seu jeito!

Jardinista  
Arranjos florais e buquês  
Cenografia de casamento  
e aniversários

DESIGNER DE EVENTOS

*Ester Canto*

DECORAÇÃO DE FESTAS E  
CONSULTORIA DE AMBIENTES



@cantoester | (34) 98868-3112  
Alameda Paulo César Santana, 85  
Jardim Holanda - Uberlândia

# Uberlândia Acontece

*Seu evento aos olhos de todos*

O mais novo projeto liderado pela equipe da revista Soberana e coordenado pela jornalista Cristiane Guimarães, tem como objetivo primordial oferecer uma cobertura de qualidade aos principais acontecimentos de Uberlândia e região, fornecendo informações via Instagram e Portal de Notícias, para que a população possa vivenciar virtualmente os momentos mais significativos da comunidade.

**A revista leva o seu evento para conhecimento de todos.** A equipe de profissionais se dedica exclusivamente em compartilhar as narrativas e os aspectos mais notáveis das celebrações locais, buscando capturar os detalhes que, em algumas vezes, passam despercebidos. E assim, permitindo que os leitores mergulhem na riqueza cultural e nas experiências sociais que Uberlândia tem a oferecer.

Sob a orientação da jornalista Cristiane Guimarães, cujo comprometimento com o jornalismo de qualidade é amplamente reconhecido, o projeto “Uberlândia Acontece” almeja ser um veículo confiável e informativo para aqueles que desejam acompanhar as últimas novidades da cena local.

Por meio de textos detalhados, imagens envolventes e histórias impactantes, a Revista Soberana e sua equipe buscam não apenas documentar os eventos, mas proporcionar uma conexão mais profunda entre a comunidade e suas celebrações, assegurando que nenhuma ocasião marcante passe despercebida.



@udi\_acontece

Acesse o Instagram  
e fique por dentro!



**Cristiane Guimarães**  
*Coordenadora - Uberlândia  
Acontece*  
*Jornalista e Colunista Oficial  
da Revista Soberana*





*Titulo de Cidadão Honorário*

A Câmara Municipal de Uberlândia, através de seus representantes, Legais e do acórdão com a Deliberação Legislativa nº 111/2021, outorga ao Doutor

**DOUGLAS DAVI PENA**  
Advogado

Título de Cidadão Honorário, como reconhecimento do Poder Legislativo, pelas relevantes e variadas posturas conjuntas de atuação no município.

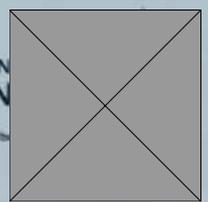
Uberlândia, 27 de outubro de 2021.  
Presidente: *[Signature]*  
Vice-Presidente: *[Signature]*  
Secretário: *[Signature]*

CÂMARA MUNICIPAL  
UBERLÂNDIA  
Esta Casa é sua.  
Juntos, construímos Uberlândia.

CÂMARA MUNICIPAL  
UBERLÂNDIA  
Esta Casa é sua.  
Juntos, construímos Uberlândia.

CÂMARA MUNICIPAL  
UBERLÂNDIA  
Esta Casa é sua.  
Juntos, construímos Uberlândia.

CÂMARA MUNICIPAL  
UBERLÂNDIA  
Esta Casa é sua.  
Juntos, construímos Uberlândia.



# Cidadão Uberlandense

Em noite de muita emoção, Dr. Douglas Davi Pena recebe honraria

No dia 27 de julho, aconteceu no plenário da Câmara Municipal de Uberlândia a entrega de títulos de Cidadania e diplomas de Honra do Mérito, concedido pela vereadora Gláucia da Saúde a diversas pessoas e segmentos de nossa sociedade.

O título de Cidadão Honorário tem como objetivo valorizar as pessoas que nasceram fora do Município, mas que reside na em Uberlândia há mais de 5 anos e que em algum momento de suas vidas desempenharam atividades que contribuíram de forma significativa para o desenvolvimento da cidade. No evento, diversas autoridades e convidados estiveram presentes para prestigiar a homenagem, dentre eles: a juíza de Direito e Diretora do Foro da Comarca, Dra. Maria Luiza Taglialegna, o Deputado Estadual João Júnior, a vice-presidente da Associação Comercial, Isabel Rosita e a Major BG, Ana Paula.

Dentre os homenageados, o CEO da Soberana Holding, Dr. Douglas Davi Pena, recebeu a honraria ao lado dos familiares e amigos, juntamente com a mãe, a esposa Mariana e os três filhos: Sophia, Davi e o recém-nascido Théo. Ao final, visivelmente emocionado, Dr. Douglas relatou parte de história desde a infância em sua cidade natal, Monte Carmelo-MG.

Tudo começou com um escritório de advocacia pequeno para atender os clientes e foi crescendo aos poucos, até se tornar uma Holding de empresas que prestam serviços de gestão empresarial e condominial, limpeza e zeladoria, portaria e segurança, advocacia e comunicação. Dr. Douglas tem como valores essenciais em suas relações, a lealdade, verdade, sinceridade e honestidade.

Atualmente, a Soberana é uma empresa renomada na região do Triângulo Mineiro, mas, quem vê o sucesso da holding não imagina todos os obstáculos que Mariana e Douglas enfrentaram para impulsionar o crescimento de cada empresa.

Por Ademir Reis

Colunista Oficial Revista Soberana



# Honraria

Social



Mariana Pena



Sheila Nunes Pena



Alice e sobrinhas



Sophia e Davi



Ana Cristina e Mário Henry



Elba



Débora, Aquiles e Júnior



Deputado João Júnior e família



Marcos Socreppa e Cinara Gomes



Honório e Jacqueline



Carlos e acompanhante

# Honraria

Social Soberana Holding



Laís, Josué e Manuela



Eletícia Gomes



Flávia Staciari e Dayane Paula



Rose e Marcelo Esteves



Patrícia Sousa



Stephany Queiroz



Vinícius Moraes



Juão Dagagny



Rayane Vieira



Letícia Aparecida

# Uberlândia na Rota do Teatro

Grandes nomes da dramaturgia brasileira se apresentarão na capital do Triângulo Mineiro

Coordenado pelo jornalista e produtor cultural, Carlos Guimarães Coelho, o projeto “Uberlândia na Rota do Teatro” abriu, no início de agosto, a nova temporada teatral com o espetáculo *Misery*, uma adaptação premiada do romance de Stephen King, um grande sucesso de público. A peça contou com o elenco de Mel Lisboa, Marcello Airoldi e Alexandre Galindo.

A programação prevê três grandes espetáculos de sucesso nacional nos meses de setembro e outubro. O Teatro Municipal de Uberlândia receberá artistas de renome nacional, como: Antônio Fagundes, Lucinha Lins, Flávio Galvão, Marcello Airoldi. Os ingressos de todas as peças já estão disponíveis no site da Mega Bilheteria.

## “O que faremos com Walter?”

Nos dias 08, 09 e 10 de setembro, a comédia “O que faremos com Walter?”, que foi sucesso absoluto na Argentina trará no elenco: Elias Andreato, Norma Blum, Flávio Galvão, Marcello Airoldi, Grace Gianoukas, Marianna Armellini, Fernando Vitor e Elias Andreato.

Na peça, moradores de um condomínio convocam uma reunião extraordinária para decidirem o que fazer com Walter, zelador do edifício. No início, tudo é amenidade.

A comicidade começa quando discussões sérias, referente aquele condomínio, são expostas, o que também induz o público à emoção. O texto traz à tona um tema importante para reflexão, a fim de questionar o público sobre a tratativa com os idosos. Além disso, a comédia trata situações comuns vividas por moradores de qualquer condomínio. E aí, “O que faremos com Walter?”

## Palavra de Mulher

Para representar a grande obra de Chico Buarque, o espetáculo “Palavra de Mulher” será interpretado por grandes estrelas: Lucinha Lins, Tânia Alves e Virgínia Rosa, no dia 30 de setembro. A peça já foi vista por mais de 250 mil pessoas, em diversas cidades ao redor do Brasil. Em um clima de cabaré, as protagonistas se revezam no palco com adereços e objetos cênicos,



iluminação e figurino.

Palavra de Mulher é um espetáculo musical que encanta, faz rir e chorar. Por meio da música, as atrizes se transformam nas tantas outras mulheres de Chico de Buarque para relatar amores, dores, esperança, solidão, encontros, desencontros, sedução, felicidade, força, abandono, liberdade, sonhos e conquistas.

### **Baixa Terapia – uma comédia no divã**

Após cinco anos, a comédia retorna a Uberlândia, nos dias 20, 21 e 22 de outubro. O espetáculo já recebeu mais de 400 mil espectadores, em diversas cidades do Brasil, Portugal e nos Estados Unidos. Em cena, o Teatro Municipal se prepara para receber: Antônio Fagundes, Ilana Kaplan (vencedora do prêmio Shell

com Baixa Terapia), Mara Carvalho, Alexandra Martins, Fábio Espósito e Guilherme Magon.

A debochada comédia reúne três casais que não se conhecem e que se encontram inesperadamente em um consultório para sua sessão habitual de terapia. Dessa vez, descubrem que a psicóloga não estará presente e, a partir daí, arrancam enormes gargalhadas da plateia com suas queixas, confissões, suspeitas, revelações, verdades e mentiras da maneira mais escrachada para eles e divertidíssima para o público.

**Por: Cristiane Guimarães**

*Colunista Oficial da Revista Soberana*

Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Otávio Gallucci



# Graziella Oliveira

O segundo DVD da carreira da cantora foi gravado em Uberlândia

Em clima de alegria e total interação do público, a gravação do novo DVD de Graziella lotou uma casa de shows no dia 11 de agosto. “É muita emoção, depois de 17 anos estou gravando um novo DVD e tudo foi preparado com muito amor, carinho, dedicação e profissionalismo”, destaca a cantora.

Conhecida por sua presença de palco cativante e por sua voz marcante, Graziella estabelece um vínculo especial com o público, o que transformou a gravação em um encontro único e inesquecível. No evento, ela apresentou a música que dá título ao DVD, além de novas composições e seus grandes sucessos, entre eles: Meu Primeiro Amor, Coração, Pássaro Preto e outras que marcaram sua carreira de forma única. “É uma releitura de algumas músicas que gravamos ao longo dos anos, além de outras quatro canções inéditas”, afirmou.

Sonho Lindo contou com as participações especiais de: Thales Lessa, Banda Caçamba, Carvalho e Mariano, D’Corpo Inteiro, Victoria, Hugo Bagunheiro e Henrique e Nathan, o que acrescentou uma experiência nova e surpreendente as canções.

Amigos há 25 anos, o DJ e cantor Hugo Bagunheiro disse se sentir realizado e muito feliz em fazer parte desse momento histórico na carreira dela. “Minha emoção é ainda maior já que eu participei da gravação do primeiro DVD como dançarino. Nesse eu participo cantando com ela uma canção que eu adoro”, disse.

Um dos produtores e marido da cantora, Jaques Sanzone falou com orgulho sobre as músicas escolhidas para compor o DVD e de todo o empenho para que o resultado surpreendesse o público. “Trabalhamos efetivamente e com muita dedicação para que as coisas acontecessem da melhor forma possível e com muito capricho”, enfatizou Jaques.

Prestigiando a noite, a jornalista Patrícia Caetano, estava radiante e muito feliz em poder presenciar mais essa etapa da bela trajetória da Graziella. “Hoje é um marco na carreira dela e eu fico muito feliz em participar desse momento tão especial. Ela merece todo esse sucesso! É uma grande cantora, carismática, faz tudo com muito afinco, canta com o coração e merece todas essas conquistas”, destacou.



# LÍDER FM

## Comunicado:

Que a Líder Fm é cada vez mais Líder, isso você já sabe. Que nós não estamos 100%, estamos 93,1 também. Agora, você sabia que a Líder Fm é a primeira rádio a ter Terapia, Educação Financeira, Nutrição, Direito do Consumidor, Sexologia e muito mais em nossa programação?!

Somos com muito orgulho a emissora que está sempre de portas abertas para o novo. Aqui muitos artistas tiveram pela primeira vez suas músicas executadas no rádio e locutores a primeira oportunidade. Além de acolher com muito carinho toda diversidade.

Atualmente, temos conosco cerca de 15 profissionais que somam todos os dias com a nossa equipe, com nossos clientes, patrocinadores, parceiros e com os melhores ouvintes do rádio, os Lidérios! Temos muito orgulho e gratidão da história que estamos contando desde 1987 em Uberlândia.

Nossa missão é levar educação, conhecimento, informação, notícia boa, bom humor, alegria e diversão através do Rádio e em nosso Canal do Youtube. Tudo com credibilidade através de um outro ponto de vista para que você também escolha ser Cada Vez Mais Líder!

Crescemos muito nos últimos anos. Somos referência nacional no segmento Rádio FM, somos a rádio mais premiada e a que mais se destaca em todas as pesquisas, por isso estamos aqui para agradecer a todos vocês!

Gratidão!

Eu sou Líder e você? Seja Líder você também!



(034) 9.9904-0227



[youtube.com/@liderfmoficial](https://www.youtube.com/@liderfmoficial)



93,1 FM



[liderfm.com.br](http://liderfm.com.br)



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

# Mulheres Negras Movem a Terra

Prêmio é entregue a mulheres que lutam por respeito e igualdade



**Eleticia Gomes**  
Encarregada da  
Talismã.

O Dia Internacional da Mulher Negra Latina Americana e Caribenha, comemorado em 25 de junho, vai muito além da visibilidade. A data relembra o marco internacional de luta e resistência da mulher negra para reafirmar a necessidade de enfrentar o racismo e o sexismo vivido até hoje por mulheres que sofrem com a discriminação.

No mesmo dia, a influenciadora digital e fundadora projeto União das Influencers e Empreendedora, Alessandra Fabyane, promoveu a 2ª Edição do prêmio “Mulheres Negras Movem a Terra”, com o objetivo de homenagear mulheres negras da cidade.

A escolha das homenageadas foi baseada na história de força, superação e conquista de cada uma delas, com a intenção de diminuir as diferenças de tantas demandas visíveis ou invisíveis, exaltando suas trajetórias que se destacam por alguma ação, trabalho ou atitude, mas que nem sempre se reconhecem como empoderadas.

De acordo com Alessandra, a ideia veio para incentivar mulheres negras a se descobrirem e entenderem que o caminho está aberto para realizarem seus sonhos. “Essa é uma forma de poder exaltar histórias de superação, as conquistas e o trabalho. O reconhecimento é capaz de motivar e empoderar mulheres pretas, em suas diversas áreas de atuação, e que lutam por respeito e igualdade”, afirmou a influencer.

## **Eleticia Gomes: um dos grandes destaques da noite**

Na oportunidade, Eleticia Gomes, encarregada da Talismã, a empresa de Portaria e Segurança da Soberana Holding. Via Instagram, Eleticia agradeceu a oportunidade dizendo: *“que alegria ter sido indicado pra receber este prêmio e por estar junto com tantas mulheres maravilhosas.”*

No dia da premiação, Eleticia se emocionou ao dizer que receber esse prêmio foi muito gratificante. *“Muitas coisas se passaram na minha cabeça: lutas, dificuldades e conquistas. Quero agradecer minha família que, além do apoio, me dá forças. E dizer que se você quer, você pode e você consegue! Só não vale desistir. Me qualifiquei, dediquei e estou colhendo os frutos. Agradeço imensamente as oportunidades que Deus tem me dado”,* finalizou a encarregada.

Eliane Moreira afirma que o Prêmio tem tudo a ver com a realidade vivenciada pela mulher negra que acredita no seu poder de transformação. *“Sinto que somos como um vulcão em ebulição, cuja erupção derramará uma lava de potência humana e formará um solo extremamente fértil que germinará sementes de novas árvores preparadas para enfrentar o que vier. É o que desejo para as gerações futuras, que sejam sementes brotadas num solo fértil preparado por nós”*, finalizou a ganhadora.

Confira o nome de todas as ganhadoras do prêmio: Abadia Pires, Altamara Rodvalho, Ana Carolina Silva, Andrea Morais, Andrea Botelho, Bruna Sara, Débora de Salles, Delzia Aparecida, Denise Rodrigues,

Eleticia Gomes, Eliane Bezerra, Fabiana Theodoro, Gabriela Cesário, Gisele Barbosa, Graziela de Sousa, Julia Rosa, Keila Hadassa, Kellen Marques, Larissa de Salles, Layner da Cruz, Liliane Oliveira, Lívia Ribeiro, Lorena Gomes, Ludmila Alves, Maiany Martins, Maria Lucimar de Sousa, Maria Micaela, Marlene Apolinário, Mary Ivone da Silva, Mônica Santos, Patrícia Gomes, Paula Bastos, Priscila Prates, Raquel de Oliveira, Raquel Machado, Regiane Cristina, Renata Cezario, Roberta Santos, Samanta Bastos, Selma Aparecida, Simone Santos, Sônia Trindade, Tassiane Cristina, Thais Cristina e Thayna Pontes.

**Por: Cristiane Guimarães**  
Colunista Oficial da Revista Soberana



Alessandra Fabyane e Eleticia Gomes



As homenageadas do prêmio

# Jantar do Dia dos Namorados

Evento proporcionou momentos de reflexão e amadurecimento na fé e no relacionamento

No dia 17 de junho, **A Segunda Igreja Presbiteriana de Uberlândia** promoveu a 5ª Edição do Jantar dos Namorados. O evento reuniu 90 casais no Restaurante Portal e teve a Soberana Holding como patrocinador oficial do jantar, juntamente com a Revista Soberana. Em alusão a data, o evento foi uma oportunidade de reforçar a espiritualidade, crescimento e amadurecimento na fé e no relacionamento, proporcionando aos casais momentos de reflexão e renovando a aliança com Deus.

Jacqueline Silveira Portes, esposa do pastor da igreja, Honório Portes, o objetivo foi oferecer instantes especiais e exclusivos a dois para resgatar os laços da união. *“A família é um projeto e uma ordenança de Deus, ela tem uma grande importância no propósito de honrar o próprio criador, por isso sua sustentação é fundamental”*, comentou. Em agradecimento aos

diretores da Soberana Holding, Douglas Davi e Mariana Pena, Jacqueline destaca: *“nós temos uma gratidão enorme por isso.”*

o Pastor Honório Portes Júnior também aproveitou a oportunidade para prestigiar e homenagear o casal de diretores: *“que benção essa noite que Deus preparou para abençoarmos as famílias. Eu agradeço ao Douglas e a Mariana por nos ajudar com recursos para que esse evento se tornasse agradável e inesquecível para muitos que aqui estão”*.

Além do jantar, o sorteio de brindes incrementou a noite, entre eles, uma cesta de chocolate e um urso da Cacau Show, oferecido pela Revista Soberana.

**Por: Cristiane Guimarães**  
Redação Revista Soberana





# FEIJOAPAE

12ª Edição - 2023





# Festa Junina CURINGA



Ganhadores Melhor Traje



Ganhadora do sorteio da noite



Campanha do agasalho



Melhor Traje





## A Bild concretiza seu sucesso apresentando seu 10º lançamento em 3 anos na cidade.



**Em 2023 a Bild comemora 16 anos de sucesso.** Com seu início em Ribeirão Preto-SP, a marca evidencia seu orgulho em oferecer projetos de alto padrão com plantas inteligentes, paisagismo diferenciado e áreas de lazer completas e decoradas.

**Evolução é a palavra que define a Bild,** sua expansão de forma acelerada demonstra o desenvolvimento em se manter uma marca empregadora e em pleno ritmo de expansão pelo país, com objetivo de promover soluções em tecnologia e inovação na construção civil.

**Uberlândia foi escolhida para ser a primeira cidade fora do estado de São Paulo a receber a Bild,** e após 3 anos a marca comemora o sucesso dessa escolha realizando seu 10º lançamento na cidade em um evento excepcional em agradecimento ao mercado que a abraçou.



**AUTEN**  
68 até 81 m²  
Jardim Sul



**MOZAIK**  
94 até 107 m²  
Jardim Sul



**DOMÜN**  
106 até 130 m²  
Jardim Sul



**dot.**  
43 até 85 m²  
Granja Marileusa



**BELGRAVIA**  
Parque no coração do Villa Gávea



**SIGNAT**  
68 até 125 m²  
Jardim Sul



**Mellie**  
103 até 239 m²  
Jardim Karaíba



**LUZS**  
144 até 292 m²  
Altamira



**ALLMA**  
170 até 349 m²  
Jardim Karaíba

**O mercado acreditou nos projetos inovadores da Bild e a marca comemorou o resultado dessa grande parceria**

em um evento grandioso realizado no dia 26 de Julho de 2023 no The Farm, onde recebeu representantes de parcerias concretizadas solidificando que sucesso é um caminho trilhado em conjunto. O evento além de fortalecer esse marco histórico de seu 10º lançamento também apresentou os projetos futuros já planejados e seus planos inéditos no mercado Uberlandense. Podemos mencionar um dos pilares da marca que é: **JUNTOS SOMOS FORTES**, assim igualmente com o mercado em expansão de Uberlândia seus investimentos só irão continuamente se expandir.



“Lançamentos residenciais, comerciais e tendências de países europeus, assim como a promoção de gentileza urbana, demonstram que não nos limitamos a cimento, vidro e aço. Sonhamos e realizamos projetos marcantes que trazem a versatilidade e soluções inteligentes.” - Declara Iago, Gerente Regional



O 10º lançamento da marca na cidade representa sua promessa em inovação e exclusividade, nomeado como Belgravia Park, um complexo inédito, que carrega a concepção de gentileza urbana de forma sofisticada, inspirado no icônico bairro homônimo, conhecido por abrigar líderes empresariais e influentes do século XIX em Londres, o projeto surpreende pela sofisticação e exuberância dos detalhes, evidenciando a qualidade de vida englobando moradia, cultura e lazer em apenas alguns passos de distância de seu empreendimento. O parque irá se compor recebendo novos empreendimentos Bild e será aberto ao público localizado no coração do Villa Gávea na região Sul.



A Bild declara que muito ainda será implementado no município de Uberlândia, que hoje se tem a honra em declarar que se evidencia como uma das cidades de maior sucesso da Bild no país.

A Bild materializa todas as inovações planejadas fortalecendo seu mantra: Superar expectativas sempre. A marca já se consolida em 16 cidades no território nacional, com mais de 12 mil unidades entregues e muito ainda está por vir. E fortalecem que estão sempre olhando para o futuro, seja na hora de testar uma nova tecnologia, lançar uma iniciativa empreendedora, traçar objetivos ou começar novos hábitos.



Michael Nascimento - Sócio Regional e Iago Porto - Gerente Regional da Bild Uberlândia



Na foto: Silvio Vasconcelos, Michael Nascimento, Carolina Rangel, Thaís Martins, Iago Porto e Lucca Vancim



Mariana Pena,  
Patrícia Caetano e  
Douglas Pena  
13ª Edição



# 13ª Edição da Revista Soberana

Viagem no tempo para relembrar o último lançamento



Pela primeira vez na história da Revista Soberana, conseguimos manter o sigilo da escolhida para representar a 13ª Edição até o momento da apresentação da capa. A entrada triunfal de Patrícia Caetano em um vestido tubinho preto, com muito glitter, glamour e ao som de Hallelujah cantada pela voz incrível de Amanda Cabral, encantou e surpreendeu todos os convidados.

O evento de lançamento recebeu mais de 300 pessoas na Casa do Bosque. Para manter a segurança e o conforto dos convidados, a equipe de profissionais da Talismã garantiu que a noite se tornasse ainda mais espetacular e aproveitadora. Dentre os convidados, a presença marcante de todos os anunciantes da edição contribuiu para uma network de grande peso e uma deliciosa troca de conversa entre representantes de empresas tão importantes da cidade, como, por exemplo: Dr. Vinícius Freitas, capa da atual edição, e sua esposa Renata Magalhães.

Outro momento mágico do lançamento, foi o encontro da atual Galeria Soberana, que compunha a gestão anterior das Mulheres Soberanas, para receber, com muito carinho, as novas 10 mulheres ganhadoras do Concurso 10Mais: Mulheres que inspiram. Em forma de

agradecimento, todas receberam uma linda estatueta de girassóis que representa o poder que elas têm nas mãos.

Lançada no dia 31 de março, a 13ª Edição foi uma homenagem ao Dia Internacional da Mulher. Nas páginas, os detalhes remetem a delicadeza da mulher; na revista, grandes histórias de superação, de cargos inalcançáveis e de nomes brilhantes; no evento, a visibilidade, o poder, a maestria, a inteligência e a força de cada uma delas eram características facilmente notáveis.

Cada lançamento vai além de uma Edição para a Revista Soberana, principalmente para os diretores da Soberana Holding, Dr. Douglas Davi e Mariana Pena. São memórias que se eternizam em todos os envolvidos, são boas histórias para contar, matérias para mostrar e amizades para a vida toda. Mais uma vez, muito obrigado!

**Por: Chiara Faleiros**

*Redação Revista Soberana*

Copywriter – Agência Jacarandá





Patrícia Caetano





Bar



Jantar



Recepção



VISTA SOBERANA

VISTA SOBERANA





Patricia Caetano



Douglas, Mariana e Fabrizio



Patricia e Fabrizio







Mulheres Soberanas



Douglas e Regis Danese



Liza Prado e Thiara



Elaine Naves e Marcelo



Rodrigo e Laís



Socreppa e Cinara



Zaira e Natanael



Adina e Cristiano



Alessandra Fabyane



Beth Van Ass e Antonius



Rafaella, Miriam e Bruna



Rodrigo, Alessandra e Júnior



Roberta e Laryssa



Lia e Glauber



Rosiane e Nilton



Ricardo e Cláudia



Jefferson e Raquel



Dinalva e Vinicius



Gláucia da Saúde e Alfredo Demetrio



Graziella e Jacques



Ana Cristina e Mário



Cícero e Simone Novaes



Dayane e Nélio



Rodrigo e Tatianna Bruneli



Socreppa e Cinara



Zaira e Natanael



Douglas, Mariana, Renata, Lucia e Vinicius



Thaise e Elias



Mariana, Douglas e Goiano



Agência Jacarandá



Graziella e Jacques



Roberta e Brenda



Marcos Pergher e filho



Brilho do Sol



Atmosfera



Unitri



Victória Garden e Home



Líder FM



Audatti



Casa Móbile



Udicor



Pedilar



Rildo Cruz



Bild



Mais Cabello



Miriam Denezine



Vinícius de Freitas



Maytha



Kátia Beal



Douglas, Mariana, William, Renata e Luciano



Luciane e Jefferson



Michele Silva



Rafhaella Cardoso



Cristiane Guimarães



Maria Angélica Tilmann e Sinval



Suziani Lemos e acompanhante



Roberta, Nélio e Celina



Árhyna Armond



Eliane Procópio



Kelly Danese



Maria Fernanda



Sara Vargas



Maria Irene



Gisele Vissoci



Simone Braga



Vanessa Zago



Lu Arbex



Ana Paula e sua indicada Simone Braga



Danusa Biasi e sua indicada Árhyna



Elaine e sua indicada Lu Arbex



Klícia e sua indicada Vanessa Zago



Klícia e sua indicada Kelly Danese



Maytha e sua indicada Eliane Procópio



Mirelli e sua indicada Sara Vargas



Eliane Espíndola e sua indicada Gisele Vissoci



Vivi e sua indicada Maria Fernanda



Mônica e sua indicada Maria Irene



Ana Paula Borges e Rodrigo



Viviane e Adriano



Mônica Debs e acompanhante



Vicente e Eliane Espíndola



Danusa Biasi



Klicia Silva e Juliano



João Júnior e Maytha



Fábio e Mirelle



Elaine Clemente



Carolina, Mateus, Gisele Vissoci e Emerson



Maria Júlia, Maria Fernanda e Maria Clara



Leonardo, Adilson, Sarg. Rodrigo, João Tiago, Simone Braga, Maj Fabrício e Marco Túlio



Maurício Lúcio, Elma Lúcia, Arhyna e Rafaella



Adriano, Ana Vitoria, Vanessa e Isaque



Mariana, Luciene Arbex, Alice e Vitória



Eliane e Walter Procópio



Maria Clara, Dircirene, Maria Irene, Kaína, Enzo e Mirelli



Suziani Lemos e acompanhante



Sônia Vera, Sara Vargas e Rodrigo Rangel

# MAIS SANEAMENTO PARA MAIS MORADIAS



📷 @DMAEUberlandia 🌐 dmae.mg.gov.br

**Em Uberlândia não tem segredo: a gente cuida, a vida acontece.**  
Segundo o novo Censo do IBGE, **somos a cidade mineira que mais cresceu nos últimos 12 anos.**

Mas crescimento só faz sentido com desenvolvimento. Trabalhamos duro e colocamos, em primeiro lugar, cada um que faz parte dessa história. Por isso, lançamos **o maior pacote de obras de saneamento.** É cuidar hoje e estar pronto para o futuro, com **sustentabilidade e muita qualidade de vida.**

**\*IBGE, Censo de 2023.**

fazer  
mais  fazer  
bem 

**DMAE**  
Sustentabilidade

PREFEITURA DE  
**UBERLÂNDIA**

CHEGOU



A NOVA

# RAMPAGE

DESCUBRA  
O PODER  
QUE SÓ UMA  
RAM TEM.



RAM É MARCA REGISTRADA DA STELLANTIS-FCA US LLC.  
NO NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA!



#RAMPAGE



**RAM**  
PODER INIGUALÁVEL