

REVISTA

SOBERANA

EDIÇÃO 17

ANO 05

MARÇO DE 2024






WWW.REVISTASOBERANA.COM.BR

A história de uma mulher
multifacetada que dominou
as passarelas do mundo



BRILHO^{do}SOL • 

A VERSATILIDADE CHEGOU ATÉ VOCÊ!

-  Conforto
-  Moda fitness
-  Da praia ao casual
-  Para todos os corpos
-  Feito com amor para famílias reais

 @BRILHODOSOL |  (34) 99670-1726
WWW.BRILHODOSOLMODAPRAIA.COM.BR



AUTORAL E ATEMPORAL
DESDE
1994

Venha conhecer nossas

NOVIDADES

MEDITERRANEÈ
Terra mar

 MANIA de CHURRASCO!

em breve


OLHOS
Hospital de Olhos de Uberlândia

em breve

PARÒ
PIZZA E DRINKS


sam's club

em breve


STRIKE
BOLICHE BAR

em breve

Uberlândia SHOPPING





Esteja pronto para mergulhar em uma programação vibrante, repleta de festivais, exposições, pinturas, murais e muito mais, destacando vozes, talentos, **cores e movimentos** que ecoarão em todo o espaço do shopping!

Junte-se a nós nesta **jornada emocionante**, onde cada evento é uma oportunidade para inspirar, encantar e conectar-se através da expressão artística em suas diversas formas.



CASTELLI EVENTOS

35 ANOS DE HISTÓRIA



Castelli Hall e Castelli Master, sofisticação para o seu evento, seja ele qual for.

*Considerado o maior complexo e estrutura para eventos e os melhores salões de eventos de Uberlândia e região, com alto poder para transformação de ambiente, destaca-se pela imponência, estrutura física, localização, e a melhor escolha para grandes eventos, seja sociais, eventos corporativos e shows. **Seu evento merece Castelli.***

Na imagem superior, a Projeção Mapeada da fachada, com equipamento de última geração para uma Formatura de Medicina no Castelli Master em Julho de 2023, e nesta imagem a fachada contemporânea do Castelli Hall.

CASTELLI BUFFET

O INÍCIO DE TUDO

*Há 35 anos, nossa jornada começou em uma Cantina Italiana, uma história de vida. Ao longo de mais de três décadas de existência, evoluímos para nos tornar uma indústria especializada em realizar formaturas e eventos sociais e corporativos em sete estados do país. Nosso compromisso reside na qualidade, na diversidade e na apresentação de nossos pratos, criando um verdadeiro espetáculo gastronômico para os melhores eventos em nível nacional. **De Uberlândia para o Brasil, nossa paixão pela culinária continua a encantar paladares.***



EXPEDIENTE

Direção executiva

Mariana Pena

Negócios – Soberana Holding

Douglas Davi

Capa

Débora Lyra

Foto de capa

Michelle Braga

Fotos da capa

Michelle Braga, Revoar Fotografia e arquivo pessoal

Redação e projeto gráfico

Chiara Faleiros

Direção de arte e diagramação

Isabella Matias

Colunistas e colaboradores

Ademir Reis, Alessandra Carneiro, Alessandra Terzi, Beto Pinheiro, Chiara Faleiros, Cristiane Guimarães, Gisele Vissoci, Jennifer Paula, Maria Fernanda, Maytha Oliveira, Rafaella Denezine, Rafaella Cardoso, Rodrigo Penha, Rodrigo Vieira, Rozires Cerizze, Sara Vargas, Silvana Borges, Thaise Meneguelli

Fotógrafos

Cris Fernandes e Michelle Braga

Banco de imagens

br.feepik

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.



AO LEITOR

Três meses de 2024 se passaram e, por aqui, estávamos a todo vapor na construção do planejamento anual de todas as edições que serão lançadas em 2024. Vem novidade por aí...

Em 8 de março, comemoramos o Dia Internacional das Mulheres. Para representar a as homenageadas, a 17ª Edição traz na capa a Miss Brasil Débora Lyra com uma história fantástica de superação, amor, família e empoderamento. O Concurso 10Mais: Mulheres Soberanas recebeu mais 100 indicadas para concorrer e agora você vai conhecer a trajetória de cada uma delas.

Além disso, reunimos inúmeras matérias de grandes mulheres para que possam contar um pouco sobre suas devidas profissões.

No final desta edição, lembre a Edição Especial de Natal e o que fizemos até o lançamento da 17ª.

Boa leitura!

ÍNDICE



09

MULHER

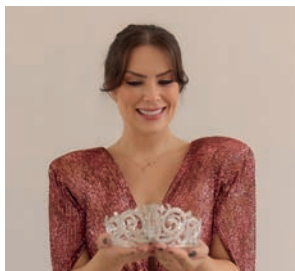
Jennifer Paula
O poder da mulher na mídia



28

MODA

Alessandra Terzi
Maternidade e autoestima



32

MATÉRIA DE CAPA

Débora Lyra



88

MULHERES SOBERANAS

Conheça as ganhadoras



112

SAÚDE

Dra. Alessandra Carneiro
Distúrbios alimentares



122

ESPORTE

Cristiana Bezerra
A luta pela inclusão das
mulheres nos esportes



138

**UBERLÂNDIA
ACONTECE**



148

SOCIAL

ANUNCIE AQUI



Contato

(34) 9.9690.0169

anuncios@revistasoberana.com.br

Portal de notícias

www.revistasoberana.com.br

Instagram

@revistasoberana

Soberana Holding

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



Soberana Holding: tudo em um só lugar

Resolux

limpeza
e zeladoria

Talismã

portaria e
segurança

Soul

administradora
de condomínios

Revista Soberana


networking
e comunicação



Soberana

HOLDING

Contrate os serviços da holding para sua empresa, indústria ou condomínio

 (34) 99690-0169  @soberanaholding

Av. Rondon Pacheco, 345, 2ª Andar
Condomínio Rondon Praia, Uberlândia-MG



**RAFHAELA
CARDOSO**

Advogada Criminalista

RC

RAFHAELA
CARDOSO
ADVOCACIA

LEI MARIA DA PENHA:

Importância e mecanismos para prevenir a violência doméstica contra a mulher

A conscientização sobre a Lei Maria da Penha, essencial para enfrentar a violência contra a mulher, revela-se ainda alarmantemente baixa no Brasil, conforme a 10ª edição da Pesquisa Nacional de Violência Contra a Mulher, conduzida pelo Observatório da Mulher Contra a Violência (OMV) e pelo Instituto DataSenado.

Aproximadamente 30% das mulheres brasileiras com 16 anos ou mais foram vítimas de violência doméstica ou familiar em algum momento de suas vidas, totalizando mais de 25 milhões de mulheres. Dessas, 22% relataram episódios de violência nos últimos 12 meses. Além disso, 74% das mulheres perceberam um aumento na violência doméstica e familiar em 2023, com percepção mais forte entre as mulheres de baixa renda (78%) e as negras, pardas e indígenas (71%).

Para 2024, o STJ se comprometeu a julgar todos os 19.684 processos de feminicídio e violência doméstica distribuídos até 2022 e ainda pendentes até o final deste ano. Para cumprir essas metas, o STJ utiliza um painel estratégico que auxilia os ministros a priorizarem os processos relacionados à Meta 8. Essa abordagem tem contribuído para o aumento do ritmo de julgamento dos casos de violência de gênero nos últimos anos.

Esses esforços do STJ são fundamentais para garantir que a justiça seja efetiva na proteção das mulheres contra a violência doméstica e o feminicídio. À medida que continuamos a celebrar as conquistas das mulheres, é importante lembrar que ainda há muito a ser feito para alcançar a igualdade de gênero e erradicar a violência contra as mulheres em todas as suas formas.

A Lei Maria da Penha, formalmente conhecida como Lei nº 11.340/2006, irá completar 18 anos em agosto de 2024 como um instrumento crucial na prevenção e punição dos diversos tipos de violência contra as mulheres. Reconhecida

internacionalmente, essa legislação tornou-se uma referência no enfrentamento à violência de gênero.

Uma das principais ferramentas oferecidas por essa norma é a medida protetiva, que visa coibir e proteger a vítima. O fortalecimento da Lei Maria da Penha ocorreu em 2021 com a sanção da Lei nº 14.188/2021, que instituiu o programa Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica e Familiar. Além disso, essa lei incluiu no Código Penal o crime de violência psicológica contra a mulher.

Esse crime pode se manifestar de diversas formas, como ameaças, constrangimento, humilhação, isolamento, entre outras. A pena prevista é de reclusão de seis meses a dois anos, além de multa. Uma das mudanças significativas trazidas por essa legislação é a possibilidade de afastamento imediato do agressor do local de convivência, caso represente risco à integridade psicológica da mulher.

Antes da sanção dessa lei, esse afastamento só era possível em casos de risco à integridade física da vítima.

Os números da violência contra a mulher no Brasil são alarmantes. De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, em 2021, uma mulher foi vítima de feminicídio a cada sete horas em média no país. Além disso, foram registrados 56.098 boletins de ocorrência de estupros, apenas do gênero feminino, o que significa uma vítima a cada 10 minutos.

Diante desse cenário, iniciativas como a realização da 3ª edição da Caminhada do Batom, promovida pela Prefeitura de Uberlândia - MG, no Parque do Sabiá em 03 de abril de 2024, marcaram o início de uma programação especial em homenagem ao mês das mulheres no município.



JENNIFER
DE PAULA

Jornalista e especialista
em Marketing

MARKETING DE CAUSA: O PODER DAS MULHERES NA MÍDIA

Manter um bom posicionamento nas redes sociais ajuda influencers a liderarem revoluções

Nas últimas décadas, as mulheres têm assumido papéis cada vez mais proeminentes em diversas áreas de atuação, e as redes sociais se tornaram uma ferramenta poderosa para amplificar suas vozes e promover mudanças sociais significativas. Com o advento das plataformas digitais, as influenciadoras têm liderado debates públicos sobre uma variedade de questões voltadas para o público feminino, utilizando o marketing de causa como uma estratégia eficaz para gerar conscientização e mobilizar comunidades.

O marketing de causa busca gerar impactos positivos na sociedade ao levantar questões muitas vezes negligenciadas, diferente da abordagem tradicional de promover produtos a fins lucrativos. Esse tipo de estratégia tem se mostrado eficaz nas mãos das influenciadoras, fazendo com que alcancem um público significativo e mais diversificado.

Um dos principais pontos que tornam o marketing de causa liderado por mulheres tão poderoso é a capacidade dessas influenciadoras de educar gradualmente suas audiências sobre questões importantes. Ao compartilhar informações, estatísticas e experiências pessoais, elas criam uma identificação e desmistificam estereótipos, tornando a conscientização mais acessível e eficaz.

É importante ressaltar que o protagonismo das mulheres nas redes sociais está intrinsecamente ligado às recentes mudanças sociais em prol dos direitos das mulheres. O poder de engajamento

dessas influenciadoras digitais não se limita a trazer temas relevantes à tona; ele também inspira ações concretas e gera um impacto real nas questões que afetam diretamente a vida das mulheres.

Um exemplo inspirador desse fenômeno é o caso de influenciadoras que utilizam suas plataformas para discutir e conscientizar sobre questões como igualdade de gênero, violência contra a mulher, saúde feminina e representatividade. Por meio de campanhas, posts informativos, vídeos educativos e parcerias com organizações sem fins lucrativos, essas mulheres têm alcançado resultados significativos na promoção de mudanças sociais positivas.

Além disso, a influência das mulheres nas redes sociais vai além da conscientização; ela também tem um impacto tangível no comportamento do consumidor e nas práticas corporativas. Muitas marcas estão reconhecendo a importância de se alinhar com causas sociais relevantes e estão adotando uma abordagem mais responsável e inclusiva em suas estratégias de marketing, em resposta às demandas de seus públicos cada vez mais conscientes.

É importante destacar que, embora o marketing de causa liderado por mulheres tenha alcançado resultados significativos, ainda há desafios a serem enfrentados. A desigualdade de gênero persiste em muitas áreas da sociedade, e é fundamental continuar pressionando por mudanças sistêmicas que garantam a igualdade de oportunidades para todas as mulheres.

“Uma mulher se sente representada quando se depara com conteúdos produzidos por outra mulher. Isso é representatividade!”



RAFAELA
DENEZINE

Especialista em Estética
Facial e Capilar

ESTÉTICA

A beleza mais autêntica através da Tricologia e Rejuvenescimento Facial

Especializada em tricologia e rejuvenescimento facial, Rafaella Denezine se destaca por realçar a beleza única de cada paciente. Seja lidando com alopecias e quedas de cabelo ou aplicando diversas e avançadas técnicas para o rejuvenescimento facial, a profissional busca resultados que refletem a verdadeira essência de seus clientes.

Sua jornada teve início durante a infância, quando sua paixão pela estética foi firmemente estabelecida ao observar sua mãe, Miriam Denezine, liderando um ateliê especializado em mega hair, perucas e próteses capilares.

Ao longo de sua trajetória acadêmica, desenvolveu uma paixão pela fisiologia humana, um amor que, de forma harmoniosa, integrou-se com seu interesse pela estética. A decisão pela pós-graduação em saúde estética e tricologia marcou o início de uma carreira dedicada à compreensão aprofundada do corpo humano e à

aplicação desse conhecimento na promoção da beleza autêntica.

A convicção de que a evolução é a chave para alcançar a excelência a impulsionou a buscar diversas especializações na área. Sua incessante busca pelo conhecimento reflete não apenas sua dedicação pessoal, mas também seu compromisso em oferecer o que há de melhor aos seus pacientes.

Cada beleza é única e, portanto, seu trabalho visa realçar os traços individuais, proporcionando não apenas uma transformação externa, mas um impacto significativo na confiança e na rotina diária de seus pacientes.

“A estética vai além da superfície, é uma jornada para melhorar a autoestima e, por consequência, todas as áreas da vida dos meus pacientes.”



CABELO E AUTOESTIMA

O que o cabelo representa na autoestima da mulher?

“O cabelo é um dos pontos que a gente identifica como culturalmente associado à feminilidade da mulher. Ele emoldura o rosto, e a mulher tem mil estratégias para colocá-lo como algo a favor da sua feminilidade: desde pintar, alisar e encaracolar, ou seja, está diretamente associado à autoestima da mulher na nossa sociedade”, explica a psicóloga Camila Moura.

O que acontece quando a mulher perde o cabelo involuntariamente?

De acordo com Camila, quando há essa perda de cabelo involuntariamente, ou seja, por causa de algum tratamento ou diagnóstico, não se fala mais só da parte estética do cabelo significar a feminilidade da mulher, e sim da perda de um ponto associado à sua feminilidade, em que não pode escolher e por isso, se sente impotente, o que abala sua autoestima.

Nesse caso, a mulher foi obrigada a perder os seus cabelos. Isso é diferente daquela que, por questão de estilo, escolhe raspar seu cabelo e utilizar mais adornos, como os brincos ou outras estratégias.

“Ao perder o cabelo a pessoa fica impossibilitada de ocultar o seu adoecimento. Se ela tem um diagnóstico grave de alguma doença, que não há queda de cabelo, consegue lidar com sua privacidade. No caso do câncer, em que se faz quimioterapia, ela não tem como ocultar esse adoecimento dos outros, o que dificulta a trajetória do tratamento e abala a autoestima”, salienta a especialista.

A escolha de raspar ou não os cabelos

Para Camila, essa escolha de raspar ou não raspar, raspar antes de cair ou não, é muito subjetiva porque algumas mulheres não conseguem ver seu cabelo caindo. Elas têm a sensação de estarem em decomposição, de seu corpo está desmanchando, o que pode ser muito pesado.

Não existe um protocolo que deve se raspar antes ou não deve se raspar os cabelos. Isso depende de como a pessoa vai lidar com isso.

Conselho para as mulheres que estão perdendo cabelo e que não sabem como lidar com isso

*Para a pessoa que está perdendo cabelo em um tratamento, uma estratégia de enfrentamento é ressignificar a queda de cabelo como cura e não adoecimento.

*Tentar lembrar da transitoriedade das coisas num momento de perda de cabelo e de adoecimento pode enriquecer muito mais esse processo.

Redação: Farmácias Pague Menos

Fonte: semprebem.paguemenos.com.br



DESCUBRA A ARTE DE MIRIAM DENEZINE!

Com mais de 30 anos de experiência, especialista em mega hair, perucas, próteses capilares e aluguel de apliques, trabalhando somente com cabelos humanos, combinando inovação e tendências. No ateliê, cada cliente recebe um tratamento personalizado, garantindo naturalidade e estilo. Se você busca uma mudança elegante e autêntica, entre em contato para uma experiência única de beleza e autoestima!



TRANSFORMAÇÕES

MEGA HAIR



MEGA HAIR





PERUCAS



Uso exclusivo de cabelos humanos

Seu cabelo merece atenção e um tratamento de excelência.
Agende o seu horário e aplique seu estilo!

 Avenida Getúlio Vargas 1346,
Bairro Martins - Uberlândia /MG

 (34) 3237-6007
(34) 99198-4441

MIRIAM DENEZINE

 @miriamdenezine



MAYTHA
OLIVEIRA

Business partner, analista
de perfil comportamental e
DNA organizacional

LIDERANÇA FEMININA

A evolução e os desafios da mulher no ambiente de trabalho

O Dia da Mulher é celebrado em 8 de março, dia internacional e em 30 de abril, dia nacional. A data é repleta de significados e representa um lembrete das lutas femininas, em especial, no mercado de trabalho.

Poucos sabem, mas essas comemorações estão ligadas diretamente à participação feminina no mercado de trabalho. Muitas histórias, manifestações e reuniões marcaram os anos passados até que o dia 8 de março fosse oficializado pela Organização das Nações Unidas – ONU, e instituído mundialmente em 1975.

A longo dos anos a mulher vem marcando a sociedade com sua persistência, ousadia e perseverança a fim de conquistar seu lugar no mercado de trabalho. Houve muitos desafios vencidos que marcam essa trajetória, entre eles: direito ao voto conquistado em 1932, direito a trabalhar e direitos trabalhistas, instituídos no ano de 1943.

Muitas coisas evoluíram até o início de 2024, mas, mesmo com tamanha evolução, ainda é possível encontrar situações que diminuem a mulher em muitos quesitos, como: salários inferiores (mesmo ocupando o mesmo cargo), dificuldades de contratação por ser mãe e dona de casa, assédios, preconceitos, contratos de trabalho para períodos noturnos e muitos outros.

No que tange o mercado de trabalho, a mulher se destaca pelos seus diferenciais: resiliência, multitarefas, comprometimento, raciocínio rápido, responsabilidade, sensibilidade, criatividade e flexibilidade. É notório que a mulher de hoje é bem diferente quando se compara há 50 ou 100 anos e é possível vê-las ocupando espaços públicos no trabalho e no posicionamento, além disso, conquistando direitos legais e autonomias de escolhas.

A evolução no mercado de trabalho mostra

que muito já foi conquistado, no entanto, muito há de ser feito. Vencer desafios está no sangue das mulheres, mas é importante ressaltar que a evolução acontece em todas às áreas da vida de uma mulher atual, que está atenta às mudanças e ao mundo.

A nova moderna se desdobra em mil para dar conta de tudo, e sempre consegue encontrar um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, considerando coisas importantes para a saúde mental, como: passear, curtir, viajar para conhecer o mundo, se descobrir sexualmente, estudar, se especializar, ser autossuficiente financeiramente, ter independência e ter sua própria essência.

Essa é a era da liberdade de pensamentos e ações, onde as mulheres seguem firmes na conduta de suas vidas, nos seus propósitos e busca por objetivos. Apesar de absorverem jornadas pesadas, estendidas e com grandes responsabilidades, ainda sim, decidem seguir por este caminho.

O fortalecimento da família, na maioria das vezes, se dá pela insistência e administração da mulher que participa das escolhas, outras vezes é ela quem define o caminho a ser percorrido. Ela tem o dom de administrar diversos pilares da vida com maestria, inclusive, como gestora familiar, provedora ou contribuinte ativa na área financeira.

A sociedade é uma eterna construção e reconstrução de valores, posicionamento e crenças. Contudo, o que já foi construído historicamente ao longo destes anos, somente vem a somar e enfatizar o novo perfil da mulher contemporânea: moderna, decidida, ousada, flexível e dona de si.

A mulher moderna agora é e não mais deseja ser!



THAISE MENEQUELLI

Pedagoga, Pós-graduada em Coordenação Pedagógica e Psicopedagogia Educacional, Clínica e Hospitalar

CONSTRUINDO O FUTURO

O papel da mulher na educação brasileira e a importância de conhecer nossa história

Ao buscar significado para da palavra “escola”, sua mente projeta imagens de salas de aula mistas, com meninos e meninas, jovens ou adolescentes juntos, aprendendo sobre os mesmos conteúdos, obtendo oportunidades iguais de aprendizagem. Estudantes de todos os sexos se preparando para o futuro, através dos ensinamentos de professores.

Essa nem sempre foi a descrição real de uma escola. A trajetória da educação para o público feminino é algo recente e que ainda há muito o que se conquistar nesse âmbito social.

Por incrível que pareça, a figura da mulher na educação na época do Brasil Colônia era muito diferente e de total desvalor intelectual. As mulheres viviam à margem do processo educacional oficial, o que as deixava à mercê das vontades alheias a todo instante. Seu potencial cognitivo não era levado em conta e elas eram, ainda, limitadas ao ensino catequético oferecido pelas igrejas.

No século XVII, as mulheres participavam apenas das atividades nos conventos, onde eram confinadas a aprender exclusivamente habilidades como: costura, bordado, etiqueta e instrução religiosa. Atividades que as subordinavam e fomentavam apenas o ensino de conteúdos que podiam ser aplicados dentro do próprio lar.

Registros Históricos apontam que: “em 1627, apenas duas mulheres no país sabiam escrever seu próprio nome”. É quase impossível em nossa sociedade globalizada de hoje pensar que esse fato possa ter sido real. Mas essa era a realidade. Após a Reforma de Pombal, em 1759, as mulheres

conquistaram acesso ao ambiente escolar, à medida que a responsabilidade educacional passou para o governo. No entanto, ainda frequentavam salas de aula separadas do gênero oposto.

Um marco significativo ocorreu em 1808, com a chegada da corte portuguesa ao Brasil, quando surgiu um interesse renovado em encorajar a presença feminina nas escolas. Nesse período, os homens, preocupados com a crescente visibilidade de suas esposas na sociedade e temendo constrangimentos, incentivaram a educação feminina, inclusive contratando professoras particulares para instruir mulheres e crianças em casa.

Ao longo dos anos, apesar da longa história de exclusão das mulheres do direito à educação, elas conseguiram romper com o preconceito e alcançar posições notórias por meio da educação. No Brasil atual, esse avanço é notável a partir de dados que evidenciam a crescente participação feminina nas universidades.

Segundo informações do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), em 2020, as mulheres representavam cerca de 58,3% do total de estudantes matriculados em cursos de graduação no país.

Esses números refletem não apenas o aumento do acesso das mulheres à educação superior, mas, também, o seu protagonismo na busca por conhecimento e ascensão profissional, quebrando barreiras históricas e contribuindo significativamente para a construção de uma sociedade mais igualitária e inclusiva.

CARGOS DE LIDERANÇA

Mulheres somam a maioria no Governo de Minas Gerais

Não só no Dia Internacional da Mulher, mas em todos os dias do ano, as mulheres exercem papel fundamental no Governo de Minas Gerais. Levantamento de dados realizado pela Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão (Seplag-MG) relativo a fevereiro de 2024 mostra que a maioria dos postos de liderança no Executivo estadual é ocupada por mulheres.

Ao todo, são 7.288 mulheres em cargos de chefias, diretorias e vice-diretorias de escolas. Isso corresponde a 62,64% dessas posições de liderança.

A participação feminina também é forte nas secretarias de Estado. O governador Romeu Zema destacou o ineditismo de alguns cargos, nunca ocupados por mulheres, caso de Marília Melo, à frente da Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semad). Atualmente, outras mulheres ocupam cargos de secretárias de Estado: Luisa Barreto, na Seplag, e Elizabeth Jucá, na Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedese), e Simone Deoud, na Ouvidora-geral do Estado (OGE-MG).

“Espero que essa tendência se aprofunde. Eu, que sempre trabalhei com gestão, muito ligado à área de recursos humanos, fico muito satisfeito e posso dizer que a presença feminina no mercado de trabalho faz toda a diferença. Temos a maior

participação feminina em cargos de secretariado entre todos os governos que atuaram em Minas. Pela primeira vez na história do Estado, temos uma mulher à frente da Secretaria de Meio Ambiente. Então, só fazer discurso bonito não resolve, é preciso agir. E para mim é uma felicidade grande poder contar com as mulheres na gestão pública”, destacou o governador Romeu Zema.

“Esse número nos mostra que, a cada dia, estamos avançando mais e mais para garantir a atuação feminina na formulação de políticas públicas para as cidadãs e os cidadãos e nas decisões de Estado. E o que nos faz chegar até aqui é, sem dúvidas, o comprometimento e a competência das mulheres em levar um serviço público de qualidade e excelência para todas e todos em Minas”, aponta a secretária de Estado de Planejamento e Gestão de Minas Gerais, Luísa Barreto.

A secretária Luísa Barreto é uma das lideranças femininas no Estado. No primeiro escalão, que considera dirigentes máximos de órgãos e secretarias do Governo de Minas, 27 posições, de um total de 65, são ocupadas por mulheres, também com base em dados de fevereiro de 2024.

Redação: Agência Minas

Fonte e matéria completa em:
agenciaminas.mg.gov.br



MINAS GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

O Colégio Batista Mineiro Uberlândia
proporciona a

realização de sonhos

como o da Meire, com mais de 20 anos
dedicados à instituição de ensino.



Acesse o QRcode
e conheça
essa história.



Colégio
Batista
Mineiro

Uberlândia

colégiobatistamineiro.com.br

Granja Marileusa: 34 3199.2100

Martins: 34 3236.2524



SILVANA *BORGES*

NLP Trainer In em Programação
Neurolinguística

AUTOCONHECIMENTO

O encontro consigo mesmo

Ao encontrar um caminho, um comando ou uma descoberta, a vida se ilumina. Por que uma pessoa é importante? A resposta é simples: porque é única! A partir desta descoberta, é possível encontrar sua própria essência e enxergar o mundo por uma nova perspectiva, conscientes de que tudo o que é necessário para existir, já está dentro de si.

Esse encontro pode acontecer com todos. Muitas vezes, uma pessoa pode ser um desconhecido dentro do seu interior e o encontro acontece quando há uma permissão para buscar sua melhor versão e se deparar com algo que nem imaginava que pudesse existir.

O ser humano é consciente e inconsciente em diferentes proporções. O inconsciente guarda lembranças e experiências que nem sempre é possível lembrar ou acessar por longos períodos. Essas memórias podem influenciar as emoções, reações, sensações e os comportamentos de maneira significativa. Ao alcançar o equilíbrio emocional, o caminho para a cura interior se abre para uma vida mais consciente.

A Programação Neurolinguística (PNL), ensina a ressignificar as dores e crenças, vendo-as sob uma

nova luz. Em cada experiência, há uma intenção positiva, mesmo nas situações mais desafiadoras, e faz com que o indivíduo entenda que os pensamentos influenciam nas emoções, nos comportamentos e nos resultados.

É necessário perceber a qualidade dos pensamentos que alimentam essas emoções. O corpo e mente formam um sistema integrado, e os pensamentos geram resultados, positivos ou negativos, dependendo da sua natureza. Pensamentos positivos conduzem a resultados positivos, enquanto pensamentos negativos geram o oposto.

A PNL é o estudo da comunicação humana e como cada indivíduo cria sua realidade com base em suas experiências e percepções únicas do mundo, e ensina que os pensamentos afirmativos e positivos são fundamentais para alcançar metas.

Essa é apenas uma experiência pessoal em um mundo de mudança interior. A busca pelo autoconhecimento direciona a essência e oferece a oportunidade de uma transformação profunda. Tudo o que é preciso fazer, é aceitar e conceder a permissão para iniciar essa jornada.

“A PNL é como uma ferramenta poderosa de transformação e equilíbrio emocional. Encontrei nela um caminho restaurador, curativo e transformador.”



SARA VARGAS

Graduada em Direito, especialista em Terapia Familiar Sistêmica Construtivista e Psicodramática

SAÚDE MENTAL E ADOÇÃO

Como apoiar mães na chegada de um novo filho

Todo filho deve chegar como fruto de uma gestação, inclusive os adotivos. É na gestação que se dá o período de pré-natal, onde várias ações são realizadas buscando o desenvolvimento saudável do bebê e reduzindo os riscos da gestante. Na adoção não é diferente.

O pré-natal adotivo deve ser bem aproveitado pelos pais para lançarem um olhar mais profundo para si mesmos, avaliarem suas motivações quanto a ter este filho, fazerem um bom preparo para a adoção por meio de cursos, leituras, palestras, podcasts. Assim como a gestante precisa cuidar da alma, do corpo e do espírito, os pais adotivos não fogem a esta regra.

O tempo de cada gestação adotiva é incerto, mas é o momento ideal para se conhecer melhor, se preparar e poupar energia para controlar os impulsos e atitudes. Quanto mais os pais conversarem sobre a forma de educar, identificando seus principais valores, prospectando o lidar com situações adversas que chegarão para a criança, maior será a sintonia entre eles.

Quando, enfim, chegar o tão desejado “trabalho de parto”, as emoções virão a mil, tanto para a mãe, quanto para a criança. Depois da chegada da criança, é preciso entender que a construção dos vínculos começa na fase de adaptação e exige cuidados antes de exibi-lo. E, até mesmo a relação com os familiares deve ser ponderada.

Contar com o suporte de um grupo de apoio à adoção ajuda muito e provisiona um espaço onde

a nova família se sinta compreendida e orientada.

A criança, ainda que seja um bebê, chega com as marcas da sua história. Mesmo o que foi vivenciado durante a vida intrauterina pode impactar no desenvolvimento global da criança. Os traumas interpessoais, como as violências, abandono, rompimento de vínculos ou abusos tem a capacidade de afetar o desenvolvimento cerebral, fisiológico, biológico, os comportamentos e o sistema de crenças dos nossos pequenos.

A criança precisa se sentir preciosa, pertencente e segura. Parece simples, mas isso leva tempo e requer pais intencionalmente presentes. As comparações entre irmãos, filhos de amigos ou primos que tenham a mesma idade do recém-chegado são absolutamente injustas e desapropriadas, pois cada um tem o seu ritmo de desenvolvimento e suas vivências interferem nisso.

Muitas vezes a família não irá compreender alguns comportamentos dos filhos; nem mesmo a sociedade ou a escola. Por isso, o preparo para a adoção e o acompanhamento no pós-adoção é imprescindível para mitigar as desistências ou relacionamentos familiares disfuncionais.

Em alguns momentos, tudo pode parecer muito árido, mas com amor, perseverança, esperança, fé e apoio, o florescer acontece. Nada é mais restaurador para uma criança ou um adolescente que foi ferido por relacionamentos do que novos relacionamentos.

“Cada história é rica, cheia de retas e curvas, vales e montes.”



MARIA FERNANDA *MOREIRA MENDES*

Psicopedagoga Clínica, Mestre e Doutoranda em
Educação pela Universidade Federal de Uberlândia.

MÃES ATÍPICAS

A sobrecarga do cuidado

Frequentemente, mulheres enfrentam duplas jornadas de trabalho que resultam em sobrecarga, adoecimento e limitação do seu desenvolvimento em outras áreas importantes, como: a vida acadêmica, profissional e, até mesmo, a vida social. Esses casos ainda podem ser mais graves quando envolve a maternidade porque a mãe se vê na obrigação de parar de trabalhar a fim de ter mais tempo e disposição para a família e os filhos. E o motivo? A divisão desigual das tarefas e cuidados.

A maternidade atípica é um termo utilizado para mães que cuidam de crianças com quaisquer tipos de deficiências. Neste caso, na maioria das vezes, a mãe precisa atuar de maneira mais ativa no desenvolvimento dos filhos, tendo que lidar com as emoções, os sentimentos, as angústias e o trabalho relacionado ao cuidado excessivo.

Além de toda carga da maternidade, as mães atípicas ainda precisam lidar com inúmeras dificuldades ao longo dessa jornada, como: grandes filas de espera na assistência social, conciliar a rotina entre casa e trabalho com as múltiplas terapias importantes para o desenvolvimento da criança, sobrecarga emocional devido a intervenções cirúrgicas, problemas com planos de saúde ou sistema público e a luta constante por educação de qualidade, inclusão e direitos.

O esforço diário na rotina de uma família atípica é a esperança de uma qualidade de vida melhor, independência da criança, interação social e acessibilidade.

O diagnóstico permite que a família se reorganize para lidar com uma rotina de cuidados intensivos para garantir o desenvolvimento pleno daquela criança, porém, ele não traz uma rede de apoio,

não oculta o medo, as inseguranças, as opiniões maldosas ou o preconceito velado na sociedade. No meio de tudo, onde entra os cuidados com a saúde mental da mãe atípica?

De acordo com informações apresentadas pelo Instituto Baresi, em 2012, no Brasil, aproximadamente 78% dos pais deixaram as mães de crianças com deficiências e doenças raras antes que os filhos atingissem a idade de 5 anos, (Lourenço, 2020).

Muitas vezes, o motivo ocorre pelo fato de não conseguirem lidar com o luto da perda do filho idealizado, resultando no abandono da responsabilidade parental e, conseqüentemente, forçando a mulher a arcar sozinha com toda responsabilidade de cuidar e manter financeiramente seus filhos.

Repensar na forma como a sociedade age perante a maternidade não é apenas uma questão individual, mas, também, uma chamada para o apoio, para a inclusão, igualdade e para os direitos de mães atípicas e crianças com deficiência. Essas iniciativas podem ajudar no reconhecimento e na valorização das cuidadoras, incentivando para que as autoridades sejam devidamente cobrada e que a sociedade seja mais justa e equitativa.

Nesse sentido, torna-se importante desmistificar a imagem idealizada da mãe atípica, concebida e romantizada pela sociedade como uma mulher forte, guerreira, eleita por algum desígnio divino para essa missão, e buscar compreendê-la como ser humano completo, com sentimentos, erros e, além de tudo, reconhecer suas necessidades de cuidado, garantindo seus direitos como mulher e cidadã.



A beleza da sua
festa nas mãos de
quem sabe fazer!

Balões para todos os momentos

 @raquelartfest  (34) 99273-9779





ALESSANDRA TERZI

Especialista em moda
e autoestima

MATERNIDADE E AUTOESTIMA

A moda pode ajudar a mulher se reconectar com o amor-próprio

Desde o início da gestação, a mulher se depara com uma fase de desafios, transformações e descobertas. Nesse período, a saúde mental pode ficar refém da montanha-russa de emoções, provocando o medo, a insegurança, a dúvida e o descontrole emocional.

Com a carga de responsabilidade constante, é fácil para as mães se perderem de vista e colocarem suas próprias necessidades em segundo plano. No entanto, é essencial lembrar que cuidar de si mesma é fundamental para o bem-estar físico e emocional da mulher e, conseqüentemente, de sua família.

Em meio às demandas da maternidade, muitas mulheres acabam negligenciando sua aparência e autoimagem, o que pode afetar a confiança em si mesma e a autoestima. Durante e depois da gestação, e os cuidados se tornam mais difíceis, vendo que a prioridade da mãe é cuidar do bebê para que ele cresça saudável. Junto a isto, o amor-próprio e o autocuidado são descartados e, muitas vezes, resultando em problemas com a saúde mental da mãe.

A maternidade traz consigo mudanças significativas no estilo de vida e no guarda-roupa, mas é fundamental adaptar-se a essas necessidades sem perder a essência pessoal. A moda tem um poder transformador que é capaz de elevar a autoestima e ajudar as mulheres a

redescobrirem sua feminilidade e individualidade. Ao investir um tempo para se vestir com peças que as façam sentir confortáveis, confiantes e bonitas, as mães podem reconectar-se com sua identidade e valor próprio.

A moda também pode ser uma forma de expressão e criatividade, permitindo que as mulheres demonstrem sua personalidade e individualidade. Seja através de cores vibrantes, estampas ousadas ou acessórios exclusivos, cada escolha de moda pode ser uma oportunidade de celebrar quem elas são e o que as torna únicas. Essa liberdade de expressão pode ser incrivelmente empoderadora, ajudando-as a se sentirem mais confiantes e autênticas.

É importante ressaltar que não se trata apenas de seguir tendências ou se adequar a padrões de beleza impostos pela sociedade. A verdadeira moda está enraizada na autenticidade e no amor-próprio, e cada mulher deve sentir-se livre para explorar seu próprio estilo e encontrar o que a faz sentir-se melhor consigo mesma. Seja usando uma roupa elegante para uma reunião de trabalho, um conjunto confortável para brincar com os filhos no parque ou um vestido deslumbrante para uma ocasião especial, o importante é que elas se sintam confiantes e felizes. A maternidade não define inteiramente uma mulher. Além do papel de mãe, é preciso cultivar os interesses, paixões e aspirações.

“Encontrar um equilíbrio entre conforto e estilo pode ajudar a manter a autoconfiança e a identidade própria.”



Registre:

cada momento é único, mas deve
ser lembrado infinitas vezes!

Solicite um orçamento:

 (34) 99997-7254  @michellebraga.fotografia

www.michelebragaphoto.com.br





DÉBORA LYRA

A história de uma mulher
multifacetada que dominou
as passarelas do mundo

Débora Lyra tem sede de vida, é uma mulher encantadora e tem uma beleza radiante, mas a beleza exterior não é a única coisa que chama atenção na modelo. Dona de um carisma inexplicável, Débora encantou centenas de pessoas ao longo

de sua carreira. No corpo, as cicatrizes carregam as lembranças de superação; nos olhos, a marca da determinação; no sorriso, a certeza de que chegou aonde queria chegar; na história, um exemplo a ser seguido!

“Meu jeito alegre, positivo e simpático foi uma herança do meu pai”





Nascida em Vitória - ES, Débora começou sua vida profissional com apenas 8 anos de idade incentivada pelo pai, Luiz Fernando, que sempre ocupou o espaço de uma figura admirável na vida dela. "Não tem tempo ruim para o meu pai. Ele pode estar passando por um momento difícil, mas está sempre confiante. Meu jeito alegre, positivo e simpático foi uma herança dele", afirmou. Atualmente, Luiz Fernando está em fase de tratamento contra um câncer e, segundo Débora, ele sempre mantém um sorriso no rosto e um pensamento positivo.

Luiz Fernando foi o maior apoio para que Débora se dedicasse a carreira artística: "Um dia, meu pai me levou para um parque

aquático e eu pensei que era um dia de diversão normal. Quando chegamos lá, ele tinha me inscrito em um concurso de beleza. Na hora, me senti totalmente insegura porque era algo novo, nunca tinha pisado em uma passarela, mas ele me encorajou e foi quando eu ganhei meu primeiro concurso!", contou.

"Quando ganhei o primeiro concurso, eu disse que quando crescesse me tornaria Miss Brasil"





Depois de participar e vencer o primeiro concurso de beleza, o “Garota Acquamania”, realizado pelo Parque Aquático Acquamania em Guarapari, litoral do Espírito Santo, a modelo mirim se encantou pelas passarelas e traçou um destino: *“quando ganhei o primeiro concurso, eu disse que quando crescesse me tornaria Miss Brasil. Eu consegui!”*

Aos 17 anos, Débora conheceu José Alonso Dias (in memoriam), grande incentivador da cultura local, do esporte e da valorização das mulheres. O empresário e, até então, coordenador do Miss Minas Gerais, viu um grande potencial em Débora e a convidou para se mudar para Divinópolis-MG em busca de novas realizações para sua carreira. *“Meu pai me ligou e perguntou se eu queria ir. Não pensei duas vezes”*, afirmou.

Durante anos, por diversos motivos, mulheres brasileiras foram sexualizadas, rotuladas e criticadas pelos estrangeiros. Levar a bandeira do país para concorrer a grandes concursos e voltar com um título é, sem dúvidas, uma dádiva e motivo de muito orgulho para o Brasil.

Além disso, muitas vezes, a miss se envolve em campanhas de caridade, incentivando a conscientização da população sobre questões importantes e arrecadando fundos para causas sociais. Normalmente, as competições são feitas por etapas. No Brasil, a candidata precisa ser eleita por um concurso de beleza em sua cidade para concorrer ao concurso que representa o estado. A terceira etapa é o Miss Brasil, sendo eleita, a miss poderá ser enviada para representar o país no Miss Universe.





Miss Minas Gerais - 2010

Miss Minas Gerais, é a etapa estadual mineira para o concurso de Miss Brasil, único caminho que leva à disputa de Miss Universo. Um dos mais tradicionais, o certame é realizado desde 1955 e já obteve nove vitórias na disputa nacional.

Débora foi eleita Miss Minas Gerais 2010, no concurso realizado no Clube Estrela do Oeste, em Divinópolis. A miss concorreu com 28 participantes e proporcionou à cidade o bicampeonato.

Miss Brasil - 2010

O Miss Brasil é um concurso de beleza feminino realizado anualmente e que visa eleger, entre as representantes de cada unidade federativa do país, a representante nacional da beleza da mulher brasileira. A vencedora de cada edição representa o país no Miss Universo.

Débora conquistou títulos importantes ao longo da trajetória, entre eles:

Top Model of the World - 2008

O Top Model of the World é um concurso de beleza realizado anualmente em diferentes localidades. Geralmente, as modelos são enviadas pelo país por meio de concursos ou agências. Débora foi a escolhida para representar o Brasil no concurso que aconteceu em Berlim, na Alemanha. A modelo venceu o concurso disputado entre 60 mulheres do mundo inteiro e ganhou. Débora foi a segunda brasileira a conquistar o título.





*“Eu sou uma Miss
Brasil. Não existe
ex miss”*



No dia 8 de maio de 2010, no Memorial da América Latina, em São Paulo, o Miss Brasil reuniu 27 concorrentes para disputar o título. O concurso foi dividido em etapas, reduzindo a quantidade de concorrentes e aumentando as chances de Débora, que levou o prêmio e foi coroada por sua antecessora Larissa Costa, Miss Brasil 2009.

No mesmo ano, Débora Lyra representou o Brasil no concurso Miss Universo, que aconteceu no Mandalay Bay Resort and Casino em Las Vegas, Estados Unidos. A capixaba disputou com 83 candidatas de diversos países.

Em 2009, Débora coroou Priscila Machado, do Rio Grande do Sul.

Miss Multiverse - 2014

Miss Multiverse é um concurso internacional que difere dos tradicionais. Nele, a aparência física não é o único critério de avaliação porque concentra, também, nas habilidades, personalidade, inteligência, carisma, capacidade de se comunicar, liderar, resolver problemas e se adaptar a diferentes situações.

Além disso, o Miss Multiverse destaca a importância da empatia, da compaixão e do trabalho em equipe, incentivando as participantes a colaborarem umas com as outras e a fazerem a diferença em suas comunidades e no mundo ao seu redor.

Em 2014, o concurso aconteceu na República Dominicana e Débora foi a campeã da edição, coroando o Brasil com mais um título.

Assim como centenas de modelos e misses, a capixaba também passou por dietas, treinos pesados e, até mesmo, um período de luta contra a balança. Na época, Débora passou por um acompanhamento, mantinha uma rede de apoio que contava com profissionais durante o processo de emagrecimento e fez com que ela conseguisse perder oito quilos em apenas três meses. Depois disso, os treinos se tornaram frequentes e fizeram com que a modelo se optasse a hábitos mais saudáveis.








Mesmo mantendo a paixão avassaladora pelo mundo miss, Débora não pensa em voltar para as passarelas e, atualmente, se dedica a novos projetos. *“Eu encerrei esse ciclo me sentindo totalmente realizada. Eu tenho meu título, não existe ex miss. O título de 2010 é meu e sempre será”* contou.

Apesar da distância, Débora se esforça para manter contato com as irmãs. Nathália Siqueira, a primogênita, é cantora e fez muito sucesso quando venceu o reality musical Country Star, em 2007. Atualmente, é proprietária de um salão de beleza e se dedica a música apenas como um hobby. Totalmente contrária das irmãs mais velhas e sendo titulada como o orgulho da miss, Fernanda não escolheu o meio artístico como carreira profissional. A caçula é formada em medicina pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).



“Minha mãe me ensinou a lutar pelo que eu quero”


Débora carrega uma determinação única no olhar, característica herdada de sua mãe, Nila Lyra, que sempre foi o maior exemplo de força e coragem. *“Minha mãe me ensinou a lutar pelo que eu quero e acreditar que eu poderia chegar aonde quisesse”*, contou.

O título de miss proporcionou muitas coisas boas para Débora, mas, também trouxe provações para o destino da modelo. Infelizmente, a visibilidade e a fama abrem as portas para pessoas maldosas e aproveitadoras. Em 2011, Débora perdeu todos os seus pertences e o carro que ganhou como prêmio no concurso Miss Brasil. Ela foi assaltada na porta de sua casa.

Em dezembro do mesmo ano, depois de passar o Natal com a família no Espírito Santo, Débora pegou estrada rumo a Búzios, Rio de Janeiro, onde planejava passar o réveillon. Na estrada, aproximadamente 40 minutos após sair da casa dos pais, ela foi surpreendida com uma chuva forte, mas pensou que logo passaria, mas não passou.







“Essa é uma lembrança que eu nunca vou esquecer, mas não lembro de nada do acidente e acho que, se lembrasse, me doeria muito”

O carro onde a modelo estava se envolveu em sofreu um grave acidente, causando uma morte e deixando 6 pessoas em estado grave. *“Essa é uma lembrança que eu nunca vou esquecer, mas não lembro de nada do acidente e acho que, se lembrasse, me doeria muito”,* afirmou Débora.

O acidente foi o assunto principal nas principais emissoras de TV. No mesmo dia, diversas imagens e vídeos do momento da colisão foram divulgados na internet. *“Eu vi as fotos e, mesmo sabendo que era eu, não me via naquele carro”,* contou.

“Fui a última a ser retirada do carro, porque achavam que eu já estava morta”

O quadro de saúde da miss era grave. Além de sofrer uma hemorragia interna e lesão em uma das vértebras, Débora precisou ser operada para a retirada do baço. *“Eu fiquei em estado grave. Fui a última a ser retirada do carro, porque, a princípio, achavam que eu já estava morta. Quando cheguei no hospital, viram uma fratura da quarta vértebra e o médico disse que era noventa por cento de chance de eu estar tetraplégica”,* recorda.



Acompanhada de seus familiares, a modelo passou o réveillon no hospital. Ao todo, Débora ficou 10 dias internada e precisou de acompanhamento fisioterapêutico para se recuperar das lesões. Felizmente, o acidente não deixou sequelas, mas deixou cicatrizes.

“Por alguns momentos, passou pela minha cabeça que era o momento de parar. Eu tinha medo de que as cicatrizes me atrapalhasse nas competições, mas, algo dentro de mim, me dizia que não era o fim”, afirmou Débora.

Graças à força e determinação da miss, por mais grave que tenha sido, o acidente não foi um motivo para desistir. A partir daquele momento, as cicatrizes começaram a fazer parte da história de superação de Débora.



SUPERAÇÃO





“Foi incrível viver um reality”


Com a mesma coragem para enfrentar jurados e passarelas, Débora aceitou o convite para participar do reality show “A fazenda”, na sétima edição do programa. A capixaba passou 65 dias confinada, conquistou fãs em todo o país e afirma: “Foi incrível viver um reality. Hoje em dia eu não aceitaria porque meus planos mudaram, mas naquela época, se me chamassem de novo, eu iria.”

Se enquadrando perfeitamente na posição de uma mulher multifacetada, Débora ainda tinha o sonho de ser apresentadora de um programa na TV. E, como nada é impossível para ela, o sonho se concretizou em 2020.

Ver o trabalho da miss na frente das câmeras é a certeza de que ela está onde realmente deveria. O carisma, a humildade e a maneira descontraída como Débora apresenta, mostra que o sonho da miss era um dom que precisava ser explorado. Até os dias atuais (2024), ela mantém o contrato com a Record Goiás.







Débora morou Rio de Janeiro por um tempo e foi na capital carioca que ela reencontrou um antigo conterrâneo, o cantor Gabriel Gava. Os dois se conheceram no Espírito Santo através de uma amiga em comum, mas o que não esperavam é que o destino tinha a intenção de traçar seus caminhos de um jeito diferente, muito menos que ela se mudaria para Goiânia para viver esse amor.

“Eu não conhecia, mas já tinha ouvido falar bastante, principalmente no quanto a cidade era voltada para o público sertanejo. Eu fui ao shopping e comprei uma bota. Quando cheguei em Goiânia, não vi ninguém de bota”, destacou.

Assim como Débora, o capixaba de Boa

Esperança- ES também iniciou sua carreira muito novo; em 2007, aos 16 anos, ingressou em sua primeira banda. O cantor ficou nacionalmente conhecido depois do lançamento da música “Fiorino”, em 2012.

Atualmente, Gabriel é um dos principais nomes do sertanejo, com um show completamente animado que, além de suas próprias composições, conta com clássicos do sertanejo, funk, axé e rock. O sertanejo coleciona views nas redes sociais com vídeos descontraídos, exalando bom humor e faz sucesso com hits solo ou em grandes parcerias, como: César Menotti e Fabiano, Humberto e Ronaldo, Naiara Azevedo, Icaro e Gilmar, Lucas Lucco, Clayton e Romário, e muitos outros.

“A Débora é uma mulher incrível que veio para somar na minha vida”
- Gabriel Gava







Débora e Gabriel assumiram o relacionamento em 2016 e, quem acompanha o casal nas redes sociais, percebe que o conto de fadas que toda mulher sonha, existe para a miss. Desde o início do namoro, eles compartilham momentos de felicidade intensa, companheirismo, cuidado e apoio.

Quando o amor é recíproco, ele envolve, transborda e engrandece quem o vive. No caso de Débora, o sentimento não se limitou apenas ao casal. Os familiares do Gabriel acolheram a miss,

considerando-a como parte da família. Em um post nas redes sociais, Darlene Gava, mãe de Gabriel, escreveu para Débora: *“Ganhei mais uma filha!”*

O tão esperado pedido de casamento teve como testemunha um dos lugares mais românticos do mundo: a Torre Eiffel. O pedido foi gravado, postado nas redes sociais e com direito a uma declaração: *“Sou a mulher mais feliz da vida por ter você, esse homem único que me causa as melhores e maiores felicidades da vida”*, Débora via Instagram.

*“Casar na igreja
foi mais um sonho
realizado” - Débora*





O sentimento que liga os dois é tão notável que conquistaram uma legião de fãs. Com uma busca rápida na internet é possível localizar diversas páginas em homenagem ao casal. *“A Débora é uma mulher incrível que veio para somar na minha vida. Sou muito grato pela nossa história”*, contou Gabriel.

Realizando mais um sonho, o casal se casou na igreja no final de 2022, e promoveu uma festa de comemoração encantadora aos convidados, com direito a música, shows, imprensa, buffet refinado, drinks de alta coquetelaria e uma decoração impecável. Na lista de convidados, os recém-

casados contaram com a presença dos amigos, familiares, colegas de trabalho, apresentadores, repórteres, humoristas e alguns famosos, como: Nayara Azevedo, Humberto e Ronaldo, entre outros. Juntos há 8 anos, o casal valoriza o carinho que os fãs demonstram por eles. Durante um tempo, Débora e Gabriel compartilhavam vlogs mostrando o lazer e as viagens dentro do próprio podcast deles, chamado LoveCast. Para o conteúdo, publicado no Youtube, diversos casais foram convidados para debater assuntos importantes para a conscientização da sociedade, mas, também, era onde o casal mostrava um pouco mais sobre eles e a vida a dois.







Mesmo com mais de 22 mil seguidores e muitas visualizações, Débora e Gabriel viram a necessidade de suspender o podcast devido a rotina pesada e uma agenda cheia, mas, mandaram um recado para os fãs dizendo que, talvez, exista a possibilidade de voltarem a movimentar o canal.

Aumentar a família já era uma vontade do casal e, depois de vários testes com resultado negativo, veio a primeira gravidez. O chá revelação reuniu toda família, com direito a palpites dos convidados. Antes da revelação, Débora relatou que sentia que era um menino.

A miss relata que teve uma gravidez tranquila e que

amou todas as fases da gestação. Durante os meses aguardando a chegada do pequeno Ravi, Débora se dedicou e estudou sobre a maternidade. Ela não mediu esforços para garantir que a chegada do filho fosse confortável para ela e para ele.

Ravi Lyra Gava nasceu no dia 10 de dezembro de 2023, depois de 30 horas de indução, 12 horas de trabalho de parto e quase duas de expulsivo. *“Nosso filho veio ao mundo da forma mais intensa, natural e surreal. Estamos buscando palavras ainda”*, relatou Débora via Instagram. O casal ainda tem planos de ter uma menina e já confirmaram nas redes sociais que o nome será Alice.

“Juntos, estamos vivendo uma grande descoberta”





Como mãe, Débora está vivendo uma fase de descobertas e aprendizado. É um momento de se redescobrir e de entender cada processo como parte da vida. Depois de três meses de vida do pequeno, Débora relata que é impossível explicar como é ser mãe de Ravi e conclui: *“tudo é novo. Juntos, estamos vivendo uma grande descoberta.”*

Para conciliar a rotina com as novas responsabilidades que a maternidade exige, Débora estabeleceu a

rotina de Ravi desde a primeira semana de vida, o que ajuda a regular o sono do bebê e criar hábitos desde o início. Apesar da pouca idade, o pequeno Ravi já tem uma agenda cheia, incluindo natação, café da manhã com a mamãe, aulas de canto com o papai, chá da tarde com as amigas da mamãe e horário reservado para as duas pets que já estão na família há muito tempo e acolheram Ravi desde a gestação.





ELEVA

e x p e r i e n c e

Débora sempre teve um pulso firme quando se tratava de suas opiniões sobre a vida. Atualmente, a miss é uma referência para muitas mulheres que a acompanham nas redes sociais. Além das fãs que mantêm a admiração por ela desde a época de modelo, Débora construiu um império de mulheres empoderadas. É possível notar tamanha maturidade na forma como ela se posiciona perante os fatos de desvalorização feminina, exclusão, baixa autoestima, falta de confiança e posicionamento.

A maioria das mulheres ainda estão presas na concepção de que foram “feitas” para seguir regras, serem submissas, ganharem menos, não se cuidarem e não se amarem. O posicionamento de Débora convida suas seguidoras a refletir sobre o que estão vivendo e em como localizar a matriz do erro para chegar à resolução.

Eventualmente, Débora abre caixas de perguntas nos stories para dar a oportunidade para seus seguidores conversarem com ela. Além de compartilhar dicas e conteúdos gratuitos em apoio

às mulheres, a apresentadora também promove o evento Eleva Experience, que tem o objetivo de ensinar as pessoas a conquistarem sua liberdade emocional, facilitando o autodescobrimento e o autocuidado.

O Eleva foi um verdadeiro marco nas redes sociais e no empreendedorismo. Com um carisma inigualável, Débora recebeu e conduziu o evento como uma matriarca, apresentando diversos relatos, insights valiosos e convidados especiais, como, por exemplo, o cantor Gabriel Gava.

Pessoas como a Débora são essenciais para que outras mulheres se espelhem na trajetória e nas lutas que representam. Durante anos, a sociedade feminina foi julgada por quererem ser quem são, por terem gostos diferentes, pelas roupas que usavam, pelas vontades e desejos que tinham; e hoje, graças a mulheres que se posicionam como a apresentadora, o mundo está mais leve e melhor para viver.



Não vive sem: Deus

Um sentimento hoje: resiliência

Lugar preferido: minha casa

Uma cor: vermelho

Um sonho: transformar milhares de vidas através do Eleva

Hobby favorito: ler, me exercitar, brincar com meu filho e assistir filme com meu marido

Não gosto de: tomate

Gosto de: conhecer novas pessoas e lugares

Família: minha herança

Dinheiro: um bem necessário

Um talento seu: comunicação

Música da sua vida: qualquer uma do meu marido

Amizade: necessário

Um arrependimento: ter apagado meu fotolog

Maior conquista: minha família

O que vc mais ama em você: minha paciência

Um filme: A cabana

Se defina em uma palavra: sabedoria

O que te faz chorar: crianças abandonadas

O que não suporta: falsidade

Redação: Chiara Faleiros



SUORTE AO SÍNDICO:

desde a orientação jurídica
até a resolução de conflitos
entre condôminos

- Atendimento a Moradores
- Canal de comunicação para sugestões e reclamações
- Organização de assembleias e reuniões condominiais
- Consultoria em gestão de riscos, segurança e sustentabilidade



 @soberanaholding  34 3217.0888 | 34 9.9662.2683

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



Gestão financeira



Gestão de pessoal



Gestão de contratos



Gestão de documento



A INDICAÇÃO

100 mulheres foram indicadas para participar do Concurso 10Mais: Mulheres Soberanas

Desde a segunda edição do concurso, a próxima gestão é indicada pelas 10 anteriores e passam por uma votação aberta ao público para definir as ganhadoras.

No dia 26 de março de 2024, em um jantar intimista promovido pela Revista Soberana, a gestão 2023/2024 se encontrou no renomado restaurante Coco Bambu – Center Shopping. Elas foram recebidas ao som do grupo musical Caliandras e o momento representou o marco inicial de mais uma edição.

Cada uma delas, recebeu a oportunidade de

indicar mais 10 nomes para participar do concurso, somando 100 nomes para a edição deste ano. Sara Vargas, Mulher Soberana 23/24, estava na Tailândia, mas se fez presente para indicar seus 10 nomes. Foi um momento de reconhecimento e celebração do talento feminino.

A Bild, que é parceira e apresenta o concurso deste ano, marcou presença e presenteou cada uma das mulheres inspiradoras, assim, celebrando a linda trajetória de mulheres incríveis que inspiram tantas outras a conquistarem seus sonhos.





Caliandras



Michael e Iago



Jantar



Presente Bild



Sara Vargas - Tailândia



Michael e Mariana

FAÇA SEU
EVENTO
NO **COCO BAMBU**
UBERLÂNDIA

· FORMATURA · CORPORATIVO · CONFRATERNIZAÇÕES
· CASAMENTOS · ANIVERSÁRIOS



FAÇA SEU
ORÇAMENTO:
(34) 98855-0882



COCOBAMBU
UBERLÂNDIA

Sabor e
sophisticaco
para todos
os momentos.



*Camarão
Coco Bambu*



COCOBAMBU

UBERLÂNDIA

Neste ano a Bild realizará a **primeira entrega de um empreendimento em Uberlândia**, totalizando 3 entregas até o final de 2024.

A marca concretiza a promessa realizada para a população de Uberlândia, de projetar moradias com plantas inteligentes, paisagismo diferenciado e áreas de lazer completas e decoradas com alta rentabilidade de mercado.

O mantra da marca se materializa em **“superar expectativas sempre”**.



68^{ou}
81 m²

📍 Jardim Sul

AUTEN



94^a
107 m²

📍 Jardim Sul

MOZAIK



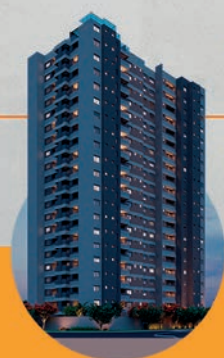
106^{ou}
130 m²

📍 Jardim Sul

DOMŪN

ENTREGA

EM 2024



43,68 e
85 m²

📍 Granja Marileusa

dot.



68^a
125 m²

📍 Jardim Sul

SIGNAT



103^{ou}
239 m²

📍 Jardim Karaíba

Mellie

EM OBRAS

BILD

Desenvolvimento
Imobiliário

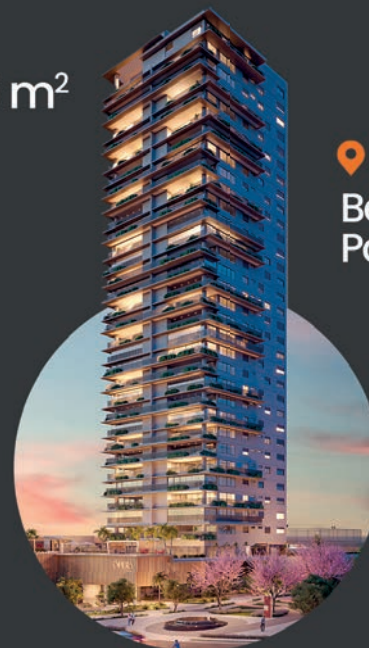
"Estamos imensamente felizes em **materializar todas as inovações planejadas**, muito ainda será implementado no município de Uberlândia."

EM OBRAS**LUZS**
ELEVATED LIVING144^a até
292 m²

📍 Altamira

**ALLMA**170^a
349 m²📍 Jardim
Karaíba**âmbar**
HEALTH CENTER23^a
53 m²📍 Jardim
Karaíba**LANÇAMENTO**

"Lançamentos residenciais, comerciais e tendências de países europeus como a promoção de gentileza urbana, demonstram que não nos limitamos a cimento, vidro e aço. Estamos imensamente felizes em materializar todas as inovações planejadas, muito ainda será implementado no município de Uberlândia, que hoje temos a honra em dizer que se evidencia como uma das cidades de maior sucesso da Bild no país, fortalecendo nossa operação nacional, e só temos a agradecer a cidade e sua população",
declara Michael Nascimento, Sócio Regional de Uberlândia.

278^a
565 m²📍 Belgrávia
Park**ÓPERA** Haus

ENCONTRO

Evento marcou o lançamento e o início da votação do concurso "10 Mais: Mulheres Soberanas"



No dia 1º de março, A Bild Desenvolvimento Imobiliário abriu as portas de mais um empreendimento para receber outro evento da Revista Soberana, os convidados ficaram deslumbrados com a elegância e sofisticação do Mozaic.

A cerimônia de abertura do "Concurso 10 Mais: Mulheres Soberanas" recebeu as mulheres da gestão 2023, que indicaram outras 10, totalizando 100 mulheres para concorrer ao concurso. Por meio de votação, a primeira colocada de cada indicada foi eleita e permanecerá por 12 meses.

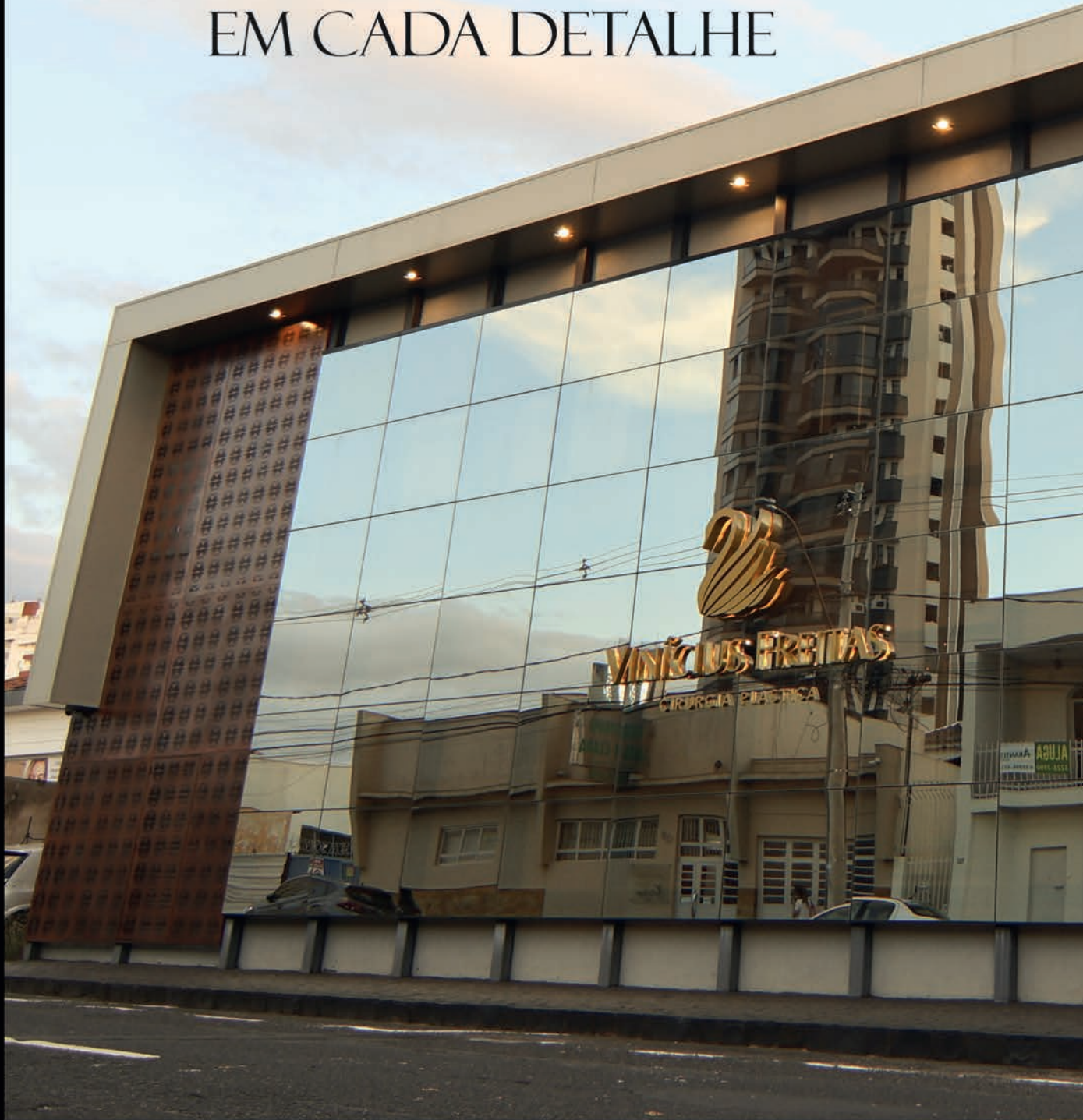
No evento, além de conhecer um pouco de cada uma das indicadas, também foi apresentado o tema do concurso, que será "Mulheres que Brilham" e que traz as tulipas para representar a gestão.

De acordo com Douglas Davi, essa gestão chega com pessoas novas que não fazem parte do cotidiano da revista e nem do seu círculo de convívio, o que mostra o quanto a ação está mexendo com a sociedade. A grande adesão das indicadas é outro ponto que marca a importância e a grandiosidade que o concurso se tornou. *"Estamos alcançando vidas que não tinham visibilidade na sociedade. O projeto transforma e inspira outras mulheres a fazerem mais por si e pelo próximo"*, comentou.

Douglas relatou, ainda, que em 2024, novas atividades serão incluídas no cronograma, além dos 10 encontros: *"o concurso tomou uma proporção que nós nunca imaginamos. Vem muita coisa boa por aí."*





O DIFERENCIAL ESTÁ
EM CADA DETALHE



VINÍCIUS FREITAS
CIRURGIA PLÁSTICA



Leia o Qrcode e siga nosso instagram

 (34) 99696-9697  @drviniciusfreitas

 Rua Santos Dumont, 221, Centro - Uberlândia - MG





REVELAÇÃO

Uberlândia Shopping recebeu o evento mais esperado pelas indicadas

Na noite de 8 de março, Dia Internacional da Mulher, a Revista Soberana promoveu um evento para homenagear às mulheres, e contou com a parceria da Bild Desenvolvimento Imobiliário e do Uberlândia Shopping, que recebeu todos os convidados em um espaço exclusivamente reservado para a revista.

Na oportunidade, foi revelado o resultado do Concurso 10Mais, com o tema Mulheres Que Inspiram. Além das 100 indicadas para participar do concurso, todas as mulheres que compõem a Galeria estavam presentes. Ao todo, somam-se 30.

Mais uma vez, a produção da revista prioriza e valoriza este dia tão especial e importante para a figura feminina. Ao chegarem no local do evento, os convidados se depararam com um totem gigante, coberto por uma capa preta. Nele, havia uma foto

de cada mulher soberana que venceu o concurso ao longo de todas as edições e, na lateral, um quadro resumindo a história delas.

A cantora Cris Goulart fez a abertura do evento cantando e homenageando as convidadas. Para cerimoniar, a convidada foi repórter Vanessa Carlos, que com maestria e profissionalismo, fez com que a noite brilhasse muito mais.

No momento da revelação, as 10Mais da Gestão 2023 se direcionaram ao palco para receber e parabenizar a indicada ganhadora para Gestão 2024.

Os totens permaneceram em exposição no Uberlândia Shopping durante todo mês de março. Incluindo, na semana seguinte, as fotos das ganhadoras do concurso para a Gestão 2024.



Resolux

Limpeza e
Conservação

sua escolha confiável
para limpeza profissional

- * Zeladoria
- * Limpeza diária
- * Limpeza pós-obra

Limpeza geral

para condomínios,
empresas,
estacionamentos
e garagens

 @soberanaholding

 34 3217.0888 | 99662.2683

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



Galeria



Cada gestão de Mulheres Soberanas permanece ativa durante 12 meses. Ao término, elas são direcionadas para a Galeria, que é composta por mulheres que findam sua gestão, deixando um legado histórico em nossas vidas e um marco nas páginas da Revista Soberana.

O propósito da Galeria é ter uma coleção de inspirações, de histórias que são exemplos de

superação, de garra, de coragem, de amor, de postura e de elegância, para assim, incentivar outras mulheres a entenderem sua importância.

Cada Gestão é representada pelas flores e a Galeria é representada pela borboleta, símbolo de transformação que traduz o que o projeto proporcionou na vida de cada uma delas!



SOBERANA DAY

*Celebrando o Dia da Mulher
em toda a sua grandeza*



A Revista Soberana promove uma busca contínua pelo reconhecimento das mulheres. Para celebrar a vitória das ganhadoras do Concurso 10Mais, elas foram convidadas para um dia de princesa.

O Soberana Day tem o objetivo de renovar a autoestima das mulheres soberanas. Com os afazeres, jornadas duplas, rotina pesada e preocupações diárias, muitas mulheres deixam de se cuidar e, muitas vezes, perdem sua essência.

O evento começa com uma sessão de cuidados de beleza no Studio Tatianna Bruneli, parceiro da Revista Soberana, onde profissionais talentosos transformam as cabelos e maquiagens, realçando a beleza natural de cada ganhadora. Essa etapa não é apenas sobre aparência, mas sobre empoderamento e autoconfiança.

Em seguida, as mulheres são convidadas a participarem de um ensaio fotográfico profissional, onde são incentivadas a se expressarem e se sentirem incríveis diante das lentes da fotógrafa Michelle Braga, que diz: “essas fotos não serão

apenas uma lembrança, elas representam o poder e da elegância feminina presente em cada uma delas.”

O Soberana Day vai além da superficialidade da aparência. Após a transformação, as participantes passeiam pela cidade em uma limusine, brindando com champanhe e desfrutando de momentos de descontração e glamour.

A finalidade do evento transcende a vaidade, é a busca pela autoaceitação, pelo empoderamento e pela valorização da mulher em todas as suas formas. É um lembrete de que cada mulher é única, importante e merecedora de amor, respeito e reconhecimento.

Esse é um manifesto de amor-próprio, solidariedade feminina e celebração da diversidade. É um dia para lembrar a todas as mulheres que são soberanas em suas vidas, merecedoras de toda a felicidade e sucesso que desejarem conquistar.

O conceito por trás do Soberana Day é simples e poderoso: **proporcionar um dia dedicado exclusivamente a elas!**





TRANSFORME-SE

Esse é o primeiro passo
para elevar sua autoestima!



Se cuide,
Se ame,
Se valorize,
Brilhe.

Tatianna Bruneli
cabeleireiros

34 **3236-1172**

Acompanhe pelo Instagram:
@tatiannabruneli

R. Alberto Marquês, 98
Pres. Roosevelt, Uberlândia - MG

LA VINICOLA
UBERLÂNDIA

A mais
nova opção
gastronômica
na Zona Sul
de Uberlândia



Uberlândia Shopping

Wine bar & Restaurante:

Das 11h às 14h30 e a partir das 19h

Boutique e Gift Shop: 10h às 22h



Wine bar com Conceito Enogastronômico



Boutique de Vinhos e um Gift Shop



Wine Tubes: Régua de degustação de Vinhos



Ambiente descontraído e moderno



Estacionamento para clientes

Agenda Musical & Eventos

TODAS AS SEMANAS UMA
PROGRAMAÇÃO DIFERENTE



(34) 99976-6080



@lavinicola_uberlandia



Av. Paulo Gracindo, 15 - Lojas 213-214
Segundo Piso, em frente à Riachuelo

MULHERES QUE BRILHAM

No evento de revelação, as eleitas foram recebidas pela Gestão 2023/2024


A Revista Soberana agradece a participação de todas as indicadas e parabeniza as eleitas pelo título de Mulher Soberana!





The background is a gradient of warm colors, transitioning from a bright orange at the top to a deep red at the bottom. Several flower petals are shown in motion, falling from the top left towards the bottom right. One prominent, elongated, reddish-brown seed pod or petal is positioned vertically in the upper left quadrant. In the bottom left corner, there is a partial view of a flower with yellow and purple petals. In the bottom right corner, there is a blurred, light-colored object, possibly a flower or seed pod.

Mulheres
que Brilham
2024



Uma mulher brilha por si só, apenas por existir. Mas o que difere entre elas? Algumas permitem que esse brilho seja visto, outras não. Por qual motivo seria? Toda mulher vive uma luta diária para se enquadrar nos padrões exigidos pela sociedade e não é apenas em relação aos corpos.

A luta pela igualdade não é só para que elas tenham direito de votar, usar a roupa que quiser ou serem reconhecidas pelos seus méritos. A luta é por respeito, por amor, por liberdade, pelo poder de escolha, para ser ouvida e por não ser diminuída apenas por ser mulher.

O principal objetivo do projeto Mulheres Soberanas é trazer visibilidade, conforto e acolhimento para que, assim, elas consigam se expressar e incentivar para que outras mulheres tenham a coragem de mostrarem mais o seu potencial.

Ser mulher é ser fraterna, é cuidar do outro antes mesmo de cuidar de si, é olhar para o outro com os mesmos olhos que se olha no espelho. Ser mulher é ser luz e iluminar o caminho por onde passa, independentemente da quantidade de brilho que ficará no trajeto.

Conheçam, inspirem-se e iluminem-se com as 10 ganhadoras do concurso Mulheres Que Brilham.



AMANDA

Amanda Prates é professora de natação infantil, psicomotricista, coordenadora de equipes e expandiu seu alcance através de palestras, consultorias e assessorias. Ela cursou Educação Física na Universidade Federal de Uberlândia e especializou-se em Psicomotricidade em São Paulo.

O interesse pela profissão surgiu quando Amanda tinha aproximadamente 13 anos, quando a professora de natação percebeu que ela participava com curiosidade e entusiasmo. Logo menos, Amanda foi convidada para ser estagiária nas aulas.

Ao longo de 22 anos de experiência, inclui-se o enfrentamento de estereótipos de gênero no ambiente de trabalho, mas Amanda nunca permitiu que isso a impedisse de alcançar seus objetivos. Para ela, a importância da mulher na sociedade reside na capacidade de gerir vidas e modificar realidades para melhor. Amanda reconhece os desafios enfrentados pelas mulheres e celebra a força, resiliência e capacidade de lutar perante os desafios.

A vida da educadora física é marcada pelo desejo incessante de conquistar o mundo e fazer história, o que a levou a se tornar uma referência na inclusão de pessoas com deficiência, desafiando conceitos e estereótipos ao longo do caminho, o que, hoje, é seu maior feito profissional.

Nos dias livres, Amanda gosta de aproveitar o tempo com pessoas queridas, praticar atividades físicas, viajar e se dedicar a seus hobbies, como: ler, ouvir música e assistir programas de humor. Sua comida preferida inclui quitandas, lasanha e diversas massas, enquanto suas cores favoritas são verde, azul e preto. Amanda já foi convidada para ministrar palestras por diversos lugares do país, soma quase 30 mil seguidores no Instagram e é um exemplo de dedicação e comprometimento em fazer do mundo um lugar mais inclusivo e acolhedor para todos.

Redação | Chiara Faleiros



ILUMINE-SE:

“Se você não se respeitar, acreditar e honrar sua história, ninguém vai te valorizar. Tenha coragem e determinação para seguir em frente, mesmo diante dos obstáculos que surgirem no caminho. Sua vida importa, prossiga!”





ARYADNE

A arte é a voz e o palco na vida de Aryadne. Filha de Dolores e José, ela teve uma infância marcada pela diversidade e pela força da família em um ambiente onde a cultura pulsava em cada gesto, cada palavra e em cada sorriso.

Muito antes de se descobrir como artista, Aryadne já mostrava seu talento. Embora tímida, sua paixão pelas artes cênicas falava mais alto e fez com que ela mergulhasse de cabeça no teatro, percorrendo os palcos do Brasil com personagens marcantes e desafiadores e foi premiada por duas vezes como melhor atriz.

Aryadne é formada em Artes Cênicas e mestre em Artes, e traz consigo um profundo conhecimento sobre as raízes e os desafios da cultura brasileira. Além dos palcos, é produtora cultural e luta pela transformação da sociedade. Sua atuação como servidora pública na Secretaria de Cultura e Turismo de Uberlândia é um reflexo de seu compromisso em promover o acesso à cultura e valorizar a diversidade.

Ser uma mulher negra no Brasil é enfrentar questões, preconceitos e obstáculos que outros grupos da sociedade não enfrentam. O peso do racismo e do machismo formam um sistema discriminatório na sociedade brasileira que faz com que as mulheres negras estejam longe de ser prioridade. Aryadne é uma defensora incansável dos direitos das mulheres e da comunidade negra.

Consciente das dificuldades enfrentadas por mulheres negras em ambientes corporativos e sociais, Aryadne usa sua voz para quebrar estereótipos e inspirar outras mulheres a alcançarem seu potencial máximo. Sua participação como Mulher Soberana é um testemunho de sua dedicação à causa.

A artista entende a importância de ser uma referência para outras mulheres, e sua mensagem de força, coragem e autoaceitação ressoa em cada palavra que ela compartilha.

Redação | Chiara Faleiros



ILUMINE-SE:

“Se ame de uma forma plena e saiba que você pode fazer o melhor com o que você tem. Trabalhe pela construção dos seus sonhos, mantenha-se em movimento e atenção. Não ceda seus limites em benefício de algo superficial e momentâneo.”

Fotos por: Michelle Briaga





CHRISTIANE

Christiane Botelho cresceu em um ambiente acolhedor, mas cheio de desafios. Sua infância foi moldada por uma paixão precoce pela medicina, um sonho que ela cultivou desde pequena.

Com determinação e trabalho árduo, ela conquistou seu diploma em medicina pela Universidade Federal de Uberlândia-UFU, e realizou especializações em cirurgia geral e cirurgia de cabeça e pescoço, conquistou seu lugar em uma área predominantemente masculina, consolidando assim, sua posição como uma das principais cirurgiãs da região.

Christiane enfrentou inúmeros desafios por ser mulher em uma especialidade dominada por homens. Desde o início de sua carreira, ela teve que provar sua competência repetidamente, enfrentando o preconceito e a desconfiança. No entanto, sua determinação e habilidade inegável a levaram a se tornar a primeira mulher cirurgiã de cabeça e pescoço da cidade, um feito que a enche de orgulho.

Além de sua carreira, a médica também é triatleta amadora e maratonista dedicada, que encontra equilíbrio e realização no esporte. Seu compromisso com o treinamento físico reflete sua ética de trabalho incansável e sua busca pela excelência em todas as áreas de sua vida.

A vida de Christiane tomou um rumo inesperado quando ela se tornou mãe de Giovana, que nasceu prematura e desafiou todas as probabilidades. A experiência de ser mãe de uma criança tão frágil foi um teste de sua força e resiliência, e hoje, Christiane enxerga como uma fonte de grande alegria e gratidão.

Christiane busca promover a representatividade e a diversidade, inspirando outras mulheres a alcançarem seus objetivos e acreditarem em seu potencial. Seu desejo é criar um mundo onde todas as mulheres possam ocupar seu lugar de direito, contribuindo com suas habilidades e perspectivas únicas para a sociedade.

Redação | Chiara Faleiros



Fotos por: Michelle Braga

ILUMINE-SE:

“A presença feminina em setores produtivos promove mudanças culturais, desafiando estereótipos de gênero e abrindo caminhos para que mais mulheres considerem o empreendedorismo como uma carreira viável.”





CRISTIANA

Natural de Ituiutaba-MG, Cristiana Franco é a filha mais velha de Luiz Carlos Silva, advogado criminalista, e Celina Aparecida Franco Silva, diretora de colégio. Formada em Direito pela Uniube em Uberaba, Cristiana dedicou 19 anos de sua vida à advocacia, atuando como advogada.

Aos 42 anos, a vida de Cristiana tomou um novo rumo quando teve o primeiro contato com o autoconhecimento e a inteligência emocional em uma imersão. Esse momento a levou para uma grande transformação pessoal.

Após se formar em Coaching e Palestrante, Cristiana iniciou uma nova carreira como Treinadora e Palestrante, especializando-se em comunicação empresarial e resolução de conflitos. Sua experiência como advogada proporcionou-lhe insights valiosos para melhorar a comunicação interna e externa dentro do meio corporativo, aumentando a produtividade e a lucratividade das empresas.

Além de sua carreira profissional, Cristiana é uma mãe dedicada e amorosa. Sua filha, Larissa Franco Silva da Costa, de 17 anos, é o seu maior presente e fonte de inspiração. Criá-la praticamente sozinha após o divórcio foi um desafio, mas ela considera a situação como uma experiência enriquecedora. A relação entre mãe e filha é pautada pelo amor, respeito e companheirismo, inspirando muitas pessoas ao seu redor.

Como treinadora comportamental e palestrante, Cristiana inspira mulheres a descobrirem sua verdadeira identidade e a alcançarem seu potencial máximo. Seu trabalho é marcado pela resiliência e pela fé, e ela acredita que todas as mulheres podem e devem ser libertas de sentimentos que as prendem.

Redação | Chiara Faleiros



Fotos por: Michelle Braga

ILUMINE-SE:

“A mulher é a parte linda, suave e firme. É um paradoxo entre impor e ouvir, e ainda é aquela que suporta dores e situações. Mulher, você é capaz de tudo!”



IONARA

Natural de Uberlândia-MG, Ionara Barcelos encontrou na medicina sua verdadeira paixão. Graduada pela UFU, seguiu os passos de seus pais - sua mãe, bióloga e educadora, e seu pai, médico ginecologista e obstetra - e escolheu trabalhar com Reprodução Humana, uma área que une a influência dos dois.

Ionara teve conquistas notáveis, incluindo um período de dois anos trabalhando no Fertility & Research Centre do Royal Hospital for Women, em Sydney, Austrália. Lá, ela desenvolveu pesquisa e aprimorou suas habilidades na área de Reprodução Humana, vivenciando um crescimento profissional e pessoal inestimável.

Ionara é casada há 19 anos com Rodrigo Manieri Rocha, um médico que conheceu durante a residência médica em Ribeirão Preto. A relação entre eles é marcada pela cumplicidade, companheirismo e apoio mútuo, tanto em casa quanto no trabalho. Juntos, eles construíram o Da Vinci Reprodução Humana, agora FertYou, um centro dedicado ao tratamento e diagnóstico em saúde da mulher.

O casal tem um filho, Tiago Barcelos Manieri Rocha, de 11 anos, que é o maior motivo de orgulho de Ionara. Ser mãe foi uma experiência transformadora para ela, que reconhece a responsabilidade e beleza de sua profissão através da maternidade.

Um dos momentos mais marcantes em sua vida foi quando seu marido sofreu um infarto fulminante. Graças à rápida intervenção médica, Rodrigo se recuperou sem sequelas, sendo um testemunho vivo de um verdadeiro milagre. Ionara o acompanhou durante todo processo hospitalar e durante a recuperação. Rodrigo foi submetido a uma angioplastia de urgência e ficou desacordado por quase cinco dias.

Ionara tem dois irmãos mais novos: Divagno que é médico veterinário especialista em cirurgia de equinos, reside em Uberaba-MG; e o Alécio que é Neurocirurgião, que reside em João Pessoa-PB.

Redação | Chiara Faleiros



Fotos por: Michelle Braga

ILUMINE-SE:

“Ser mulher carrega em si o maior dos encantamentos. É vida que pulsa e faz pulsar! Adentrar nesse universo e compreender todos os sentimentos plurais femininos, seja de força e determinação ou de ternura e leveza é um privilégio que me ensina mais sobre mim mesma todos os dias!”



IVONE

Ivone Vassoler é uma mulher que personifica a força, a resiliência e a determinação. Ela se destaca como Master Coach e empresária, sempre encontrando inspiração em sua missão de transformar vidas, famílias e negócios. Ao longo de uma década de experiência, seu maior feito foi a restauração de casamentos à beira do divórcio e o resgate de relacionamentos entre pais e filhos.

Além de seu trabalho, Ivone se envolve em causas sociais ajudando instituições. Seus hobbies incluem: ler, caminhar e, acima de tudo, passar tempo com sua família. Seu lugar preferido no mundo é sua casa, onde encontra paz e felicidade ao lado dos que ama.

Desde o momento em que ela e o esposo, Thiago, se conheceram no final de um jogo do Flamengo, a relação do casal tem sido uma jornada de amor, amizade e companheirismo, consolidada pelo casamento na igreja e pela crença em serem um só. Promessa feita no altar que se cumpriu quando ela encontrou força e cura no apoio de Thiago.

Dentre as melhores memórias guardadas por Ivone, a maior delas foi quando se tornou mãe de Davi Lucas e Ana Júlia. Apesar dos desafios da maternidade, ela agradece incansavelmente cada momento que compartilha com eles, se dedicando ao máximo para ser a melhor referência dos filhos. Juntos, eles colecionam momentos de qualidade assistindo filmes e comendo pipoca.

No dia a dia, Ivone dedica tempo para seu devocional, atividade física e trabalho, sempre alimentando sua fé e sua paixão por transformar vidas. Sua história é um testemunho do poder da fé, da determinação e do amor incondicional.

Ivone encontrou muitas dificuldades na luta pela igualdade e pelo respeito até chegar aonde está. Ela destaca a importância da mulher na sociedade, ressaltando a capacidade de edificar, transmitir paz, criar laços e gerar vida.

Redação | Chiara Faleiros

Fotos por: Michelle Braga



ILUMINE-SE:

“Toda mulher é incrível, única e exclusiva. Somos capazes de transcender amor, leveza, carinho, conexão, alívio e sombra. Com radar e propósito uma mulher é capaz de tudo.”



KAROLINA

Karolina Cordeiro é uma mulher cuja vida é dedicada ao amor incondicional pelos filhos, à inclusão social e à transformação por meio da educação. Com três filhos - Ana Júlia, Pedro e Giovana - ela encontrou na maternidade um propósito de vida. Para Karolina, ser mãe é mais do que criar filhos; é nutrir sonhos, enfrentar desafios e inspirar mudanças.

A maternidade de Karolina é marcada pela diversidade e pela resiliência. Mãe de duas meninas e um menino, Pedro, que tem uma síndrome rara, ela vivenciou extremos de dor e superação. Apesar da partida prematura de Pedro, sua memória continua viva em mais um projeto de inclusão que ela sonha em concretizar, o Instituto Pedro Cordeiro. O objetivo do instituto é promover um olhar mais humano e inclusivo para pessoas com deficiência.

Graduada em Geografia pela UFU, com pós-graduação em Educação Inclusiva, ela atua como professora, escritora, facilitadora em dança inclusiva e fundadora do Projeto Angel Hair Educação, Cultura, Arte e Literatura. Seus livros, inspirados na experiência com seu filho Pedro, são adotados em escolas públicas e privadas como ferramentas de inclusão e estímulo à leitura.

Karolina é uma defensora incansável da inclusão social. Seu projeto social leva conscientização sobre a pessoa com deficiência à sociedade, através de livros infantojuvenis, dança e corridas de rua. Ela visita escolas, ONGs, empresas e instituições, capacitando a sociedade a ter um olhar mais empático e inclusivo. Seu maior feito profissional, além de distribuir mais de 30 mil livros em escolas brasileiras, foi se apresentar dançando com Pedro nos EUA, no Children's National. Nos momentos de lazer, Karolina encontra paz na natureza, explorando cachoeiras, trilhas e aproveitando o ar livre. Seus hobbies incluem ler, cozinhar, andar de bicicleta e ouvir histórias de suas filhas, Ana Júlia e Giovana, que são seu apoio e inspiração.

Redação | Chiara Faleiros

Fotos por: Michelle Braga



ILUMINE-SE:

“A mulher é um ser humano de grande importância na sociedade, pois é responsável por inúmeras realizações, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, somado a um papel fundamental na formação da família e na educação dos filhos.”





RENATA

A mente brilhante é, sem dúvidas, uma das maiores características de Renata. Com um currículo rico em conhecimento, ela é graduada em Belas Artes pela Universidade Federal de Uberlândia, Recursos Humanos (IPG/MG), e em Gestão de Pessoas (IPG-USP), além de várias especializações que aprimoraram cada vez mais o conhecimento e o relacionamento com o cliente.

Seu lado profissional é marcado por uma combinação única de habilidades artísticas e expertise em administração. Há 13 anos, ela é administradora da Clínica de Cirurgia Plástica Dr. Vinicius de Freitas, onde atua como sócia e controller da empresa, e é responsável pelos direcionamentos nos eventos, no relacionamento com o cliente e em qualquer tipo de manutenção da empresa.

Renata mergulha de cabeça nos projetos, independentemente do tamanho que ele seja. Sua visão empreendedora impulsiona a superar cada desafio com um sorriso no rosto e confiança no olhar.

Ela é presença marcante nos eventos e jantares importantes, mas o que poucos sabem, é que Renata se desdobra para acolher e cuidar de todos ao seu redor, seja dentro de casa, na empresa ou na prestação de serviços.

Ao lado do Dr. Vinicius de Freitas, com quem vive há 24 anos, ela descobriu o amor, a cumplicidade e a lealdade. Juntos, conquistaram lugares que acreditavam ser inalcançáveis e deram vida ao grande amor da vida dos dois: a Antonella.

Nas horas vagas, na companhia da família, Renata busca aproveitar o tempo para ouvir música, rever seus filmes preferidos e ler. Nas redes sociais, ela expressa seus sentimentos por meio da arte, de textos e poesias que traduzem suas dores, alegrias, conquistas e gratidão.

O riso fácil, a humildade e a presença de Renata fazem com que todos a admirem pela mulher que é.

Redação | Chiara Faleiros



Fotos por: Cris Fernandes

ILUMINE-SE:

“Cuide-se para ter amor suficiente para transbordar, para ter saúde ao ponto de cuidar dos demais, ore para que tenhas sabedoria nas horas necessárias, medite para que a resiliência esteja presente. Afaste-se quando precisar de esforço para se encaixar.”



SILVÂNIA FALA SIL

Silvânia Lopes, mais conhecida como Silvânia Fala Sil, é uma empreendedora digital, palestrante, comunicadora e mentora de mulheres. Sua jornada no mundo do empreendedorismo começou por necessidade, quando se viu desempregada durante o tratamento do câncer. Transformando desafios em oportunidades, ela fundou o “Fala Sil”, um projeto dedicado a conscientizar mulheres sobre a importância da prevenção e tratamento de doenças, especialmente o câncer de mama.

Ela nasceu em um lar unido e encontrou na força do seu relacionamento com o marido, Mário César Campos, um apoio fundamental para superar desafios e construir uma vida repleta de realizações. Juntos há 19 anos, eles celebraram sua união diariamente.

Embora o casal não tenha tido filhos biológicos devido a um câncer de mama enfrentado por Silvânia, o amor e a dedicação não deixaram de estar presentes em sua família. Eles consideram como filhos do coração seus sobrinhos, Christopher e Jenifer, e hoje desfrutam da alegria de serem avós do pequeno Gael, filho de Jenifer. Ao longo de 8 anos, Silvânia construiu uma carreira respeitosa como mentora de mulheres, oferecendo suporte, orientação e inspiração para centenas de mulheres que buscam realizar seus sonhos e alcançar o sucesso nos negócios.

Além de suas atividades profissionais, Silvânia ama passar tempo com aqueles que ama. Seus hobbies incluem assistir séries, ler e desfrutar de deliciosas refeições japonesas, sua comida favorita. Em sua casa, cercada por seus quatro pets - Dudu, Duck, Luck e Thor - ela encontra paz e conforto, seu refúgio favorito no mundo.

A importância da mulher na sociedade, segundo Silvânia, reside na capacidade de sensibilidade para com as causas dos outros e na habilidade de influenciar positivamente o ambiente ao seu redor. Para ela, alcançar a liberdade emocional e financeira é essencial para que as mulheres possam realizar todo o seu potencial e fazer a diferença no mundo.

Redação | Chiara Faleiros

Fotos por: Michelle Broga



ILUMINE-SE:

“Nós mulheres somos sensíveis as causas de outras pessoas. Temos o poder de ponderar com sabedoria, em meio a conflitos. Acredito que se cada uma entender o seu papel dentro da sociedade, naquilo que foi chamada para exercer; nós podemos sim, mudar o mundo.”





THAISE

Thaise Meneguelli é coordenadora pedagógica do Colégio Batista Mineiro há 24 anos e já enfrentou inúmeros desafios na área da educação. Apesar disso, destaca a importância do reconhecimento e valorização dos profissionais do ensino, lutando por melhores condições e políticas públicas que promovam o avanço da sociedade através da educação.

A vocação de Thaise veio de berço e ela sentia que o chamado do ensino sempre esteve presente dentro dela. Neta e filha de grandes educadoras, Thaise relembra que a avó alfabetizou os 10 filhos no interior de Minas Gerais, mesmo sem nenhum recurso. Sua paixão pelo ensino é inspirada na memória de sua avó e mãe, mulheres fortes que moldaram seu caráter e sua vocação.

A vida de Thaise sempre girou em torno do amor, dedicação à família e paixão pela educação. Aos 22 anos de união com seu esposo, Elias Eduardo, ela compartilha uma história de amor que surgiu a partir de uma amizade profunda, enraizada na fé e na cumplicidade. Juntos, o casal recebeu maior presente de suas vidas: o filho Kaique, de 14 anos.

A maternidade trouxe para Thaise uma compreensão profunda do amor de Deus e a responsabilidade de ser uma guardiã dessa herança divina. Kaique, um garoto inteligente e temente a Deus, é o orgulho de seus pais, uma mistura única de características que refletem tanto o pai, quanto a mãe.

Nos momentos de lazer, Thaise encontra alegria em viajar, frequentar a praia e desfrutar de uma boa leitura em uma cafeteria aconchegante. Sua paixão pela vida, sua família e seu trabalho é evidente em cada aspecto de sua rotina.

Redação | Chiara Faleiros



Fotos por: Michelle Braga

ILUMINE-SE:

“Acreditem nos seus sonhos. Muitas vezes as pessoas podem tentar nos desvalorizar e fazer com que a gente perca a confiança em nós mesmos, porém, nunca podemos esquecer que temos um Deus Soberano.”



**DRA. ALESSANDRA
CARNEIRO**

Médica nutricionista
Clínica Comportamental
Master PNL

BULIMIA E ANOREXIA

Por que as mulheres são as mais afetadas?

Na maioria das vezes, os casos de transtornos alimentares atingem mulheres jovens, mas ninguém está completamente livre de se tornar bulímico ou anoréxico, podendo acontecer, inclusive, com mulheres adultas, homens, crianças e adolescentes. Os transtornos podem levar os indivíduos ao emagrecimento excessivo, a obesidade e até a óbito.

A cada estudo realizado, é possível ver que, de um modo geral, são provocados por mudanças graduais ou repentinas na alimentação, podendo gerar sérios desdobramentos físicos, emocionais e sociais. Infelizmente, a bulimia e a anorexia estão intimamente relacionadas ao desejo de se enquadrar nos padrões estéticos estabelecidos pela sociedade.

A bulimia é, em muitos casos, uma consequência da compulsão alimentar, onde o indivíduo come quantidades exageradas em um curto período e sem nenhum tipo de restrição calórica. O descontrole causa um peso na consciência, fazendo com que a pessoa sinta a necessidade de colocar tudo para fora o mais rápido possível, a fim de evitar o ganho de peso.

Com o tempo, é possível notar os sintomas causados pela bulimia, entre eles: a preocupação exagerada com a balança e o pavor ao ganho de peso, dores e desconforto no estômago e esôfago, idas imediatas ao banheiro depois das refeições, indução do vômito, uso de laxantes e diuréticos para auxiliar na perda de peso.

Totalmente contrária da bulimia, a anorexia se refere a uma visão distorcida da própria imagem que desenvolve uma grande dificuldade de aceitação do corpo como ele é. O anoréxico sempre tem a impressão de que está sempre

acima do peso e, por isso, se permite abusar de dietas extremamente restritivas e exercícios para emagrecer.

O medo de engordar se transforma em pânico e, com o tempo, também é possível observar os sintomas, como: distorção de imagem corporal, sempre alegando que está acima do peso; ausência da menstruação; a diminuição da quantidade de comida, dando preferência a pratos e/ou pedaços menores; negação para se alimentar em público; redutores de apetite; pele amarelada, seca ou até manchada; confusão no raciocínio; déficit de memória; desânimo; boca seca; sensibilidade ao frio; a perda de resistência óssea; a diminuição da gordura corporal e o desgaste nos músculos.

Os distúrbios são multifatoriais e podem acontecer devido a causas genéticas, traumáticas, psicológicas, sociais, hormonais, culturais e familiares. Ambas são doenças silenciosas que requerem atenção da rede de apoio para serem combatidas. Portanto, é de extrema importância observar e controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida, mudar os hábitos e procurar apoio de uma equipe multidisciplinar.

“Nem todo mundo que faz uma dieta vai desenvolver um transtorno alimentar, mas todo transtorno alimentar começou com uma dieta restritiva.”

DISTÚRBIOS ALIMENTARES

A anorexia e a bulimia podem danificar os dentes de diversas maneiras

Os distúrbios alimentares incluem anorexia nervosa, bulimia e compulsão alimentar. Todos esses três distúrbios têm efeito negativo na boca. Pessoas com anorexia têm medo de ganhar peso ou engordar, mesmo quando estão muito abaixo do peso.

Um indivíduo com bulimia entra em um ciclo de comer compulsivamente e vomitar. Os ácidos estomacais durante o vômito passam pela boca e podem desgastar o esmalte do dente, causando cáries, descoloração e até a perda do dente.

Como os dentes ficam com uma aparência gasta e amarelada, o dentista pode ser o primeiro a notar os sinais deste distúrbio alimentar. A odontologia cosmética pode ajudar a corrigir o esmalte danificado dos dentes.

Na anorexia, a quase inanição priva o organismo dos nutrientes de que necessita. Pode-se desenvolver uma osteoporose com um enfraquecimento dos ossos maxilares que suportam os dentes podendo-se chegar até a perda do elemento dentário.

Em ambos os casos, é essencial que se trate as causas subjacentes que levam à anorexia e à bulimia, bem como que se trate as complicações dentárias delas resultantes. Embora o dentista possa reparar o esmalte danificado dos dentes, ele não poderá tratar o distúrbio alimentar real.

Todos esses distúrbios alimentares têm efeitos negativos em seu corpo. A deficiência de vitaminas, minerais e nutrientes associada a esses distúrbios pode causar problemas no organismo fazendo-o não funcionar corretamente. Possíveis problemas de saúde incluem:

- Perda de peso
- Queda de cabelos
- Baixa temperatura corporal
- Ausência ou irregularidade do ciclo menstrual

•Problemas cardíacos, insuficiência renal e possível morte

Os efeitos negativos da deficiência de vitaminas e nutrientes também são refletidos na boca. Além disso, para os que induzem o vômito, os ácidos estomacais causam danos aos dentes.

Pessoas que sofrem de distúrbios alimentares frequentemente procuram o dentista em consequência de problemas que elas identificam em sua boca e dentes. O dentista é qualificado para identificar sinais bucais de distúrbios alimentares graves. Eles orientam o paciente em relação aos danos bucais e corporais e recomendam o tratamento por um profissional de saúde mental.

Enquanto isso, eles ajudam a aliviar os problemas bucais e dentários do paciente. Por exemplo, aqueles que têm o hábito de provocar o próprio vômito são advertidos a não escovar os dentes imediatamente após vomitar, pois os efeitos prejudiciais dos ácidos estomacais sobre os dentes tenderá a piorar. Portanto, o paciente deve esperar cerca de meia hora para escová-los e utilizar creme dental neutro como bicarbonato de sódio.

A maneira pela qual os distúrbios alimentares afetam a boca é secundária ao dano que irá ocorrer no corpo. No entanto, procurar a ajuda de um especialista em saúde mental muitas vezes é difícil por causa da vergonha e culpa associadas a esses distúrbios. Pacientes que procuram tratamento de um dentista em função de danos e sensibilidade nos dentes, serão avaliados não só por questões bucais, mas por problemas com o seu bem-estar em geral. Este pode ser o primeiro passo necessário para a obtenção de ajuda.

Fonte: Vlog Colgate

MAIS TEMPO PARA *sorrir* DE VERDADE



Diagnósticos em uma única consulta e tratamentos agilizados com alta tecnologia



Tomografia, escaneamento da boca e laboratório de prótese na própria clínica

Tudo em um só lugar!

**Experimente hoje a
odontologia do futuro**

 **Unidade Martins**

Rua Marques Póvoa, 333
34 99958-5805

 **Unidade Sul**

Rua Rafael Marino Neto, 600
34 99770-5805

www.witodontologia.com.br



BETO
PINHEIRO

Graduado em Teologia, pós-graduado em Terapia Familiar e Sexologia, e pós-graduando em Psicanálise Clínica

SEXUALIDADE FEMININA

Os principais tabus enfrentados pelas mulheres

Depois de muitas lutas, determinação e sacrifício a voz da mulher começou a ser ouvida e têm tomado seu devido lugar na sociedade. Apesar de várias conquistas, ainda existem muitas bolhas que precisam ser estouradas para que, assim, a sociedade se torne mais madura e igualitária.

O avanço feminino na área da sexualidade, ponto que era visto como algo secundário por razões culturais e até mesmo por falta de conhecimento, a forma preconceituosa e machista sufocava as mulheres, impondo-as em condições de repressão e silêncio.

Com um aspecto complexo, a sexualidade feminina abrange uma gama de sentimentos, comportamentos e atração dentro a sexualidade, variando entre os indivíduos, pois é diversa e muda de acordo com as experiências pessoais, culturais, convívio social e biológica, fatores que poderão influenciar a vivência da mulher.

Mesmo com avanço nesta área, as discussões em torno da sexualidade feminina são restringidas de forma velada, colocando os estereótipos, impondo tabus sociais, piadas de cunho machistas e preconceituosas. Tais atitudes fazem com que o tema fique “derrapando” e não saia do lugar, colocando mais um obstáculo na

capacitação das mulheres em explorar a sua sexualidade com seus próprios termos. É uma luta diária para romper essas barreiras.

Por muito tempo o sexo era visto apenas para reprodução e exclusivamente para satisfazer o prazer masculino, criando uma cultura onde a mulher era vista como um simples objeto, sem vontade, sem voz, sem ação e sem razão. Portanto, ao abordar as discussões sobre a sexualidade feminina é necessário demonstrar interesse, respeito e sensibilidade, dando voz e reconhecimento as experiências diversas, tomando consentimento em todas as interações sexuais e priorizando, acima de tudo, a comunicação.

Além da voz, as interessadas precisam encontrar formas de se conhecerem melhor para entenderem seus desejos e necessidades, pois ainda existem diversos relatos de mulheres que sentem dificuldade de se libertarem dentro dos relacionamentos mais íntimos por sentirem insegurança e medo.

A sexualidade vai muito além do ato sexual e a melhor forma de quebrar este tabu é através da educação sexual indicada para a devida idade da mulher e das orientações corretas.

“Viva com profundidade, com intensidade, com amor, com prazer, com liberdade toda a sua sexualidade.”

Convenção **Drogalider**

A primeira convenção Drogalider foi mais do que um evento; foi um marco extraordinário que uniu membros da família Drogalider em um dia memorável de aprendizado e conexões profundas. Desde as palestras inspiradoras ministradas por renomados palestrantes como Giovane Gávio, Olegário Araújo e Amanda Coelho, até os momentos descontraídos compartilhados entre os participantes, cada instante foi impregnado de energia contagiante e gratidão. Os sorrisos sinceros e os abraços calorosos trocados fortaleceram os laços da nossa comunidade, deixando memórias indelévels que perdurarão para sempre.

Além das palestras, as atividades de networking proporcionaram oportunidades valiosas para trocar ideias, estabelecer novas conexões e fortalecer relações existentes. Cada interação contribuiu para o senso de unidade e propósito que define a família Drogalider. À medida que o dia se desenrolava, era evidente que esta primeira convenção não só foi um sucesso retumbante, mas também lançou as bases para um futuro ainda mais brilhante e colaborativo.



Palestrantes

As palestras foram verdadeiramente inspiradoras: Olegário Araújo compartilhou as últimas tendências da NRF 2024. Giovanni Galvio, campeão de vôlei, ofereceu uma participação dinâmica e motivacional, explorando o tema “Times de alta performance”. Amanda Coelho cativou ainda mais o público ao discutir estratégias para Marcas Exclusivas.



Olegário Araújo



Giovanni Galvio



Amanda Coelho

Essa é a sua Drogalider

SERVIÇOS



Atendimento 24 horas

Drogalider Tubal Vilela

Av. Floriano Peixoto, 179 - Centro

 (34) 99661-4874  (34) 3215-8101



Farmácia de Manipulação

Na Drogalider os manipulados tem garantia ISO 9001 de qualidade.

 (34) 999640-3590  (34) 3231-3000



E-Commerce

Compre pelo site e Receba no conforto da sua casa



Entregas em Domicílio

Mais facilidade e praticidade no seu dia a dia.



Lojas de Suplementos

3 Lojas especializadas em Suplementação.



Formas de Pagamento

Pague com pix ou as principais bandeiras de crédito ou débito



Convênio Empresarial

Vantagens para o seu funcionário, benefícios para a sua empresa.



DROGALIDER[®]
FARMÁCIA - PERFUMARIA - NUTRIÇÃO



DRA. GISELE
VISSOCI

Ginecologia | Uroginecologia | Cirurgia Vaginal
CRM 34170 MG/ RQE 19701

PÓS-PARTO

*Cuidados essenciais para a saúde
na recuperação do resguardo*

O período pós-parto, chamado de puerpério, compreende desde o nascimento do bebê, mais precisamente após a saída da placenta, até o início da primeira ovulação, que pode ocorrer entre 45 e 60 dias pós-parto. Nessa quarentena, as mulheres necessitam de cuidados essenciais para garantir o seu bem-estar físico e emocional.

Os cuidados físicos envolvem basicamente monitoramento do sangramento, pressão arterial, infecções, cicatrização no local de incisões (quando aplicável), manejo de dores e amamentação. Hidratação e nutrição adequadas, com ingestão equilibrada de proteínas, vitaminas e minerais, possibilitam a recuperação da mãe e o sucesso do aleitamento materno.

O apoio à amamentação engloba orientação para ajudar as mulheres a superarem os desafios comuns, como dificuldades de pega e preocupações com a oferta de leite. Não se esquecer de que é um período, onde o retorno à fertilidade já pode ocorrer, variando com a frequência das mamadas. Nesse contexto, métodos contraceptivos, sem risco de trombose e alinhados ao leite materno são recomendados, a critério da puérpera.

Dentro dos aspectos físicos, algumas mães podem sentir alterações em seu assoalho pélvico, decorrentes da própria gestação, dependentes ou não da via de parto, como: flacidez vaginal, incontinência urinária, sensação de queda de

órgãos pélvicos ou ressecamento vaginal com dores nas relações sexuais.

A assistência especializada pode fazer a diferença em casos em que o resgate das funções do assoalho pélvico é mais lento ou não ocorre fisiologicamente. Essa avaliação especializada possibilita à mulher navegar nas primeiras semanas e meses da maternidade com mais confiança e bem-estar.

Além da recuperação física, o apoio emocional, com empatia, terapias e até medicações, se necessário, fortalece as mães em seus desafios de labilidade de sentimentos. Muitas mulheres experimentam uma série de emoções após o parto, incluindo sentimentos de alegria, ansiedade e opressão.

A depressão e a ansiedade pós-parto são comuns, e podem afetar significativamente a capacidade da mulher de cuidar de si mesma e do bebê. A criação de um ambiente de apoio que incentive a comunicação aberta sobre as lutas emocionais pode ajudar as mulheres a se sentirem valorizadas e amadas.

O apoio e orientações adequadas permitem às mães a superação dos desafios do resguardo. A mulher pode emergir dessa fase mais forte do que nunca, com resiliência e esperança, abraçando a nova jornada da maternidade com prosperidade e sucesso em seus novos papéis.

*“O apoio e orientações adequadas
permitem às mães a superação
dos desafios do resguardo.”*



DR. RODRIGO *PENHA*

Cardiologista e hemodinamicista
CEO Clínica Vitis

SAÚDE DO CORAÇÃO

Doenças cardiovasculares em mulheres ultrapassam as estatísticas de câncer de mama e de útero

As doenças cardiovasculares presentes nas mulheres matam mais do que todos os tipos de câncer juntos. No Brasil, observa-se aumento da prevalência e de mortalidade por doenças cardiovasculares após a menopausa, o que agrava as perspectivas em futuro próximo pelo envelhecimento e adoecimento da população feminina.

Os principais fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das doenças são: alimentação inadequada, baixa atividade física, consumo de álcool e tabagismo. Diante disso, é fundamental compreender melhor as disparidades locais na saúde cardiovascular das mulheres para definir políticas públicas e assistência à saúde, reduzir lacunas e promover a equidade de sexo na atenção à saúde brasileira. Faz-se necessária uma mudança de paradigma nas políticas públicas voltadas para a saúde integral das mulheres.

• Burnout, qualidade de vida e espiritualidade nas mulheres

Burnout associa-se positivamente com o consumo de bebidas alcoólicas, distúrbios do sono, depressão, sedentarismo, obesidade e dores musculoesqueléticas, sendo um preditor significativo de hipercolesterolemia e diabetes tipo 2, relacionando-se com maior incidência de hospitalizações por doenças cardiovasculares.

As condições de trabalho têm impacto conhecido na saúde dos trabalhadores e as mulheres, por estarem mais inseridas no mercado de trabalho e sobrecarregadas com atividade laboral dupla, apresentam altas taxas de burnout.

O curso de vida das mulheres é permeado por experiências de perda, estresse, ansiedade e medo, que aumentam a vulnerabilidade psicológica e facilitam o aparecimento de sintomas de

ansiedade-depressão. Entretanto, resiliência, espiritualidade e crenças pessoais parecem desempenhar um papel mediador em algumas dessas variáveis psicológicas, associando-se com melhor qualidade de vida e menor frequência de doenças cardíacas nas mulheres.

• Prevenção é o mais importante

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

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

A prevenção de doenças cardiovasculares necessitam de sistemas de saúde robustos apoiados por profissionais com conhecimento das especificidades das doenças cardíacas em mulheres, além de esforços coordenados com parcerias produtivas entre a sociedade política, médicos, pesquisadores e a comunidade.



Cuidar Sem Limites.

Essa é a
nossa essência.

Do diagnóstico
mais preciso
ao tratamento
mais avançado.

Do cuidado integral
e individualizado
ao atendimento
multidisciplinar.

Para nós,
o paciente é sempre
o centro de tudo.

**Somos
a Oncoclínicas,
o maior grupo
de oncologia da
América Latina.**



 /grupooncoclinicas

 @grupooncoclinicas

 **oncoCLINICAS**

COT  **UMC**
UNIDADE HOSPITALAR



RODRIGO VIEIRA

Colunista Esportivo

CRISTIANE ROZEIRA

A vanguarda da inclusão da mulher no esporte

No mundo dos esportes, a inclusão das mulheres tem sido uma luta constante e crucial. Embora muitos avanços tenham sido alcançados, ainda há um longo caminho a percorrer. Nesta edição especial, exploraremos o tema da inclusão feminina nos esportes, destacando a incrível trajetória da atleta Cristiane Rozeira, uma das maiores jogadoras de futebol do Brasil.

No cenário de busca por igualdade, emerge o nome de Cristiane Rozeira, uma figura marcante no mundo

do futebol feminino. Nascida em 15 de maio de 1985 em São Paulo, Brasil. Cristiane iniciou sua jornada no esporte desde muito jovem. Sua habilidade excepcional logo chamou a atenção, e ela se tornou uma das jogadoras mais respeitadas e temidas do futebol feminino. Cris tem 38 anos, é casada com a advogada Ana Paula Garcia e é mãe do Bento, realizando seu sonho de ser mãe.

Desde sua infância, Cristiane demonstrava um notável interesse pelo futebol, demonstrando sua



paixão até mesmo ao desmontar bonecas para criar bolas. Sua jornada profissional abrangeu diversos clubes no Brasil e no exterior, incluindo passagens por países como China, Rússia, Suécia, Coreia do Sul, Estados Unidos e França. Reconhecimento internacional também marcou sua carreira, sendo eleita a terceira melhor jogadora do mundo em 2007 e 2008.

Em destaque nos Jogos Olímpicos Rio 2016, Cristiane alcançou uma notável marca de 14 gols, assegurando o título de maior artilheira do futebol olímpico entre homens e mulheres. Uma conquista extraordinária para a atleta, cujo trajetória na seleção brasileira começou nas categorias de base aos 15 anos, acumulando ao longo de sua carreira duas medalhas de prata olímpicas (Atenas 2004 e Pequim 2008), três ouros em Pan-americanos (Santo Domingo 2003, Rio 2007 e Toronto 2015), e um vice-campeonato mundial.

Essas conquistas ressaltam seu impacto e contribuição significativa para o sucesso da seleção nacional ao longo dos anos. Atualmente ela defende o Clube de Regatas do Flamengo.

Cristiane é uma inspiração para milhares de jovens atletas em todo o mundo, provando que o talento e a determinação podem superar qualquer obstáculo.

Seu legado vai muito além dos gols marcados ou dos troféus levantados; é sobre abrir portas e quebrar barreiras para as gerações futuras de mulheres no esporte.

À medida que continuamos avançando em direção a um futuro mais inclusivo, é importante reconhecer o trabalho árduo e a dedicação de pessoas como Cristiane Rozeira. Sua história nos lembra que a luta pela igualdade de gênero no esporte é uma batalha que vale a pena ser travada, e que cada vitória, por menor que seja, nos aproxima de um mundo onde todas as mulheres têm a oportunidade de brilhar.

Cristiane Rozeira não é apenas uma jogadora de futebol - ela é uma lenda viva, cujo impacto ressoará para além dos limites do campo. Sua história nos lembra da extraordinária capacidade do esporte para unir, capacitar e inspirar.

A atleta concedeu uma **entrevista exclusiva** para a **Revista Soberana**, confira:

Rodrigo Vieira: **Cristiane, como você enxerga o papel das mulheres no cenário esportivo atualmente e quais os principais desafios enfrentados em busca de uma maior inclusão?**

Cristiane: *“Como mulher, jogadora de futebol e defensora dos direitos e igualdade de gênero, vejo o papel das mulheres no cenário esportivo como*



fundamental e em constante evolução. As mulheres têm conquistado cada vez mais espaço e visibilidade nos esportes, desafiando estereótipos de gênero e destacando como no futebol feminino, que será o único representante do Brasil no esporte nos Jogos Olímpicos em Paris. No entanto, ainda enfrentamos diversos desafios em busca de uma maior inclusão.”

“Um dos principais desafios é a persistência de desigualdades estruturais e culturais, que se refletem em disparidades de investimento, oportunidades



de patrocínio, cobertura midiática e remuneração entre atletas masculinos e femininos. Além disso, o sexismo e a discriminação de gênero ainda são obstáculos significativos que as mulheres enfrentam no mundo esportivo, desde o acesso às instalações e recursos adequados até a aceitação e respeito dentro das equipes e organizações esportivas.”

Rodrigo Vieira: Qual foi a sua experiência pessoal em relação à inclusão feminina nos esportes e como você acredita que pode inspirar outras mulheres a seguir seus passos?

Cristiane: “Minha experiência pessoal em relação à inclusão feminina nos esportes foi marcada por desafios, mas também por conquistas. Ao longo da minha jornada como jogadora de futebol, enfrentei obstáculos como falta de apoio e visibilidade, preconceitos de gênero e limitações de oportunidades. Fui inspirada por outras mulheres que abriram caminho e provaram que o talento e a determinação não têm gênero, como a geração de Magali, Rata e outras pioneiras da modalidade no Brasil.

Acredito que posso inspirar outras mulheres a seguir meus passos compartilhando minha história, destacando as conquistas das mulheres no esporte e defendendo a importância da igualdade de oportunidades e tratamento justo para todos os atletas, independentemente do gênero. Além disso, tento ser um modelo, referência positiva para as meninas, promovendo valores como respeito, trabalho em equipe e superação de desafios, tanto dentro como fora do campo.”

Rodrigo Vieira: Na sua opinião, quais são as medidas que podem ser tomadas para promover uma maior igualdade de oportunidades para mulheres no mundo esportivo?

Cristiane: “Para promover uma maior igualdade de oportunidades para mulheres no mundo esportivo, é preciso adotar uma abordagem colaborativa, envolvendo diversas partes interessadas, incluindo organizações esportivas, governos, mídia, patrocinadores e a sociedade em geral. Já caminhamos, mas ainda há muito que ser feito para termos oportunidades iguais.”

LIDER FM

93,1



Mulher,
seja Líder
de si
mesma!

Baixar na
App Store



Baixar na
Google Play





ROSIRIS CERIZZE

Advogada Empresarial e Sócia Fundadora da Banca Cerizze Advocacia Empresarial e da Certa Consultoria Empresarial; Presidente do ACIUB Mulher; Mestre em Tributação Internacional pela Universidade de Lausanne na Suíça; Mestre em Direito Empresarial pela Faculdade Milton Campos/BH-MG; Conselheira de Administração certificada pelo IBGC; Em formação pela Saint Paul no Advanced Boardroom Program for Women ABP-W.

ESPORTE E EMPREENDEDORISMO

Conheça a história de Rosiris Cerizze

Comecei a praticar o Kickboxing, em 1996, aos 14 anos de idade. Uma das primeiras mulheres do país a desbravar esse esporte tão completo, dinâmico e instigante. O Kickboxing é uma arte marcial que apresenta 7 modalidades de ringue e tatame (full contact, low kicks, K1, point fight, light contact, kick light e musical forms).

Atualmente sou faixa preta 2º Dan de Kickboxing e atleta da Seleção Brasileira, tendo acumulado alguns títulos importantes, como: pentacampeã brasileira, bicampeã SulAmerica e atual campeã panamericana nas modalidades point fight e light contact. Em março, representei o país na Copa do Mundo que acontecerá em Jesolo, na Itália.

Hoje, aos 42 anos de idade, posso afirmar que o esporte foi essencial para a construção da minha carreira profissional e para a mulher que me tornei. Sou mãe, esposa, empreendedora, líder e emprego em todos os meus diversos papéis, princípios básicos que aprendi com o esporte e com as artes marciais: humildade, disciplina, constância, capacidade de adaptação frente a mudanças e adversidades, estratégia, trabalho duro, aperfeiçoamento contínuo e autoconhecimento.

A luta e as competições nos expõem a enfrentar constantes desafios e a desenvolver competências para superá-los. O mesmo acontece na vida, na sua empresa, no seu emprego e em tudo o que você se propõe a fazer com propósito firme e de forma séria. Todos esses princípios, se bem trabalhados, criam um mindset norteado para alta performance, com foco na concretização de seus objetivos, exponenciando, assim os seus resultados.

O atleta não tem tempo a perder com desculpas,

reclamações ou vitimizações. Está concentrado em suas metas, porque tem um objetivo a conquistar: o primeiro lugar. Mas, sabe que isso não é o mais importante. Na verdade, a vitória é só uma consequência de boas escolhas que fez e do quanto se empenhou para alcançar esse resultado. E por isso, amando o que faz, não tendo dúvidas de seu propósito, aprecia o processo de preparação para a competição, certo de que passará por picos e vales, vai perder, vai ganhar, e se não desistir, terá uma jornada de muito aprendizado e evolução da qual muito se orgulhará.

Quando se emprega energia e esses princípios do esporte em qualquer tipo de negócio, as chances de dar certo e de exponenciar resultados são altíssimas. E quando não der certo, se você não desistir e continuar fazendo o que precisa ser feito, já terá dentro de si a mola propulsora do progresso e do sucesso.

Por isso, tanto nos esportes como nos negócios, ter metas e criar estratégias para alcançá-las é tão importante. As metas são alvos para concretização de objetivos. Te asseguro que se você estabelecer metas, se planejar estrategicamente e se trabalhar para realizar o que foi idealizado, conseguirá alcançar todos os seus objetivos e terá muito sucesso. Mas, cuidado para não estagnar ou perder o rumo depois que tiver conquistado uma meta. Atingiu a meta, então é hora de propor novas metas. Assim, você se mantém num fluxo vital virtuoso e norteado para vencer.

Lembre-se: as lutas nunca são travadas com o adversário... são sempre com você mesmo!

SOMOS A EXACT-TI!

Uma empresa com mais de 15 anos de experiência, atuando com foco integral em resolver problemas tecnológicos dos nossos clientes.

GOVERNANÇA, RISCOS E CONFORMIDADE

- > Cloud Security
- > Data Protection e Privacy
- > GRC - Gestão de Risco e Compliance
- > LGPD - Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais
- > SGSI - Sistema de Gestão de Segurança da Informação

PROTEÇÃO E SEGURANÇA CIBERNÉTICA

- > Gestão e Avaliação de Segurança em Firewall
- > Monitoramento e Proteção Contínua
- > Gestão de Antivírus e Ameaças
- > Revisão de Segurança Cibernética
- > Análise de Vulnerabilidade
- > Email Phishing Testing
- > Pentest - Teste de Intrusão em Infraestrutura e Aplicações Web

SOLUÇÕES

- > Atendimento Sob Demanda
- > Help Desk e Service Desk
- > Suporte e Monitoramento Mensal
- > Soluções em Nuvem
- > Backup em Nuvem
- > Exact Cloud Protect
- > Infraestruturra de Rede
- > Dimensionamento de Servidores e infraestrutura de tecnologia
- > Projetos em Data Center

LINE

ASSISTANCE



CUSTOMER

COMMUNICATION





ADEMIR *REIS*

Jornalista e Diretor de Comunicação
Social da Câmara Municipal de Uberlândia

FORÇA FEMININA

*Mulheres mostram a sua importância
na sociedade uberlandense*

As mulheres participam ativamente do crescimento e desenvolvimento da cidade de Uberlândia, mas houve um momento de retrocessos que comprometeram algumas mudanças culturais conquistadas até o momento e reverberam discursos contrários à equidade de gêneros, além de anular aspectos que destacam a transformação da sociedade.

Não faz tanto tempo que a população vivia em um universo dominado, praticamente, por homens. Qualquer referência à figura feminina era algo impensável. O direito ao voto, ao divórcio e ao trabalho, sem a permissão masculina, não faziam parte da realidade da mulher. Contudo, as mudanças discretas permitiram que algumas alcançassem posições de destaque no mercado de trabalho e na sociedade.

REPRESENTATIVIDADE

A presença feminina em cargos de destaque reforça a representatividade que deve ser vislumbrada pelas crianças na infância. Desde pequenas, precisam compreender que podem ser o que quiserem, e isso começa pelo exemplo.

Com referências femininas e mulheres no poder, crescerão com a certeza de que podem ter o cargo ou função que quiserem, incluindo: cargos públicos, gestão de empresas, canais de comunicação, líderes religiosas e/ou comunitárias.

Além disso, um ambiente diverso vislumbra mais eficiência e inovação, oportuniza mais direitos e tem determinações mais justas. Segundo o relatório *Women in Business and Management: the business case for change*, empresas com diversidade de gênero obtêm lucros maiores, entre 5 e 20%. Logo, é inegável que as mulheres em cargos de liderança precisam se adaptar continuamente às diferentes situações, lidar com frustrações e atuar com superioridade em muitos ambientes, o que apoia o incremento de habilidades.

ESTRATÉGIA E LIDERANÇA

Apesar de características como objetividade, independência e ambição serem atribuídas exclusivamente ao universo masculino, aos poucos, as mulheres provam que também podem ocupar posições estratégicas e de liderança. Isso porque têm, principalmente, a capacidade de adaptabilidade.

Segundo dados do IBGE para o estudo: *Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil*, as mulheres são mais instruídas em 4,3% em comparação aos homens — e, ainda, precisam ter tempo para estar com a família e cuidar da casa.

“Ter mulheres no comércio, na indústria, na medicina e na construção do progresso de uma cidade é uma questão de contar com representatividade de uma parcela da população marcada por um passado de discriminações, lutas e dificuldades.”

EXEMPLOS DE GRANDES MULHERES EM UBERLÂNDIA

Embora as estatísticas demonstrem um cenário desolador, muitas mulheres conquistaram seu lugar no poder com graça, elegância e determinação. Elas se tornaram ótimos exemplos para a sociedade e realizam ações extraordinárias na sociedade. Como, por exemplo:

ELIETE BOUSLEKA

A médica uberlandense de 74 anos tomou posse na presidência da Academia Nacional de Medicina no dia 7 de março de 2024, véspera do Dia Internacional da Mulher. Eliete é especialista em fisiologia cardiovascular e pesquisa clínica, ela é a primeira mulher a presidir o instituto, desde sua fundação em 30 de junho de 1829.

Natural de Uberlândia, mas radicada no Rio de Janeiro desde os 13 anos, sempre foi uma ótima aluna. *“Quando eu era jovem, pensei em cursar Direito, porque meu pai era imigrante e na família da minha mãe, a maioria são advogados. Mas depois optei pela Medicina, eu era muito boa aluna em química, física e matemática, e hoje, acho que foi a melhor escolha que fiz”*, contou Eliete.

Durante o curso, Eliete enfrentou algumas dúvidas ao ingressar na área e cogitou ser psiquiatra, mas



por sempre estar acompanhada de uma curiosidade voraz, começou a fazer pesquisas e não parou mais.

ÂNGELA STECCA

Ângela foi coroada como Miss Uberlândia, Miss Brasil e Miss Mundo em 1968. Quase 60 anos depois de ser eleita a mulher mais bonita do país, ela vive em Raleigh, capital do estado americano da Carolina do Norte, onde é corretora de imóveis.



No final dos anos 60, foi capa das principais revistas da época e frequentou praticamente todos os programas da televisão brasileira no início dos anos 70. Ela também foi a primeira Top Model Internacional enviada por Uberlândia.

Ângela Stecca se tornou uma celebridade em uma época que nem era tão comum o culto às estrelas, e ela conseguiu atrair a atenção da mídia em nível nacional.

PATRÍCIA BONALDI

Vinda de uma infância humilde, Patrícia sempre gostou de desenhar as próprias roupas e levá-las a uma costureira de confiança. Anos mais tarde,

trancou a faculdade de Direito na Universidade Federal de Uberlândia e embarcou para o Japão, com o desejo de fazer com que sua marca de roupas se tornasse conhecida.

Patrícia tinha um projeto de internacionalizar a PatBo, com o foco de que elas fossem vendidas em diferentes pontos de distribuição. Atualmente, a marca tem 250 pontos espalhados em diferentes continentes, que incluem: Bergdorf Goodman, Harrods, Net-a-Porter e Moda Operandi.

Todos os esforços para atrair mais clientes internacionais renderam frutos e, em 2021, Bonaldi apresentou sua primeira coleção em formato físico durante a Semana de Moda de Nova Iorque, além de abrir sua primeira loja no exterior na cidade, localizada no Soho. Um ano depois, o trabalho da uberlandense foi recompensado ao ser convidada a fazer parte do CFDA (Council Of Fashion Designers of America), e entrar para o calendário oficial de desfiles da Semana de Moda de Nova Iorque, organizada pelo CFDA, sendo a primeira estilista



brasileira a realizar o feito. Patricia Bonaldi é uma das estilistas mais importantes no cenário nacional.

KARINA LIMA

Fisioterapeuta, empreendedora e apaixonada pela profissão. Os pais de Karina, José Eduardo Lima e Leda Lima, e a irmã, Kamilla Lima, sempre estiveram ao seu lado, apoiando em todos os projetos, profissionais e pessoais.

Karina trabalha em prol das jogadoras de vôlei da Seleção Brasileira, oferecendo técnicas manuais, principalmente, a Liberação Miofascial. As técnicas são aplicadas com o objetivo de melhorar a dor, aumentar a amplitude de movimento articular, proporcionar um aumento da circulação local e relaxamento dos músculos com contraturas. Além de recuperar e preparar a musculatura para os treinos, em busca de um melhor desempenho dentro de quadra.

Por meio de uma indicação, Karina começou atendendo o Praia Clube, e, através da jogadora Carol (Carolana), seu nome foi levado ao Zé Roberto, atual técnico da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino.

Com a seleção, Karina Lima já visitou vários países, como: Alemanha, Holanda e Japão. *“Estou muito ansiosa para participar das Olimpíadas, tenho expectativa e confiança a mil. Vamos preparar as atletas da melhor forma possível e se Deus quiser trazer o tão sonhado Ouro Olímpico”*, relatou a fisioterapeuta.



VIP LOUNGE



**MARMORARIA
UBERLÂNDIA**

**HÁ MAIS DE 40 ANOS TRANSFORMANDO
PEDRAS EM OBRAS DE ARTE.**



- Mármores e Granitos nacionais e internacionais
- Projetos personalizados
- Polimentos de mármores e porcelanatos



**CRISTIANE
GUIMARÃES**

Comunicadora Social com
habilitação em jornalismo

UBERLÂNDIA NA ROTA DAS CULTURAS

Projeto traz grandes espetáculos nacionais para Uberlândia

O projeto Uberlândia na Rota das Culturas, dirigido por Carlos Guimarães e Maíra Pelizer, traz uma ampla e brilhante programação cultural para 2024, colocando a cidade na rota das grandes produções nacionais de teatro que estão em turnê pelo país e apresenta, ainda, montagens de grande consistência artística. O projeto é realizado por intermédio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, e conta com o patrocínio de alguns dos maiores grupos empresariais originados em Uberlândia.

Além dos espetáculos, alguns artistas locais foram convidados para fazerem a abertura nas noites de apresentações. Além disso, haverá: exposições fotográficas, denominadas “Na Trilha da Rota” e assinadas por Beto Oliveira; apresentações artísticas gratuitas em espaços públicos; oficinas e debates ministrados por grupos de artistas locais.

Até o mês de março, a cidade recebeu: Lucinha Lins, Bárbara Bruno, Sônia de Paula, Nadia Nardini e Denise Fraga com os espetáculos “As Meninas Velhas” e “Eu de Você”.

ABRIL:

Marisa Orth desembarca com a peça Bárbara, baseada na autobiografia da jornalista Bárbara Gancia, tratando sobre a luta de 30 anos contra o alcoolismo. Na produção, a atriz encarna uma mulher que começou a beber quando criança, emocionando e divertindo a plateia com piadas autodepreciativas e momentos de busca por salvação da dependência química.

MAIO:

Com a presença de Suely Franco, Flávia Monteiro e Bella Quadros, A Vedete do Brasil é um musical sobre a vida polemica de Virginia Lane. A peça

relata 15 anos da história de uma relação extraconjugal com o ex-presidente do Brasil, Getúlio Vargas.

JUNHO:

A última sessão de Freud, com Odilon Wagner e Claudio Fontana, apresenta um encontro fictício entre Sigmund Freud, o pai da psicanálise e C. S. Lewis, escritor, poeta e crítico literário, debatendo, de forma apaixonada, o dilema entre ateísmo e crença em Deus. O diálogo se expande para assuntos, como: o sentido da vida, natureza humana, sexo, morte e as relações humanas.



JULHO:

Neste mês, duas atrações enriquecem a programação. A primeira, Meu Corpo Está Aqui, espetáculo baseado nas experiências pessoais de atrizes e atores PCDs. Os próprios entram em



cena falando abertamente sobre relacionamentos, corpos e desejos.

A segunda é *Nasci pra ser Dercy*, monólogo com Grace Gianoukas que presta uma homenagem a Dercy Gonçalves, uma das maiores atrizes do século XX e que não cabia em rótulo algum.

AGOSTO:

Silvia Buarque e Guida Vianna tem um texto excelente e provocador que aborda um dos temas



mais atemporais e universais: a relação (nem sempre fácil) entre mãe e filha na peça *A Menina Escorrendo dos Olhos da Mãe*.

SETEMBRO:

O Balé de Cegos abrilhanta a programação com a única companhia de dança do mundo com deficientes visuais. Sua fundadora e diretora, Fernanda Bianchini, é quem divulga para o mundo o método pioneiro de ensinar dança às pessoas com deficiência.

OUTUBRO:

A Cia Druw de Dança sobe no palco do Teatro Municipal com um repertório de dança infantil, mas que também arrebatava os adultos e é ancorado na conexão da dança com as artes visuais.

Ainda em outubro, Marco Nanini chega em Uberlândia com o espetáculo *Traidor* para encenar os tempos apocalípticos. Quando ele dá vida ao fluxo



de consciência de um homem beirando à loucura, saturado das informações do TikTok, do Instagram e do WhatsApp, que enxerga os usuários das redes sociais como tropas do mal, prolongamentos de sua personalidade em plena crise.

Fechando a programação, Vera Holtz e o músico Federico Puppi encenam *Ficções*, baseado na obra *Sapiens* de Yuval Noah Harari, com comicidade e dramaticidade em um dos espetáculos mais elogiados dos últimos tempos, trazendo o caminho das ficções e realidades pelas mãos da arte. Um diálogo de sonhos em partituras eruditas, como a de Bach para violoncelo.

Os ingressos de todas as peças já estão disponíveis no site: megabilheteria.com

Dijon

PLANEJADOS

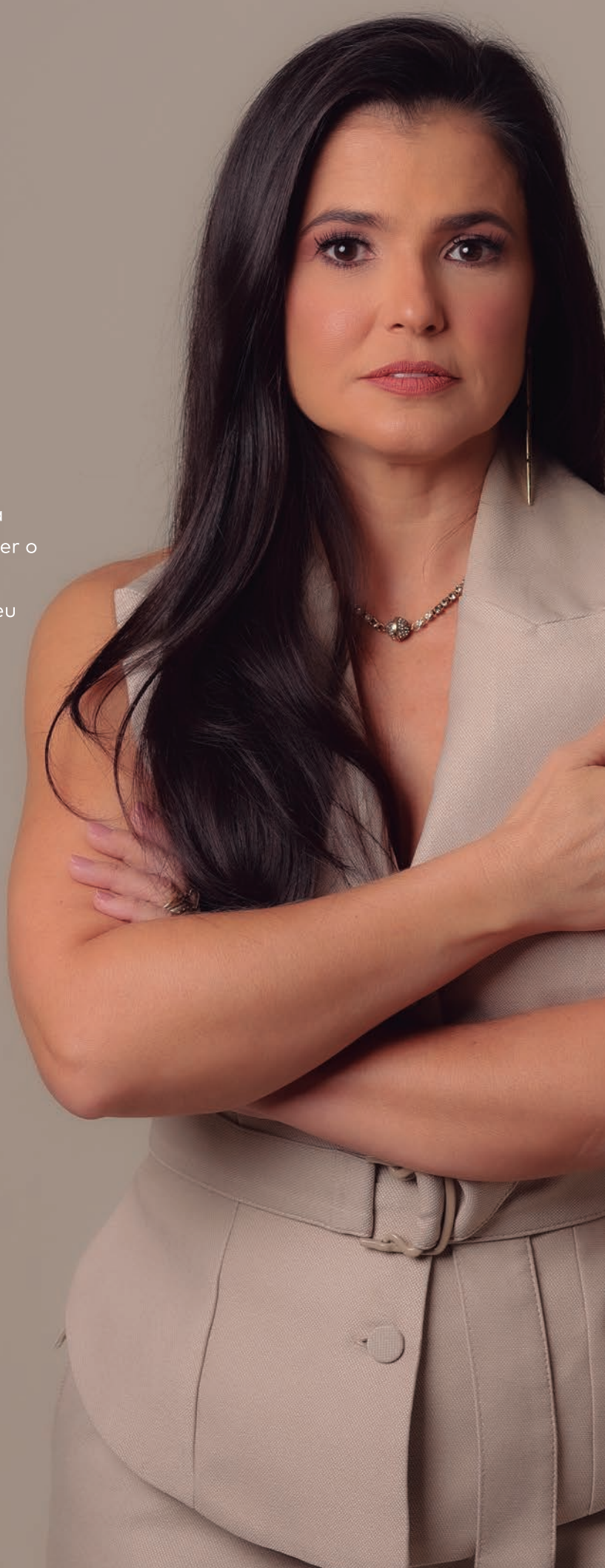
Dijon Planejados, transforma o seu sonho de espaço personalizado em realidade. Especializados em móveis planejados, oferecemos um ambiente exclusivo com atendimento personalizado mediante hora marcada. Com um compromisso de oferecer o que há de mais moderno e sofisticado no mercado de planejados, garantimos que seu ambiente seja único, funcional e com um toque de elegância incomparável.

COM CINCO ANOS DE EXPERIÊNCIA CONSOLIDADA NO MERCADO, EU E A ATMOSPHERA PLANEJADOS APRESENTAMOS NOSSO NOVO LANÇAMENTO: **DIJOR PLANEJADOS.**

VANESSA RODRIGUES
CEO ATMOSPHERA
E DIJOR

34 **99952-2902** 

Av. Dos Vinhedos, 70, sala 102
Vinhedos Office - Zona Sul, Uberlândia- MG



GRUPO //// CURINGA FIAT

EVENTO DE CONFRATERNIZAÇÃO RECEBEU OS
DIRETORES DA MARCA, KARINA E ROBERTO CURI



Em clima de muita alegria e integração, o grupo Curinga reuniu toda a equipe da região no Castelli Hall em Uberlândia (MG), no dia 16 de dezembro, para a tradicional festa de confraternização. Cerca de 320 pessoas das lojas vinculadas a marca (pneus, das três concessionárias de veículos e da concessionária de caminhões), estiveram presentes nesse momento especial.

Ao som de Sidney do Cerrado, todos brindaram os resultados positivos do ano de 2023. De acordo com diretor comercial, **Nilton Rezende** o objetivo foi valorizar o time que teve uma atuação brilhante e levou ao cumprimento das metas traçadas tanto pela montadora, quanto pelo grupo. "Temos muito a comemorar", destacou.

A diretora presidente do Grupo Curinga, **Karina Curi** também prestigiou o evento ela disse que o momento era de confraternizar, agradecer os resultados do ano e fortalecer a união dos profissionais. "É parte da nossa política manter nossos times, de todas as unidades, fortalecidos, integrados e valorizados", ressaltou.

Karina Curi falou que 2024 chega com esperança de dias ainda melhores, "todo o grupo Curinga está animado e confiante no futuro". Futuro esse com planos audaciosos já que para o próximo ano o grupo inicia a construção da nova sede da concessionária de veículos de Uberlândia na Avenida João Naves de Ávila, em um espaço amplo, moderno e sofisticado.

E as novidades não param, para o primeiro trimestre de 2024 a FIAT vai lançar uma caminhonete diesel e no decorrer do ano modelos de carros híbridos que é uma grande tendência do mercado, contou Nilton Rezende. Com esses lançamentos nossa expectativa é de nos mantermos líder de mercado no segmento. "Esse ano os objetivos foram audaciosos e nós conseguimos atender. Para 2024 o mercado vai ser ainda mais desafiador, mas temos certeza de que com nosso time conseguiremos defender a liderança em nossa área de atuação", concluiu.

Cobertura do evento: Cris Guimarães



CELEBRAÇÃO ELEGANTE



CUIDADO ENCANTADOR

Seja qual for a celebração, ela merece toda a atenção e cuidado. É por isso que investir na composição de um ambiente que reflita a temática da festa é tão importante.

Nada é mais acolhedor e encantador do que uma mesa posta, aquele ambiente especial para o bolo ou mesmo um lugar para fotos. Com ajuda da Vivi Locações, você mesmo pode transformar a atmosfera da ocasião em algo verdadeiramente memorável e carinhoso. Afinal, o cuidado com os detalhes reflete a importância que o anfitrião deu para aquele momento único.



Espaço Vivi Locações
(34) 99807-1252

Rua Bernardo Cupertino, 1355
Oswaldo Rezende - Uberlândia 155 IG

RELEMBRE...



O 16º lançamento promovido pela Revista Soberana foi uma edição exclusiva em homenagem as pessoas que participaram da trajetória de 2023.

Para abrir a edição, os diretores Douglas e Mariana, expuseram toda gratidão pelas conquistas que, junto aos amigos, parceiros e colaboradores, tiveram a oportunidade de receber. Na capa, os representantes de cada edição do ano trouxeram sua essência e presença, e contaram qual foi o impacto que ser uma capa proporcionou.

A homenagem se estendeu às 10 ganhadoras do concurso Mulheres Que Inspiram, aos escolhidos para o Cases de Sucesso e aos parceiros que acompanharam e somaram para o crescimento e reconhecimento da revista, são eles: Soberana Holding, Bild Desenvolvimento Imobiliário, Dr. Vinícius Freitas, Colégio Batista Mineiro, Agência Jacarandá, Casa Mobile, Miriam Denezine, Tatianna Brunelli, Prefeitura Municipal de Uberlândia, Mais Cabello e Mabê Boss.

O evento de lançamento aconteceu no primeiro empreendimento entregue pela Bild, o Auten, localizado na zona sul de Uberlândia. Os convidados receberam o direcionamento da produção para usarem roupas de gala na cor branca. O propósito era grande: brindar o novo ano que se aproximava e registrar este momento tão especial. O vídeo, postado no @revistasoberana, já ultrapassa 100 mil visualizações.

O convidado especial da noite foi o cantor Tony Gordon, conhecido nacionalmente como vencedor do programa “The Voice Brasil”, em 2019. A voz de Tony se encaixou perfeitamente na proposta que o evento exigia.

As festas de fim de ano celebram o novo, a paz, o amor, a família e a esperança de um mundo melhor. E foi isso que a Revista Soberana quis proporcionar para os convidados especiais da noite.





Brenda, Regis e Kelly Danese



Dr. Uilter e esposa



Dra. Eliane Espíndola



Neuber, Marina e Inácio



Mirelli e Mãe Irene



Eletícia Gomes e Alessandra Fabyane



Gisele, Sara, Vanessa, Ana Paula e Mirelle



Cristiane, Tatianna, Renata, Maria Fernanda, Maytha, Mariana e Sophia



Alessandra e Rodrigo



Alessandra Terzi e Acompanhante



Antonius e Beth Van Ass



Ana Paula e Rodrigo Mourão



Arhyna, Gisele, Kelly, Eliane, Eleticia e Simone



Orlei Moreira e Thaís



Jacques e Graziela Oliveira



Leonardo e Layla



Marcos Socreppa e Cinara



Maria Eduarda e família



Nélio e Dayane



Rafaela e Miriam Denezine



Rodrigo Penha e Lídia Mayrink



Rodrigo e Laís



DR. VINICIUS FREITAS











MULHERES SOBERANAS



BRENDA, REGIS E KELLY DANESE



CAPAS 2023



TONY GORDON







TALISMÃ


TALISMÃ
PROTEÇÃO E SEGURANÇA

DANGER •
CORTE


TRANQUILIDADE ONDE VOCÊ ESTIVER!

 **Avaliação de riscos**

 **Elaboração de projeto de segurança**

 **Portaria**



- Portaria para condomínios
- Portaria no período de obras
- Portaria para empresas e industrias

 **Segurança desarmada**

- Segurança para condomínios
- Segurança no período de obras
- Segurança para empresas e industrias

SEGURANÇA PARA EMPRESAS, INDUSTRIAS E CONDOMÍNIOS.



 @soberanaholding  (34) 3217-0888 | (34) 9.9662-2683

 Av. Rondon Pacheco, 345, 2ª Andar | Condomínio Rondon Praia, Uberlândia-MG

AMPLIAÇÃO



HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL
Dr. ODELMO LEÃO CARNEIRO

CRESCENDO PRA CUIDAR DA SUA FAMÍLIA.

Um dos melhores hospitais públicos do Brasil: são mais de **150 mil pacientes cuidados**, mais de **100 mil cirurgias**, mais de **40 mil nascimentos**, além de cirurgias cardíacas e oncológicas pelo sistema de saúde municipal.

Mas dava pra fazer mais e ir além. Agora, conta com novo ambulatório, mais leitos e consultórios, e um novíssimo pronto atendimento obstétrico 24 horas, 365 dias por ano.

EM UBERLÂNDIA, FAZER MAIS PRA FAZER BEM NUNCA É DEMAIS.



PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA
FAZER MAIS. FAZER BEM.





On
MOTEL

**PARA
TODOS**

Pernoite a partir de:

R\$ 210,00

**INCLUSO CAFÉ
DA MANHÃ PARA
DUAS PESSOAS**



ACESSE NOSSO
INSTAGRAM



(34) 3213-8899



onmotel.com.br