COLÉGIO NACIONAL

35 anos e reinauguração da unidade México

TURISMO REGIONAL
Coromandel e suas belezas

ENTREVISTA
Fábio Pergher

MY BROKER
Mercado Imobiliário em Expansão

Cult®

LEIA E COMPARTILHE ESTA E OUTRAS EDIÇÕES EM NOSSA BANCA ONLINE, ACESSANDO O QR-CODE.

TotalDocumentos®
Propriedade Intelectual

Na Total Documentos você encontra solução para registrar marcas, patentes e direitos autorais.

A nossa missão é proteger as criações e inovações das pessoas e empresas.

Conte conosco para:

- Registro de marcas

- Registro de patentes

- Registro de softwares

- Projeto de franquias

Pç. Adonfo Fonseca, 215 - Centro

34 9.8404-2833

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

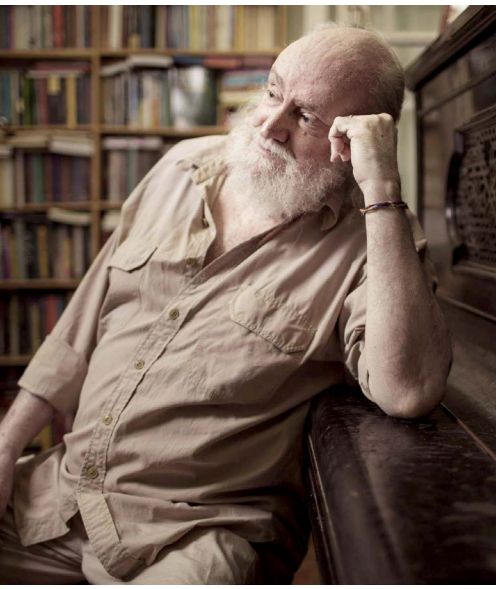
Cult

Índice

Redação
Fotos Divulgação

Conteúdo compartilhável

40
Mundo
Economia | Política
Mulheres de ação
Terceiro setor
Agronegócios
Mercado financeiro
Comunicação | Tecnologia
Inovação
Empreendedorismo
Segurança| Turismo
Mercado imobiliário
Arquitetura |Construção
Design | Opinião | Indústria
Comércio | Tributos
Mercado de trabalho
Mercado automotivo
Negócios



08 **Almanaque**
Arte | Cultura | Música
Literatura | Cinema
Teatro | Dança

31
Mais
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

Gente
Casamentos
Eventos sociais
Eventos empresariais
Colunismo regional
Entretenimento
79

16
Bem-Estar
Saúde | Nutrição
Estética| Esporte
Fitness | Crônicas
Relacionamento
Psicologia | Cidadania

In 2021, you need

thomas.org.br

Aqui na Thomas a gente se adapta, reinventa e inventa o novo todos os dias. Criamos ferramentas, processos e dinâmicas modernas para que nossos alunos substituam as tradicionais salas de aula por experiências de vida. Porque, na nossa escola, inovar é fundamental para ensinar e aprender.

Quem faz Thomas sabe que viver
em um mundo sem legendas aproxima!

CASA THOMAS JEFFERSON

- Cursos presenciais com protocolos de segurança.
- EAD 100% online para acessar a qualquer hora e lugar.
- Aulas ao vivo pela internet mais dinâmicas do que as aulas online.

Inglês para todas as idades
MATRÍCULAS ABERTAS

cafeina

Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

Diretoria Cult

Redação
Foto Divulgação

Expediente

conselho de administração Paulo Roberto Orlandin, Leonardo Regis Orlandini, Jeferson Santos e Denise Rocha.
capa Colégio Nacional
colunistas e colaboradores Anita Godoy, Cássia Freitas, Dr. Alexandre Fernandes, Bruna Barcelos, Serifa Comunicação, GA Comunicação, Dr. Jorge Pfeifer, Agência Q9, Kelson Venâncio, Marcos Maracanã, Mônica Cunha, Carlos Guimarães Coelho, Résia Moraes, Geni Costa, Hélio Mendes, Darah Gomes, Nando Medeiros, Nilson Paulo Lima, Dra. Talyene de Araújo, Michelle Aguiar, Elizete Moura, Lucineide Pagano, Juliana Veloso, Laura Lany, Joana Araújo, Rodrigo Braga, Coronel PM Alex Chinelato, Raka Ribeiro, Adriana Sousa, Tomaídes Rosa, Vinícius Martins, Leonardo Veloso, Margareth Castro, Christyene Alves, Dr. Guilherme de Freitas, Thassya Guedes, Rachele Cheibub, Bianca Xavier, Denise Rocha, Lara Paulinny, Evane Pereira e Bruna Lorraine.
comercial Guiomar Domingos, Paulo Roberto Orlandini e Denise Rocha.
departamento financeiro Leonardo Orlandini
estagiária de jornalismo Bianca Xavier
projeto gráfico Agência Sic
assessoria de imprensa Serifa Comunicação
editor e revisor Bianca Xavier
diretor de criação | designer gráfico Jeferson Santos - CEO Jobcriativo
fotógrafos colaboradores Bianca Xavier e Marise Romano.
fotos conceito www.sxc.hu.com | gfxtra www.dreamstime.com | shutterstock
impressão São Francisco Gráfica e Editora
edição de imagens Jobcriativo
anúncios jobcriativo@hotmail.com - 34 9.9914-1706
versão digital www.revistacultnet.com.br

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

Nossa Capa

EDITORIAL

2021: o que esperar? Aqui, na Cult, também fizemos essa pergunta. E, apesar de, ultimamente, estarmos sendo bombardeados com muitas notícias ruins, nós escolhemos o caminho do otimismo. Mas aproveitamos para agradecer nossos leitores, clientes e parceiros. Todos tiveram influência para que isso ocorresse.

São tempos difíceis, contudo, são tempos de novas possibilidades. Muitas perdas, mas estamos aprendendo a valorizar o que de fato importa. Eliminar excessos, seja na vida pessoal ou profissional. Pessoas e marcas são importantes referências para pensarmos "fora da caixa".

Nossa equipe sempre se preocupa em buscar assuntos e parceiros que tenham significado para os leitores. Dessa vez, não foi diferente. Ainda mais por estarmos voltando com a versão impressa. Como você sabe, ficamos um período apenas com a versão digital. Mas todos sentimos saudades de folhear a revista.

Nessa edição, o Colégio Nacional, referência em Educação em Uberlândia, nos presenteia com uma história de inovação e busca pela excelência. Em tempos difíceis, a vida, naturalmente, exige persistência e bom-humor e foi isso que encontramos na pessoa do Fábio Pergher. Você vai descobrir o porquê na entrevista que fizemos com ele.

Na dica gastronômica, uma excelente opção: boa comida com boa música. Essa é a proposta do Flamber GastroBar, que abriu as portas durante a Pandemia. Quer mais esperança no futuro? Vamos te contar a história da MY Brocker, empreendedores do ramo imobiliário, que apaixonaram-se por Uberlândia e apostam no potencial do Triângulo Mineiro. Isso sem falar nos nossos colunistas, sempre escolhemos os que acrescentam boa informação.

Leia e aproveite cada página! Ah, e o que esperar para 2021? Novas oportunidades e esperança. Sempre.

editora cult
Pç. Adolfo Fonseca, 215 - Centro
34 9914-1706
Uberlândia - MG - CEP 38400-152
www.revistacultnet.com.br
revistacult
@revistacult

Para assinar: www.revistacultnet.com.br

SAIU NA CULT 164

Cult Anterior

Erros no processo de emagrecimento

Saúde bucal de cães e gatos

Mulheres empreendedoras!

Vai tatuar?

Perspectivas para 2021

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cultura

Carlos Guimarães
Fotos Divulgação

Lei Aldir Blanc

A conquista dos trabalhadores da Cultura.

Um movimento cultural bem interessante aconteceu em nível nacional, ano passado, no Brasil. Algo que trouxe alento e subsistência aos trabalhadores da cultura no País. Antes que haja equívocos e reverberação de notícias falsas, como aconteceu exaustivamente com a Lei Rouanet, é importante elucidar os fatos, esclarecendo às pessoas do que se trata a Lei Aldir Blanc. Em primeira instância, vale ressaltar que ela homenageia um ícone da cultura brasileira, morto ano passado em decorrência da Covid-19, um dos maiores compositores de todos os tempos, que deixou um legado incrível em repertório de mais de 600 canções, boa parte delas entre os maiores clássicos da música popular brasileira, como “O Mestre-sala dos Mares”, “Dois pra Lá, Dois pra Cá”, “De Frente pro Crime”, “Kid Cavaquinho”, “Incompatibilidade de Gênios”, “O Ronco da Cuíca”, “Transversal do Tempo”, “Corsário”, “O Bêbado e a Equilibrista”, “Catavento e Girassol”, “Coração do Agreste”, além da belíssima “Resposta ao Tempo”, entre várias outras pérolas musicais. Homenagem posta, mais que justa.

Necessário é esclarecer que a referida lei surgiu como resultado de um movimento espontâneo, de toda a classe artística brasileira, de proporção nacional, que pedia simplesmente para que se liberasse o Fundo Nacional de Cultura para socorrer os trabalhadores da cultura em todo o país, cujos trabalhos foram interrompidos pela pandemia. O Fundo Nacional de Cultura é um desdobramento da Lei Rouanet, para onde vão todos os recursos oriundos de projetos não desenvolvidos, principalmente aqueles que captam incentivos financeiros, mas não atingem os 20% necessários para executar o projeto, além de doações e legados e de arrecadação de concursos e loterias federais, dentre outros. Ali existiam parados mais de R$3 bilhões, enquanto agentes culturais de todos os estados passavam

necessidades. Assim que começou a pandemia, os trabalhadores da cultura dos quatro cantos do País começaram a cobrar da então secretária especial de Cultura, a atriz Regina Duarte, que utilizasse o Fundo para socorrer os artistas brasileiros. O mesmo pedido foi feito ao seu sucessor, o também ator Mário Frias. Ambos sequer responderam aos apelos. Foi por iniciativa das deputadas Jandira Feghali e Benedita da Silva que se formou uma energia de comoção em todo o País e a lei foi sancionada. Graças a ela, trabalhadores de todas as áreas culturais e linguagens artísticas, em todo o território nacional, puderam dar um respiro das enormes adversidades provocadas pela pandemia e iniciam o ano com perspectivas de trabalho e/ou de remunerações que os permitam, pelo menos por um período, produzir sem a agonia das incertezas do dia a dia.

Os recursos foram repassados às prefeituras e governos estaduais para que a gestão fosse feita. Um percentual dele foi destinado a espaços culturais - entenda-se por espaços não somente os locais físicos com programação e/ou ensino, mas também projetos, programações e manifestações culturais populares de fórum permanente - e o restante a editais de projetos, premiações, auxílios emergenciais idênticos ao executado pelo Governo Federal, pesquisas, bolsas, etc, contemplando, deste modo, quase todas as vertentes de produção cultural no país. Existiram críticas às formas de distribuição dos recursos, à excessiva burocracia de alguns municípios, à própria elaboração de alguns editais; enfim, falhas decorrentes da emergência dos processos, uma vez que os recursos tinham prazo para chegarem aos seus destinatários, sob pena de serem devolvidos para a União. Ao contrário do tumulto gerado em outras cidades, em Uberlândia, o processo foi relativamente tranquilo, embora no edital para projetos uma minoria de inscritos tenha sido contemplada, enquanto sobraram recursos nos demais editais (espaços, premiações e bolsas). O auxílio emergencial similar ao do Governo Federal acabou ficando sob a tutela do Governo de Minas Gerais, que também teve os seus próprios editais de fomento. Por aqui, as sobras existentes acabaram sendo deslocadas para o edital de projetos, mas, ainda assim, muitos foram os que ficaram de fora, caracterizando-o, neste edital em específico, mais como os tradicionais processos seletivos dos editais convencionais do que como no escopo previsto de lei emergencial para auxílio aos trabalhadores da cultura. Mais do que o socorro financeiro aos trabalhadores da cultura, o saldo positivo da Lei Aldir Blanc se dá em sua configuração como movimento popular e espontâneo, como conquista de uma classe unida em torno de um propósito que beneficiasse a coletividade. Raramente se viu algo assim. E foi a evidência de que quando o setor se une, todas as conquistas são possíveis.

Carlos Guimarães Coelho é jornalista e produtor cultural.

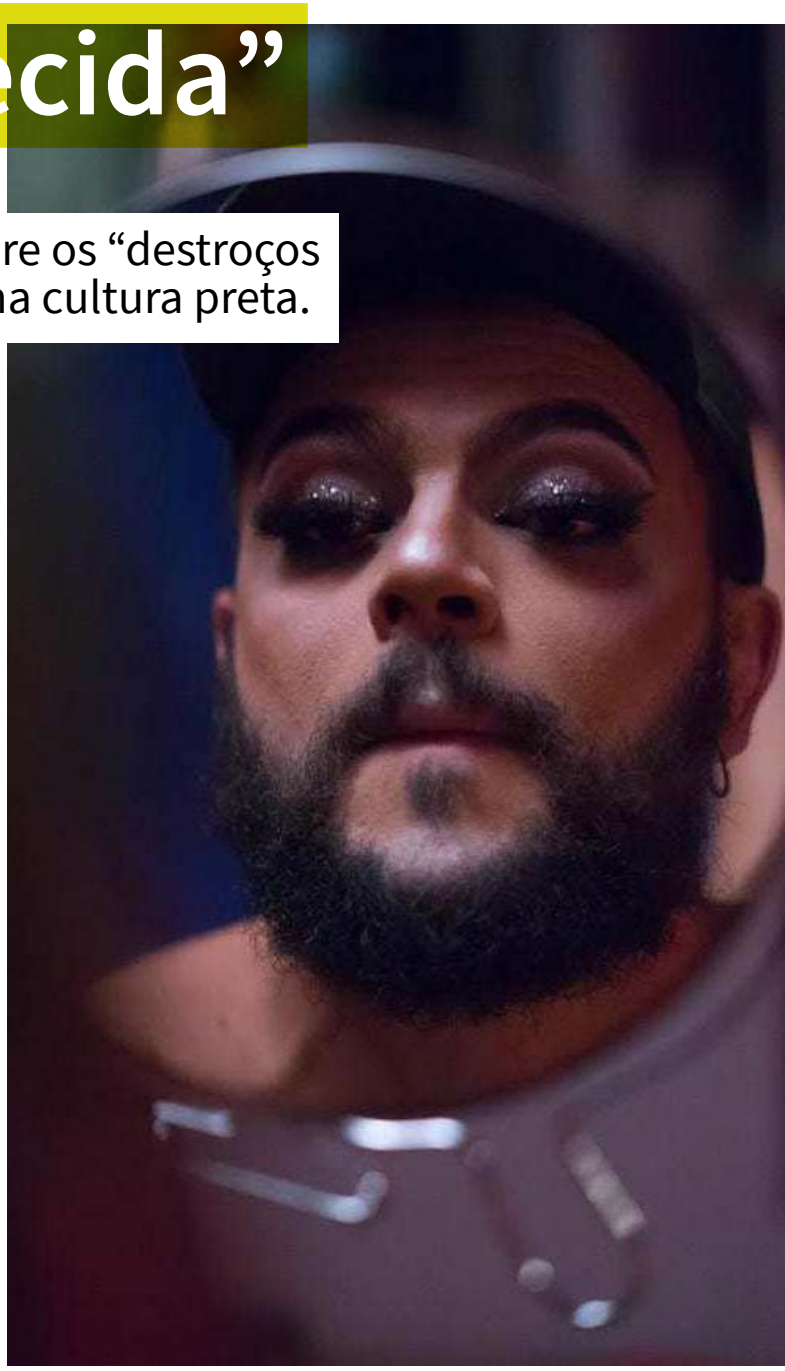
Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cultura

Margareth Castro - Jornalista
Fotos Divulgação

“Entenebrecida”

Atriz mineira traz reflexão sobre os “destroços da colonização” dentro de uma cultura preta.



Se 2020 foi um ano em que desaceleramos e paramos para refletir sobre a vida, o filme “Entenebrecida - Um experimento sobre a carne” traz uma contribuição pertinente e necessária para esse momento da humanidade. Especialmente para um Brasil onde os laços com o seu passado e suas raízes ainda são relegados e encontram solo fértil num ambiente de polarização política e aumento da intolerância. Situações que nos tempos atuais já deveriam ter sido superadas, mas assim como uma ferida que demora para cicatrizar, a mensagem trazida pelo curta-metragem produzido em pleno ano de pandemia também expõe dores e marcas de uma sociedade que ainda precisa evoluir. Exibido pela plataforma Zoom, o público pode participar de uma roda de conversa com os realizadores do projeto. O vídeo ainda ficou à disposição do público no Instagram @juiyafemi e @rafaellucasbacelar e no YouTube ‘Juliana Iyafemi’, podendo ser acessado em qualquer dia e horário, de forma gratuita. “Entenebrecida” mira os holofotes na questão racial, de classe, de gênero e canaliza sua energia na elucidação das culturas de matrizes afrodescendentes, o que, na essência, é um trabalho de valorização da própria história do Brasil. É, ainda, um trabalho em que a idealizadora e protagonista, a atriz Juliana Iyafemi, utiliza para expressar de corpo e alma sua própria cultura. Como ela mesma diz na narrativa, está tudo “branco demais” para conseguir enxergar, distinguir o que os olhos veem, pois “luz demais

dói". Daí é preciso escurecer um pouco para melhorar o campo de visão e entender o que está acontecendo. E o que ela nos mostra durante 10 minutos de performance é a busca pelo sentido das palavras, por um sentimento de pertencimento, a ocupação de espaços, a conscientização de que nossas diferenças não impedem que tenhamos os mesmos direitos.

Protagonista

Formada em Teatro pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), bailarina e produtora cultural, Juliana Iyafemi é uma artista movida pela sua própria inquietação. Nascida e criada em Araguari (MG), atualmente vive em Natal (RN) e se prepara para novos desafios no sul da Bahia. Já rodou o país em apresentações de dança, teatro, rodas de capoeira, dentre outros projetos que reforçam o quanto a cultura afro está enraizada na sociedade. Essa mesma inquietação é evidenciada pelo diretor Rafael Bacelar, que utiliza fotografias e ilustrações para relatar os acontecimentos ao longo do tempo e fazer um contraponto entre evolução versus intolerância. Um resultado de suas pesquisas na área do teatro e da dança, aliadas às lutas sociais. Bacelar é mineiro e vive no Rio de Janeiro. É ator, pesquisador, drag queen, mestre de cerimônias e barman. Fundador da Companhia Toda Deseo, integrante da plataforma Cabaré das Divinas Tetas e trabalha como ator na Companhia Brasileira de Teatro. O nome do curta é uma referência à beleza e profundeza da cor enegrecida pelo corpo e pelo tom da palavra, e que ganha vida na mistura de cenas marcantes e danças inspiradas em ritmos africanos. "É uma experiência para o público, um despertar para a reflexão, a consciência. O público recebe estímulos que podem mudar o seu dia, a sua vida", observa Juliana Iyafemi.

Serviço:

"Entenebrecida - Um experimento da carne"
Direção/dramaturgia/edição: Rafael Bacelar
Idealização e atuação: Juliana Iyafemí
Arte: Fernando Franco
Produção: Grupo de Artes Comboio
Agradecimentos: Iúna Lopes, Eliana Lopes, Márcio Abreu, Rafael Bacelar, Fernanda lors, Tecessol - Grupo de Teatro Facetas, ilê axé afinka.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cinema

Elizete Moura
Fotos Thiago Mesquita | Divulgação

Clássicos!

Ao longo de sua história, o cinema acompanhou a evolução do homem.

Em 28 de dezembro de 2020, o cinema completou 125 anos. Não foi um período fácil, no entanto, foi um ano a ser ponderado e refletido. Para muitos, a virada foi de ressignificação e até mesmo de encerramento de ciclos; para outros, apenas mais 365 dias a serem trilhados. Mas, qual a relação entre as duas coisas? Toda: o cinema, ao longo de sua história, acompanhou a evolução do homem, seja em suas descobertas, desenvolvimento ou transformação. Desde os irmãos Lumière, o cinema tem esta capacidade de modificar e influenciar a sociedade a sua volta, com bons exemplos do que se deve, e do que não se deve fazer de forma alguma. Nesse intuito, as sugestões do artigo desta edição não são de movimentos correlatos; são de obras singulares, capazes de fazer o espectador refletir e assimilar o melhor de cada uma delas, a seu tempo e a sua maneira. Pelo fato de o cinema ser uma arte tecnológica, reinvenção e evolução são intrínsecos a sua personalidade. O cinema soviético tão bem entende disso que, embora pouco difundido, possui obras magníficas que retratam toda essa característica marcante. Dziga Vertov, um dos principais nomes dessa vertente e um dos precursores das técnicas de montagem e sobreposição de imagens, conseguia magistralmente com seu "cinema verdade" trazer ao espectador o cotidiano de uma sociedade recém-saída de um regime czarista e refém de um novo governo impositivo. Com seu documentário "Cinema olho - 1924", buscou retratar a verdade com a qual as pessoas conviviam: miséria e pobreza, de forma dura, porém realista. E, como um clássico é um clássico, temos: "A marca do Zorro - 1920", filme que foi dirigido e estrelado por Douglas Fairbanks. Na obra, temos o primeiro contato com o que podemos chamar de super herói. Don Diego de Lavega dá vida ao seu álter ego: Zorro, que luta contra a injustiça e opressão, "Justice for all" é seu lema. Com muita destreza e malabarismos, o personagem nos guia por cenas divertidas e nos remete aos heróis do futuro (impossível não notar semelhança no Batman de anos mais tarde, com as passagens secretas e seu fiel mordomo). A luta pelos fracos e oprimidos é retratada com sarcasmo e muito bom humor.

Os clássicos são atemporais e sua capacidade de cruzar décadas e, ainda assim, serem contraponto a temas atuais é o que os torna memoráveis. É assim com "Tempos Modernos - 1936", um dos filmes mais populares de Chaplin. Nele, o ator e diretor aborda temas comuns aos dias atuais, como a busca frenética por produzir e ter sempre mais, uma crítica explicita ao capitalismo; mas, acredito que o ponto chave da trama seja a eterna busca. Mais que qualquer outra coisa, o diretor tenta nos mostrar que não existe uma fórmula mágica; a cada tentativa e erro de Carlitos, sempre existe um recomeço. Fica evidente que o caminho a percorrer sempre estará a nossa frente, como evidencia a cena final do filme, mostrando os personagens percorrendo, com um largo sorriso, a estrada à sua frente. E, por último, um clássico desses de peso: **"A felicidade não se compra - 1946"**. O filme dirigido por Frank Capra pode trazer um final feliz e didático, mas o transcorrer da trama é bastante envolvente. James Stuart no papel de George Bailey nos leva a introspecção, fazendo-nos percorrer os significados de ser o que somos, e estar onde estamos e, a certa altura, questionar: "E se eu jamais tivesse existido? Fazendo-nos pensar nossa própria existência. Bem, espero que essas obras sirvam de inspiração para mais estes 365 dias que estão por vir.

"Cinema Olho - 1924" - Disponível em www.youtube.com

"A marca do Zorro - 1920" - Disponível em www.youtube.com e Telecine.

"Tempos Modernos - 1936" - Disponível em www.youtube.com e Telecine.

"A felicidade não se compra - 1946" - Disponível em Telecine.

Elizete Moura é administradora e professora, apaixonada por cinema clássico.
Instagram: @elizeteemoura | E-mail: elizete.crismoura@gmail.com

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cinema

Kelson Venâncio
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Mulher-Maravilha 1984

“O que salva são as ótimas atuações de Pedro Pascal e Kristen Wiig”

Grandes expectativas podem trazer grandes frustrações. Essa é uma frase antiga que sempre digo em muitas de minhas análises. E, vez ou outra, infelizmente, tenho que usá-la. Desta vez, ela se encaixa perfeitamente nesta crítica do segundo filme de uma das heroínas mais famosas do universo da DC Comics. Depois de um excelente longa-metragem que nos conta a origem da amazona semideusa e de fortes aparições nas produções “Batman x Superman” e “A Liga da Justiça”, colocamos na cabeça que após tanto sucesso sempre teríamos ótimas sequências, o que, para nossa tristeza, não aconteceu. “Mulher-Maravilha 1984” é, para mim, um dos piores filmes que já assisti. É triste ter de falar isso, mas é a verdade.

Contém spoilers

O filme já começa cheio de erros de continuidade em relação ao primeiro longa. Diana, ainda criança, nos é apresentada participando de uma espécie de “olimpíadas” ao lado de concorrentes guerreiras e adultas. Em vários momentos, a mãe dela, a Rainha Hipólita, se mostra orgulhosa da filha competindo de igual pra igual com as mais velhas. O problema é que, no primeiro filme, a mesma rainha proibia a filha de participar de qualquer treinamento ou luta. Em seguida, o filme avança algumas décadas e nos mostra Diana nos anos 80. E, quando ela aparece combatendo o crime em um shopping, as pessoas ficam boquiabertas com a heroína que surge naquele exato momento. Isso nos leva a crer que ela ficou

escondida entre 1916 (ano em que se passa o primeiro filme) e 1984. Será que nesse tempo todo ela não salvou nem um gatinho preso em uma árvore? E pra piorar, 68 anos depois ela ainda continua amando Steve Travor! Isso que é amor, hein? Mas o roteiro ainda fica muito pior quando nos mostra a descoberta de uma pedra mágica capaz de realizar todos os desejos de quem a esfrega. Oi??? Parece que já vimos essa premissa em um clássico infantil da Disney, não é mesmo? Pois é a partir das realizações destes desejos que a responsável pelo filme, Patty Jenkins, nos enrola duas horas e meia numa história extremamente cansativa e que, em vários momentos, chega à beira do ridículo.

Max Lord pede pra ser rico, mas a gente vê que só isso não basta. Ele tem que se tornar mau e destruir o mundo, sem motivo convincente. Essa é a justificativa pra ele se tornar o principal vilão do filme. A Bárbara Ann Minerva pede pra deixar de ser uma "Zé Ninguém" e sonha em ser notada como a Diana. Com o desejo realizado, ela fica poderosa também. Mas aí deixa de ser a amiga legal para ser a inimiga, que só pensa nela mesma e não se importa se o mundo acabar e todos morrerem. E, quando ela pede mais, querendo ser uma "predadora", vira a Cheetara dos Thundercats. Mas para piorar ainda mais, o desejo de Diana é ter Steve Travor de volta. Ele aparece, mas no corpo de outro homem que, do nada, chega na Mulher Maravilha, fala algumas frases, coloca um relógio na mão dela e a poderosa dorme com um homem totalmente estranho. Meu Deus! Nem o clássico Ghost abusou tanto desse "recurso".

Efeitos irreais

Tirando a narrativa chata e absurda, "Mulher-Maravilha 1984" ainda tem efeitos especiais ruins. Em inúmeras cenas, é perfeitamente possível ver que nada daquilo se parece real. Fica nítido que estamos vendo bonecões feitos por computação gráfica. Sem contar que o laço da verdade é usado constantemente como os cipós do Tarzan ou as teias do Homem-Aranha, só que, aqui, de forma extremamente exagerada. Nossa heroína é capaz de usar este recurso para laçar um avião que surge a quilômetros de altura pra "pegar carona" ou se pendurar em raios durante uma tempestade. E depois que aprende a fazer isso, ela simplesmente voa! Bom, se ela faz isso nos quadrinhos, tudo bem. Mas acredito que tal exagero num filme não fica legal. Os combates finais com os dois vilões também são muito fracos. A Mulher Leopardo, depois de se pendurar em cabos de alta tensão, é vencida com eletricidade. Na luta, a tão esperada nova armadura da Mulher-Maravilha não serve pra nada, a não ser, talvez, uma homenagem aos cavaleiros de ouro do Zodíaco. E o Max Lord tem um monólogo como seu fim. Bom, vou parar por aqui, pois são inúmeros problemas que poderiam ser descritos. O que salva são as ótimas atuações de Pedro Pascal e Kristen Wiig; a referência ao desenho antigo, quando Diana e Trevor viajam e a cena pós-crédito que traz uma linda homenagem aos mais saudosistas.

Nota 3

Kelson Venâncio é jornalista e crítico de cinema.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

É ansioso (a)? Medite.

A mudança não ocorre da noite para o dia, mas com constância e persistência.

Pode parecer paradoxal que se diga a uma pessoa ansiosa que medite, que se sente em silêncio, com as pernas cruzadas, respire pausadamente e mantenha o único foco na respiração. Olhando dessa forma, pode soar impossível para o ansioso, mas é exatamente aí que está a chave da tranquilidade. Ansiedade nada mais é que uma manifestação do ego, um estado de desequilíbrio energético causado por vários fatores, muitas vezes alheios à vontade e ao conhecimento de quem sente. A ansiedade normal, que impulsiona as ações do cotidiano e é benéfica para o viver, contribui para que a vida em sociedade flua e se transforme, na medida em que promove o fazer. Porém, ao contrário, a ansiedade patológica, aquela que ultrapassa a normalidade do sentir, muitas vezes, paralisa, atrapalha o trabalho, impede o convívio social e as atividades, e acaba por distanciar pessoas e oportunidades, fazendo com que o ansioso experimente extremo sofrimento. Por vezes, a angústia e o desespero são tão invasivos que sequer permitem à pessoa entender o que está vivenciando, refletindo no dia a dia a incapacidade de lidar com o turbilhão de pensamentos negativos e com a sensação constante de que tudo está perdido. É exatamente nesse ponto que a meditação é capaz de atuar positivamente, contribuindo para a desaceleração da mente, devolvendo ao praticante o ritmo normal da vida. É preciso dizer que a mudança não ocorre da noite para o dia, mas com constância e persistência. No início, cinco minutos em silêncio, posição confortável, respiração lenta e profunda e olhos fechados, são suficientes para ir acalmando a mente. Aos poucos, com as técnicas certas e o tempo ideal, a tendência é que a ansiedade ceda lugar para a quietude e o equilíbrio. Para 2021, inclua a meditação em sua rotina diária e experimente as transformações. Meditar é viver com mais tranquilidade.

Christyene Alves Faleiros é terapeuta integrativa, advogada e poeta.
Instagram: @luzdelotus.chris
E-mail: chrisfaleiros@hotmail.com

Terapia

Dra. Talyene Alvarenga
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Preocupações

Devemos assumir uma atitude positiva, ao invés de uma atitude negativa.

Se quiser ser feliz, você precisa de uma ação mental e comportamental positiva. Talvez você pense que eu esteja defendendo uma atitude do gênero "Pollyanna", que é visto como ver positividade em todas as situações por mais humilhantes ou catastróficas que sejam. Adotar esse posicionamento diante das dificuldades, partindo de uma visão imatura ou distorcida da realidade, seria uma "positividade tóxica". Não. Não é possível apresentar alegria o tempo todo. A vida, infelizmente, não é tão simples assim. Contudo, estou afirmando que devemos assumir uma atitude positiva, ao invés de uma atitude negativa. Em outras palavras: devemos estar estimulados pelos desafios, principalmente em como solucioná-los, mas não devemos afligir-nos com eles, nos desgastarmos de apenas pensarmos na dificuldade, no que aconteceu de ruim que gerou o contratempo e viver imaginando as possíveis consequências negativas que ainda nem existem. Qual a diferença entre nos estimularmos (importar) e nos preocuparmos? Estimular-se tem o sentido de buscar o entendimento de como as coisas são e agir com estado mental de tranquilidade para enfrentar os desafios.

Preocupar-se quer dizer não sair do lugar, como se estivesse dando voltas em círculos, fadado ao fracasso com um estado mental perturbado ou aflito.

Um posicionamento comportamental de alguém que está estimulado (se importando) a solucionar problemas graves é andar com a cabeça erguida, sorriso no rosto e com os cuidados com a aparência em dia. A nossa postura diante das atribulações da vida altera o desfecho da situação. E aí, você é do time que se importa ou do time que se preocupa?

Dra. Talyene Alvarenga é médica psiquiatra e digital influencer, usa as redes sociais para facilitar a ativação da felicidade.
Siga @dratalyene

Estética

Lucineide Pagano
Fotos Divulgação | SXC

Montando metas assertivas para transbordar em 2021

Estabeleça uma meta para cada área da sua vida.

Obaaa!!! 2021 chegou e é hora de colocar as metas no papel. Só que... você faz isso de forma planejada, ou fica só na cabeça aquilo que deseja conquistar? Ter metas é melhor que não ter, afinal de contas, quem não tem metas está fazendo um esforço burro (não sabe onde quer chegar). Mas também, ter metas e não montar um plano de pequenos alvos e ações de nada adianta. Você tem de saber exatamente como agir para atingir seus objetivos. E, pensando nisso, apresento essas dicas para que você possa montar metas assertivas e conquistar seus objetivos. A primeira coisa a fazer é analisar como estão todas as áreas da sua vida. Para ficar de fácil entendimento, dê uma nota de 1 a 10 para cada área (Trabalho, Financeiro, Espiritual, Intelectual, Emocional, Conjugal, Saúde, Social, Filhos). Depois escolha as cinco que tiveram as menores notas para começar por elas.

1 - Estabeleça um objetivo para cada área da sua vida, não mais que uma, e a partir dela, montaremos vários alvos. A meta deve ser importante, executável, específica (quando? quanto?).
2 - Liste pequenas ações que te levarão ao alvo. Ex: área da saúde. Meta: emagrecer 7kg até maio de 2021 (importante, executável, específica). Ações: alimentação saudável, eliminar açúcar, beber dois litros de água por dia, fazer atividade física todos os dias, não comer carboidrato após as 20 horas.
3 - Tenha uma agenda com horários e lembretes para que você possa ser produtiva e saiba gerenciar seu tempo.
4 - Não saia do foco; irão aparecer oportunidades no meio do caminho, mas lembre-se: toda oportunidade é uma oportunidade, mas nem todas são pra você. Analise se irá te tirar do foco e, se for, não é pra você neste momento. Haverá dias de desânimo, mas tenha disciplina. 'Bora' transbordar? Só você é responsável pelo seu sucesso. Um dia de cada vez. Você consegue!

Lucineide Pagano é Coach e Mentora para empreendedores na área da Estética e Beleza.
#rumoaosucessonaestetica | #vemcomlucineidepagano

Esporte

Nilson Paulo Lima
Fotos Divulgação

Renovar o ano!

Temos que comemorar a vida e celebrar o futuro.

Qualquer que seja o dia, temos a possibilidade de recomeçar e aprender, não é preciso um marco temporal para fazer isso. Mas a virada de ano conspira contra: temos festas para ir, amigos para rever e muitas coisas acontecem nessa época, nos obrigando a deixar o ano velho para trás e renovar os planos para o futuro. Gosto de planejar o que eu quero para o ano seguinte, mas também não deixo de reconhecer o que fiz no passado. Esta troca de bastão do ano velho para o novo é um empurrão a favor. Sou um apaixonado por corridas e sobre isso, o ano não foi de comemorações. Tinha uma intensa programação em 2020: havia planejado concluir minha 300ª maratona. Faltava pouco mais de 30 corridas que estavam no roteiro do ano. De repente, veio a pandemia do Covid-19 e tudo parou. Até mesmo a rotina dos treinos habituais já não era possível fazer. O ano foi de aprendizado. As tradicionais maratonas foram canceladas e passaram a ser virtuais. Cada um corria isolado na sua região. A tecnologia ajudou neste processo. Você corria com um aplicativo de monitoramento para validar sua corrida. Era aferido distância, percurso e tempo, devidamente integrado com a plataforma da disputa. Assim, realizei dez destas provas virtuais, correndo sozinho, longe de tudo e de todos. Claro, a adrenalina não é a mesma de uma prova presencial. Dessa forma, não poderia deixar passar o ano sem correr com os amigos. Consegui correr três trilhas e montanhas no meio do mato, segundo um rigoroso protocolo de proteção contra o vírus. Foi um ano atípico para todos nós. Mas é preciso esquecer o ano velho e seguir adiante. Com tantos problemas causados pela pandemia, temos mesmo que comemorar a vida e celebrar o futuro.

Nilson Paulo Lima é maratonista.
Facebook: Nilson Paulo Lima
Instagram: @nilsonpaulolima
E-mail: nilsonpaulolima@gmail.com

Melhor Idade

Dra. Geni de Araújo Costa
Fotos Mauro Marques | SXC

A leitura e a escrita como agentes de tranformação

“A leitura traz ao homem, plenitude; o discurso, segurança; e a escrita, precisão”.

Estas palavras proferidas, no século XVII, por Francis Bacon, político, filósofo, cientista, ensaísta inglês, refletem bem o que a escrita e a leitura podem provocar, enquanto dimensões que favorecem transformações múltiplas. Foi por meio da escrita - processo simbólico que possibilitou o ser humano expandir suas mensagens para muito além do seu próprio tempo e espaço -, que o mesmo, ao longo da história, vem ganhando polidez e se tornando mais pensante, conhecedor de si, dos outros e do mundo. No começo do século XI, por volta do ano de 1007, a escrita ganhou espaço e se tornou célebre quando uma mulher japonesa lançou o primeiro romance literário do mundo. Escrever é importante, pois permite à mente fluir, deixando nosso pensamento no papel. Ficarão perpetuadas todas as nossas palavras, ideias e concepções em um tempo presente. A escrita, como processo de narração de histórias significativas e conscientes, nos seus diferentes estilos - técnico, árido ou sensível -, sempre fará morada no outro. Será lembrada de várias formas, sentida com intensidades diversas e guardada para sempre na memória. Na velhice, muito do que se conseguiu nas fases anteriores pode ser reativado e sua continuidade poderá trazer plenos benefícios para a saúde mental e/ou emocional. O exercício mental da leitura e da escrita pode auxiliar na melhora do funcionamento do cérebro e protegê-lo do declínio cognitivo. Mesmo em idade avançada novos neurônios podem ser criados, favorecendo a plasticidade neuronal - capacidade do sistema nervoso, do ponto de vista estrutural ou funcional, de mudar ou se adaptar a estímulos, experiências vividas e aprendizagens ao longo da vida. A estimulação, por meio da leitura e da escrita, poderá contribuir para amenizar o surgimento e/ou a progressão de doenças neurológicas, como as demências senis. Portanto, cabe a todos nós estimularmos hábitos saudáveis como a leitura e a escrita, nas diferentes fases da vida e na velhice não deverá ser diferente. O bem que esses hábitos trarão contribuirá para que a velhice seja, de fato, um momento de conquistas e transformações, em busca de uma vida plena, memorável e feliz.

Profª. Dra. Geni de Araújo Costa - Universidade Federal de Uberlândia.
Pesquisadora: Envelhecimento, bem-estar e qualidade de vida.
Palestrante/comunicadora | genicosta6@gmail.com

Crônica Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

A vida é hoje!

“Fui sentar na cadeira com visão para as orquídeas”

Olhei para os dedos e vi o estrago! Uma unha quebrada, outras duas rachadas ao meio, lascas e retalhos do que foi o esmalte do ano novo. Esse foi o resultado de muita louça e roupa para lavar, da rosa que plantei no canteiro onde habitam as jabuticabeiras e ainda do cloro da piscina. Depois da espiada minuciosa peguei o celular para marcar manicure urgente, porque a semana exigia mãos impecáveis. Horário acertado para o quase fim da manhã. Às onze. Cheguei uns minutinhos atrasada ao salão de costume. É uma casa de vidro. Com jardim, balanço, piscina, quero-quero e pássaro-preto a voar por lá e muito acolhimento das profissionais. Na cozinha, que fica do lado de fora, Meire - dos cabelos cacheados - prepara um suco de frutas vermelhas e me oferece um copo. As duas Anas, a Emília e a Paula, conversavam. Parei, cumprimentei e segui lá pra dentro junto com as meninas. Ana Emília veio confidenciar um segredo e me levou para onde ficam os frascos de esmalte. Me disse que a angústia de outro dia passou um pouquinho e o coração estava mais calmo, ficamos a observar as prateleiras na parede e cores a perder de vista. Queria algo claro. Pensei no tradicional Renda ou França, dois clássicos de quem faz as unhas. Ana me mostrou um que tem cor de céu à tarde depois da chuva. É esse o escolhido. Fui sentar na cadeira com visão para as orquídeas. A pouca gente do horário trouxe conversas mais próximas e silêncios leves. Enquanto Ana Paula tirava a cutícula, fazia massagem e delicadamente pincelava a base, eu - pra variar - pensava. Logo cedinho um susto. Um amigo morrera. Mais uma vítima da Covid. Senti o peso do coração. Essa pandemia que nos assola. E que muda o olhar pra vida. Todo dia. Que vida queremos, o que queremos para nós? Pelo que vale a pena gastar energia? Seguir no bonde sem freio ou desacelerar para apreciar o que temos agora? Ana me resgata dos pensamentos. - Mônica, vou passar três camadas porque o esmalte é novo, tá? - Tá bom, flor. E ganho cor. Porque, como estava escrito na embalagem do esmalte, a vida é hoje.

Mônica Cunha é jornalista e apresentadora de televisão.
monikacunha@uol.com.br

Nutricionista

Juliana Veloso
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Se fome não é seu problema, comer não é sua solução

O primeiro passo para readquirir o controle sobre si mesmo e vencer a compulsão alimentar.

Parece bem óbvio, né? Mas em episódios de ansiedade, estresse, tristeza ou outras emoções, é geralmente, a primeira opção. Mas, por que isso acontece? Porque comida é social, remete a coisas boas, alegres e reconfortantes. Quando estamos tristes, buscamos não enfrentar, mas sim combater este sentimento e a comida, teoricamente, tem esse papel. Porém, se você come em excesso na tristeza, você terá dois problemas: o problema central mais o excesso de calorias. A ideia é buscar opções além da comida. Algo que saia do automático e te faça raciocinar, como por exemplo: ler um livro, caminhar, assistir a um filme/série, arrumar armário, tomar banho relaxante, beber bons copos de água. Essas práticas aumentam o repertório e aliviam o sofrimento. Se você percebe que, na verdade, são atos compulsivos, ansiedade ou outros transtornos, busque ajuda qualificada. Tudo tem solução. O primeiro passo para readquirir o controle sobre si mesmo e vencer a compulsão alimentar é perceber as emoções que ativam os comportamentos. Para reverter o sentido dos ponteiros da balança não há mágica: é preciso autoconhecimento, motivação, mudança de hábitos dentro e fora de casa, reeducação alimentar e prática de exercícios físicos.

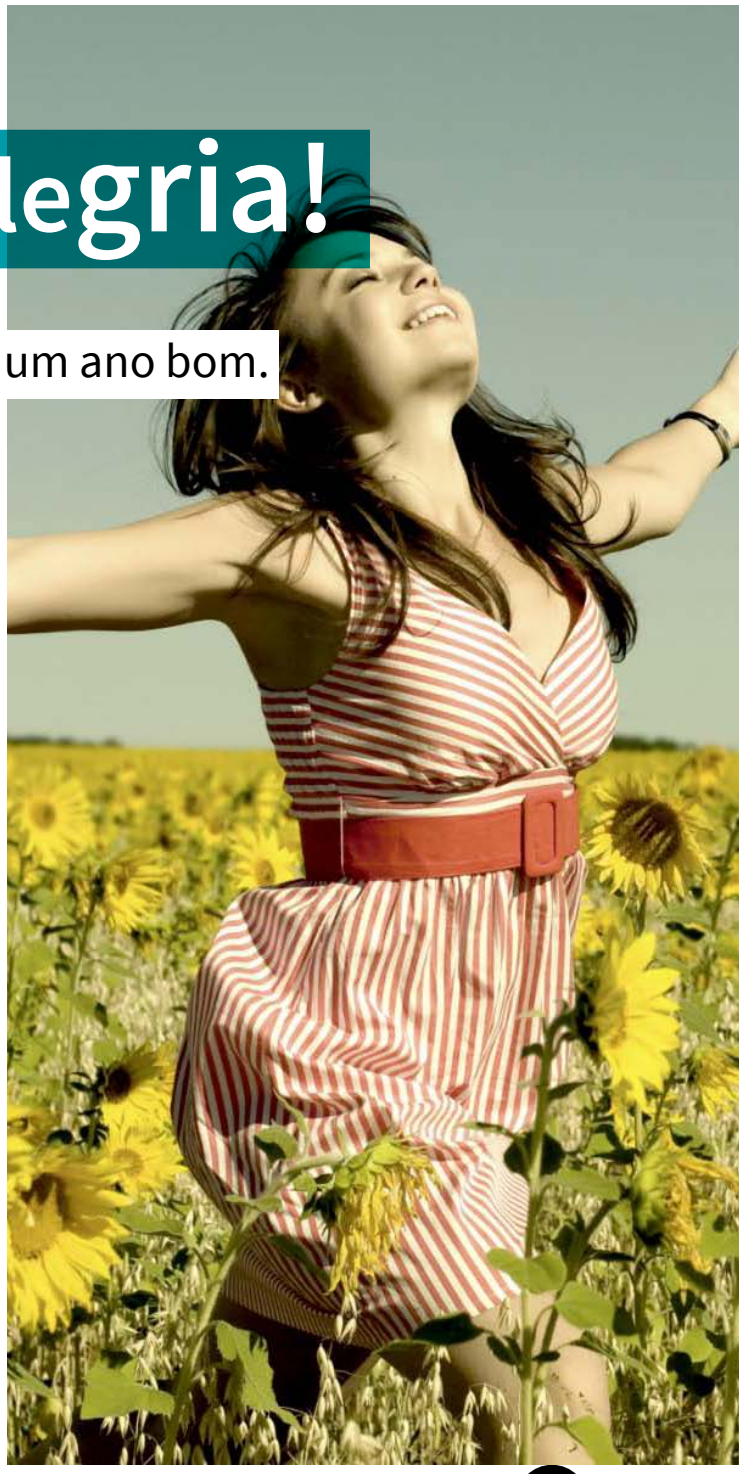
Juliana Veloso - CRN9-21891
Nutricionista Clínica, Esportiva e Comportamental-Saúde Plena: Física & Mental. Instagram @julianavelosonutri | Face: Ju Veloso Nutri | Whats: 34 99992-9847

Relacionamento

Cássia Freitas
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Não perca a alegria!

Há esperança de que tenhamos um ano bom.



O ano está começando e é assim que a coisa funciona, as lembranças levam a novas resoluções. Pelo que somos mais gratos? O que isso nos inspira a fazer ou ser? Foi um ano difícil para todos. Essa foi a diferença. Tivemos a oportunidade e a obrigação de sermos melhores. Ganhamos a visão do grupo, do bando. Vimos a importância de estar com as pessoas. Quem sobreviveu que o diga! Foi um ano onde tudo foi muito. Mas, como diz a Palavra de Deus: "o choro pode durar uma noite inteira, mas a alegria vem pela manhã". Este será o ano da alegria. A alegria que é recorrente nas mensagens de Natal. Essa alegria é a expressão externa da experiência interna de ser amado. Essa alegria tem que permanecer em nossos corações, ainda que a festa tenha acabado ou que tenhamos lágrimas nos olhos. Falo sobre a alegria de ser amado pelo Senhor. Falo da alegria de sabermos que as coisas que nos acometem não têm poder para nos separar deste amor. Coragem nasce deste reflexo. Karle Baker disse que coragem é o medo que disse suas orações. Oração ao Senhor transforma. Ainda estamos no começo, mas há esperança de que tenhamos um ano bom. Que sejamos mais responsáveis pelo outro e que a recíproca seja verdadeira. Já vimos o poder que temos para contagiar. Que seja um contágio aos modos de Leo Tolstoy. "Onde há fé, há amor; onde há amor, há paz; onde há paz há Deus; e onde há Deus, não há necessidade".

Cássia de Figueiredo Freitas, linguista clássica, estudante de confeitaria e panificação espera mais um ano na presença do Senhor nos lembra o que Ele fez. O olhar para dentro, a introspecção, expõe nossas necessidades. O olhar para fora, consciência, revela o que fazemos e o olhar para frente a visão para o futuro. Então podemos dizer, "eu amo o Senhor porque Ele escutou minha voz e minhas súplicas". cassiafreiras7@gmail.com

Reflexão

Anita Godoy
Fotos Marcela Bortone | Divulgação

Ano novo!

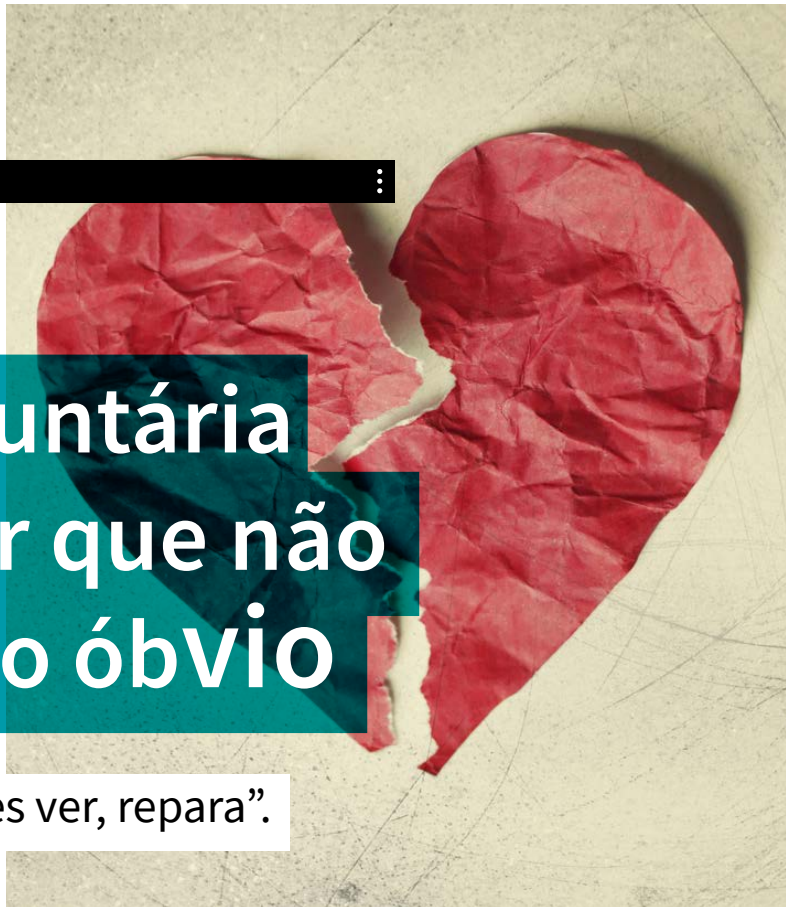
Só depende de você: fazer boas escolhas, lutar e vencer.

Começamos 2021. Apesar de todas as comemorações, continua tudo igual. Somos os mesmos. Temos os mesmos amigos. Alguns o mesmo emprego. O mesmo parceiro(a). As mesmas dívidas (emocionais e/ou financeiras). Somos as mesmas pessoas que fomos em 2020. A diferença é que agora teremos um ano in-tei-ri-nho pela frente, como uma página em branco onde poderemos escrever lindas histórias no livro das nossas vidas. Só depende de você: fazer boas escolhas, lutar e vencer. Um ano para começarmos o que ainda não tivemos força de vontade, coragem ou fé. Um ano para perdoarmos, para sermos perdoados, para agirmos melhor, para evoluirmos. Sermos felizes ou não vai depender das escolhas que fizermos. Por isso, desejo que vocês tenham muito equilíbrio, coragem e paciência para vencerem todos os obstáculos e saírem vitoriosos. Desejo que você sorria mais, abrace mais, beije mais, brinque mais, diga "eu te amo" a todas as pessoas queridas, diga o quanto as pessoas são importantes para você, lute mais, reze mais, curta muito a família, tenha fé, realize sonhos e acredite em Deus. Eu, particularmente, quero agradecer a Deus, a Jesus e aos espíritos amigos tudo que tenho recebido do amor do Pai. Agradeço minha família que me apoia, agradeço ao grupo Portal da Luz, projeto de 35 anos, ajudando ao próximo e melhorando a nós mesmos. Agradeço a Revista Cult, pela confiança depositada no meu trabalho, a todos que me acompanham através dos livros, redes sociais e a você, leitor amigo. Vocês dão vida à minha vida. Deus abençoe a todos. Feliz 2021.

Anita Godoy é taróloga, escritora e palestrante motivacional.
www.anitagodoy.com.br | anita.godoy@yahoo.com.br

Psicologia

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC



Cegueira Voluntária Conjugal: por que não enxergamos o óbvio

"Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara". (Saramago, 1995)

"Nenhuma solidão me agride mais do que me perceber enganado ao enxergar o óbvio!". Se é assim que se sente, então você está passando por algum tipo de "cegueira voluntária", ou melhor dizendo, lucidez doentia. Há muitos anos, venho estudando os motivos que conduz o ser humano a confiar naquilo que não vê, mas quer ver, ou acreditar nas ideias (delírios) de amor, sucesso e força onde a fonte já secou há muito tempo. Nossa própria fonte de amor, esperança e gratidão nunca poderá acabar e necessitamos mantê-la viva; mas, a reciprocidade desses sentimentos, infelizmente, pode ter cessado há algum tempo. Talvez o parceiro ou a parceira também esteja "cego" e não consiga enxergar o óbvio na relação que, muitas das vezes, é a falta de amor e a falta de perdão. Foram muitos anos de relação, dedicação e sonhos e agora ambos estão tão cansados e perdidos que não conseguem perceber a infelicidade alheia. A vida é exigente, precisamos ser tão autossuficientes, proativos, conectados, tecnológicos e políticos, que acabamos esquecendo de sermos afetivos. Nossos sentidos, no entanto, possuem barreiras naturais, além de outras, impostas por nossos preconceitos e deficiências pessoais. Não vemos, com certa frequência, coisas fáceis de ver ou não entendemos coisas fáceis de entender. Diante desta ausência de sintomas físicos, esta cegueira de ordem metafórica cega o indivíduo para os outros, para o mundo e para si, não se permitindo recomeçar. É preciso ter coragem para dizer que está cansado de insistir ou tentar. Caso não tenha arriscado 'fazer dar certo', tente até esgotar todas as alternativas possíveis; depois, mude o curso da vida e refaça sua história. Não espere por um milagre, não faça da sua aposentadoria um mar de arrependimentos. Se você tem medo de recomeçar, saiba que é normal sentir receio pelo novo; foram muitos sonhos, histórias e legados. Porém, se ainda não se sente realizado(a), lute pela sua felicidade. Deste modo, olhe para aquilo que falta, abra os olhos da verdade, mesmo que doa e pare de viver de sonhos e possibilidades que você criou, não permitindo o curso da vida tomar sua forma. O outro também merece construir sua história. Não se apegue a promessas feitas no calor da paixão ou quando o amor ainda existia. Permita amar e deixar o outro amar novamente e ser feliz. Se há amor que seja incondicional, então abra os olhos e veja o longo e belo caminho que poderá construir.

Résia Silva de Morais - CRP-MG 04/31203, Doutoranda em Ciências - UFU. Profª. Psicóloga Clínica em TCC e Psicopedagoga - UFU, Especialista em Terapia Familiar e Hospitalar, Mestre em Psicologia da Saúde - UFU.
resiamorais@gmail.com

Psicanálise

Dr. Jorge Pfeifer
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

A vida dos outros, uma reflexão.

A luz que os iluminam nos cega para que os vejamos como bons companheiros.

A idealização é uma projeção do nosso imaginário sobre as coisas e pessoas que existem e acontecem em nosso cotidiano. Elas ocorrem quando imaginamos outras pessoas e a elas atribuímos qualidade e defeitos sem questionarmos a sua veracidade e as suas consequências. Não pensamos que nós também somos esses outros, com os mesmos desejos e frustrações. A realidade dos outros não nos interessa, entretanto, nos deixa curiosos quando ouvimos falar das grandes negociações na vida pública e privada. Estamos falando daquelas pessoas sempre presentes nas mídias sociais e na política das grandes negociatas usando o dinheiro público. Apoiados no dinheiro que dizem possuir e vampirizados pelas fantasias que criaram sobre si mesmos, esses personagens roubam a nação, enquanto vigiam a vida dos outros em comparações e competições. Outros vivem como se o cotidiano não lhes oferecesse estas oportunidades e buscam a salvaguarda no tráfico de drogas e outros correlatos. Aos olhos dos seus seguidores, eles são vistos como corajosos e poderosos. A vida lhes faculta esse trabalho porque são temidos ou vistos como pessoas especiais. Vivendo em alianças ligadas à contravenção, para eles, o poder é uma meta e o dinheiro, uma consequência. São sutis as diferenças entre a idealização e a realidade. Observando-as com algum cuidado, veremos que elas pertencem a uma mesma ordem e se sustentam pelas nossas fantasias e pelo brilho que nos cega para que os vejamos como uma metáfora do que parece, mas não é. Se nos envolvermos em suas histórias mentirosas, vamos reconhecer a pobreza do seu mundo interior. No fundo, são bandidos de terno e gravata, prontos para trabalhar em seu próprio benefício. Simpáticos ou indiferentes, falantes ou pouco acessíveis, eles chamam a nossa atenção. A luz que os iluminam nos cega para que os vejamos como bons companheiros.

Dr. Jorge Pfeifer é psicólogo, psicanalista e articulista.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Bucal

Dr. Alexandre Vieira Fernandes
Fotos Divulgação

Perdas dentárias

Como e por que corrigir?

Perdas dentárias resultam apenas em problema estético? Embora os dentes sejam os principais componentes para um sorriso perfeito, a falta de um ou mais deles pode trazer também consequências funcionais. Cada um dos dentes desempenha uma função específica dentro da boca, um papel importante nas atividades diárias. Além da saúde bucal ficar comprometida, a qualidade de vida se torna prejudicada nos momentos mais simples do dia a dia, como mastigar ou falar. A falta de dentes prejudica muito a estética. A pessoa se sente constrangida ao sorrir, causando problemas emocionais ou até psíquicos, nos casos da ausência de dentes anteriores. Vários outros problemas funcionais decorrentes da falta de dente podem surgir: perda de espaço entre dentes vizinhos, prejuízos na oclusão (mordida), na deglutição e até mesmo na fala. Pacientes com a falta de um ou mais dentes podem apresentar alguma dificuldade ao mastigar os alimentos, podendo causar distúrbios digestivos a médio e longo prazo. O deslocamento dos dentes vizinhos é apenas um dos problemas causados pela falta desses elementos. Sem os dentes adjacentes, os que ficam próximos podem migrar para o espaço resultante da falta. Geralmente eles inclinam para o lado ou para baixo em relação aos dentes vizinhos e antagonistas (são os dentes que ocluem com ele), causando uma completa desorganização na oclusão dentária (mordida). Uma das principais funções dos dentes são a proteção da gengiva e do tecido periodontal adjacente. Por isso, na falta deles a gengiva fica exposta, tornando-se vulnerável durante a escovação ou até mesmo na mastigação de alimentos mais duros. Outro aspecto importante a ressaltar é a perda óssea: logo após a perda dos dentes, inicia-se um processo de reabsorção óssea fisiológica, resultando numa estrutura óssea de suporte cada vez menor, devido ao "desgaste" adiquirido com o tempo naquela região. As opções disponíveis mais comuns para resolver a perda dos dentes são: prótese removível parcial ou total ("ponte móvel ou dentadura"), prótese fixa ("ponte fixa") sobre dentes ou sobre implantes e prótese adesiva. Entretanto, para o paciente que apresenta a perda de um ou mais dentes, o implante dentário é uma boa solução e uma das melhores em relação ao conforto, segurança e estética. No entanto, em alguns casos onde existe grande perda óssea, é necessário antes de qualquer reposição dentária a realização de enxertos. (Fonte: https://www.sorrisologia.com.br/noticia/falta-de-dentes-veja-os-problemas-esteticos-ee-funcionais-dessa-condicao_a8855/1).

Dr. Alexandre Vieira Fernandes - CRO-MG: 12.398. Mestre em Estomatologia, Mestre e Doutor em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial. Responsável técnico da Primer Odontocenter.

27

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Atividade Física

Bruna Lorraine | Personal Trainer
Fotos Arquivo Pessoal

Pratica de atividade física e seus benefícios na melhora da qualidade de vida

Cada dia é um desafio novo, estabeleça metas se auto desafiando, respeitando os limites do seu corpo

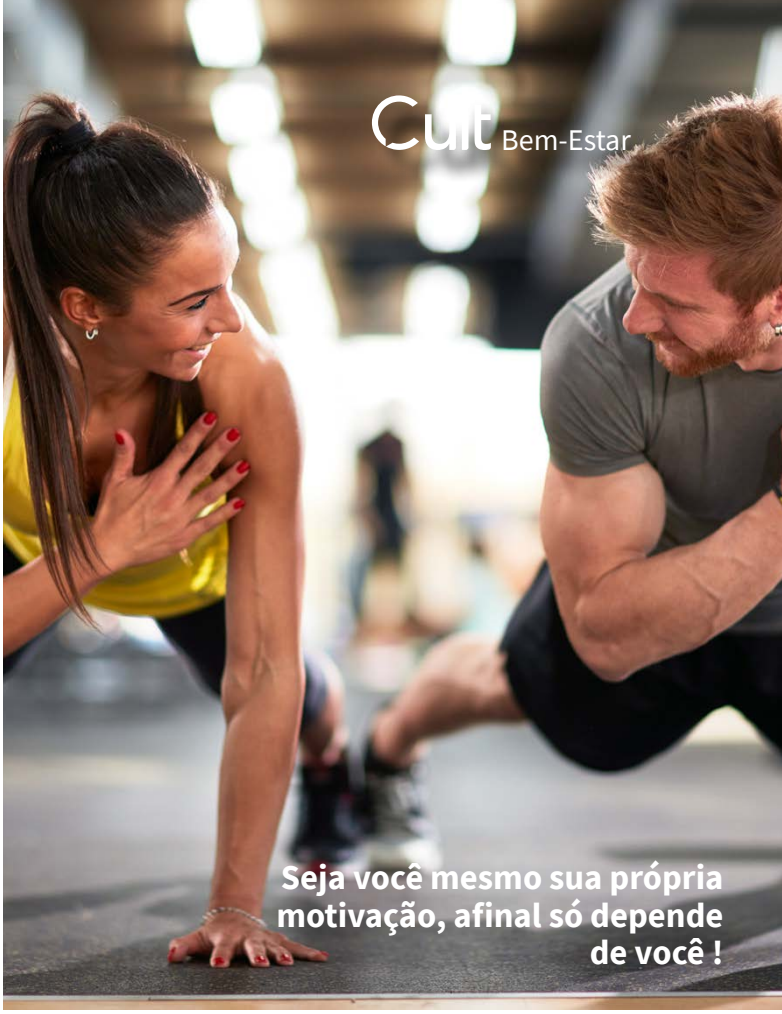
Corpo são, mente sã... o que podemos fazer para melhorar nossa qualidade de vida? A realização de exercícios físicos é essencial para o nosso bem-estar, tanto físico quanto mental. Através de exercícios físicos, podemos aumentar os níveis de energia, reduzir o risco de doenças crônicas, melhorar a qualidade do sono, circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajudar a perder aquela gordurinha indesejada (auxilia no emagrecimento), diminuir o risco de doenças cardíacas e fortalecer os ossos.

Tudo depende de você e o quando está disposto a se dedicar. Faça um compromisso com você mesmo (a): treinar todos os dias na parte da manhã faz com que você se mantenha firme para honrar o compromisso de malhar. Use este período como seu aliado: nele você tem apenas a cama como obstáculo para ir treinar; já ao fim da tarde, muitas vezes, bate o desânimo após um dia corrido e estressante, além de outros compromissos que podem surgir para te tirar do foco.

Outro ponto positivo de treinar pela manhã é o auxílio na disciplina com plano alimentar. Automaticamente, você irá buscar por alimentos saudáveis e maior hidratação (a bebida regula a temperatura do corpo, elimina as toxinas, hidrata o intestino e reflete na qualidade da pele).

Programe seu cérebro para que ele entenda a necessidade e a importância da atividade física para seu corpo. Os quinze primeiros dias são os mais difíceis; será uma luta constante entre o que você quer e o que você precisa. Seja forte!

Cada dia é um desafio novo! Estabeleça metas, se auto desafie respeitando os limites do seu corpo. Quanto melhor e específico for seu treino - com as doses certas de intensidade e volume e descanso -, mais rapidamente os resultados aparecerão. Constância: essa é a palavra que não te deixará desistir. Um dia de cada vez, no seu tempo. Toda mudança é difícil; porém, nada é impossível. Com o passar do tempo, os resultados de todo sacrifício aparecerão. Vestir aquela calça que não servia, melhoria na qualidade do sono, disposição diária e o principal, a busca por uma saúde impecável.



INVESTIR NO SEU CORPO FAZ BEM PRA VOCÊ

- Musculação
- Jump
- FitDance
- Spinning
- Muaythai
- Funcional
- Jiu-Jitsu
- Pilates

Aceitamos Gympass

#VEMSERPOP
Av. Aspirante Mega,2372
(34) 3210-8454
@popfitnessacademia

Pop FITNESS

Saúde

Dr. Guilherme de Freitas
Fotos Arquivo Pessoal | Getty Images

Senescência

A luz que os iluminam nos cega para que os vejamos como bons companheiros.

Caracter do que é senescente; do que está envelhecendo. Processo natural que torna alguém mais velho ou passado por quem está se tornando mais velho; envelhecimento. Pelo dicionário e livros de medicina o significado é esse. Com o aumento da expectativa de vida, a evolução da maneira de se envelhecer tem sido bastante discutida.

Enquanto uns comentam sobre o apego material, outros falam sobre fontes de juventude. Dieta do mediterrâneo, exercícios regulares, cremes com célula tronco (nem sei se isso existe mesmo), controle disso, controle daquilo outro...

Enfim, há pouco tempo estava lendo um estudo que me chamou muito a atenção. Não se trata de um estudo qualquer, mas um que conta com mais de oitenta anos de pesquisa. A Universidade de Harvard desenvolveu um ensaio prospectivo e o acompanhamento de três grupos escolhidos aleatoriamente. Avaliaram os participantes separando-os em grupos com comorbidades metabólicas (diabetes, tireoidopatas, etc...); doenças de base fisiológicas (hipertensão , problemas renais, etc...) e um grupo que não possuía nenhum problema ou condição preexistente. No decorrer do ensaio, foram se reordenando os grupos. Naturalmente, com o passar dos anos, algumas pessoas vieram a desenvolver algumas doenças e mudaram para outros grupos.

Pois bem, depois de vários anos de acompanhamento, os pacientes começaram a morrer; os pesquisadores constataram, com surpresa, que os que viviam menos não eram aqueles que possuíam pressão alta ou diabetes ou outro tipo de doença. Começaram, então, a avaliar os costumes, a religiosidade e o tipo de convivência com amigos e familiares. A conclusão foi que o estresse solitário mata. Isto é, a qualidade dos relacionamentos entre as pessoas impacta direta e significativamente nas suas expectativas de vida. É dizer, a longevidade de uma pessoa passa pela qualidade de seus relacionamentos. Amizades, boas relações, conversas amigáveis foram fatores diretamente ligados a longevidade!

Desse modo, continuar-me-ei tomando cerveja com meu geriatra.
#ficaadica

Comportamento

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

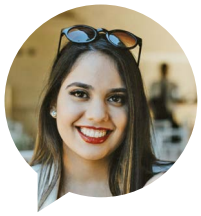
Transforme seus sonhos e objetivos em realidade

Novos resultados exigem novos pensamentos e comportamentos.

Com o início de um novo ciclo, vem também a renovação dos nossos sonhos e objetivos. É um momento em que nos dedicamos a alinhar nossas expectativas e realizações. E já parou para pensar por que iniciamos o ano com tantos objetivos e com o passar dos dias eles vão se perdendo pelo caminho e, muitas vezes, não os realizamos? Onde está o problema? Falta de tempo? Falta de sorte? O que acontece é que não definimos com clareza o que queremos, onde esperamos chegar e nem os detalhes do que faremos para alcançar os objetivos traçados. E para falar em realização é preciso falar em planejamento, metas e ações para que o que desejamos não fique só no sonho ou em nossa cabeça. E esperar mudanças e novos resultados exigem também novos hábitos, pensamentos e comportamentos. Então, por onde começar? Comece pelo começo. O que você deseja para sua vida neste novo ciclo? Defina seus objetivos com clareza. Objetivos desafiadores, mas reais e atraentes. Reflita sobre quais são as suas possibilidades para realização de cada um, e principalmente, o que fará para realizá-los, com detalhes e prazos para execução. Neste caminho, você perceberá que há muito a ser feito. Tome consciência de quais comportamentos você precisa eliminar e quais precisa adquirir. Você descobrirá que muitos não fazem mais sentido e não agregam valor algum à sua vida. Aliás, só te limitam. Perceberá que há muito a aprender e a desenvolver e o resultado acarretará em muito crescimento. Chega de encerrar fases, acumulando promessas para a próxima. Só você pode mudar a sua realidade. E não dá para conseguir algo novo agindo da mesma maneira de sempre.

Michelle Aguiar atua no Desenvolvimento Humano. Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas, Análise de Perfil Comportamental e de Competências, Coach, Master em PNL e Coautora do livro Mulheres Empreendedoras de Alta Performance de Minas Gerais. Linkedin: michelleaguiar.coach | Instagram: @michelleaguiar.coach

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code



Moda

Darah Gomes
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Moda de luxo ou apenas ostentação?

"As redes sociais nos deixam insensíveis a coisas que pareciam especiais, pois as vemos repetidas vezes

Você já viu por aí os cintos com a sigla GG ou apenas um YSL? Sabe o que elas significam? Elas representam logomarcas de grifes internacionais. As grandes marcas prezam em estampar a logo nos produtos para agregar valor e qualidade. Algumas delas já têm há tempos a assinatura como carro-chefe em quase todas as peças, como é o caso da Victor Hugo. Atualmente, esse tipo de conceito tem sido reproduzido com mais frequência. É possível vermos cintos,

sandálias e até bolsas que possuem o símbolo de alguma grife. De um lado, há uma exposição gigantesca da marca, mas por outro, aumenta o número de réplicas. De acordo com o profissional de Relações Públicas, Aba Kwawu, esse tipo de ação tem desagradado o público das grifes. “As redes sociais nos deixam insensíveis a coisas que antes pareciam especiais, pois as vemos repetidas vezes”, explica. Em contraponto, Marco Bizzarri - diretor executivo da Gucci, conhecida pelo famoso GG - defende os produtos com a identidade da marca. “Uma empresa que investe nisso por tantos anos terá de se envergonhar porque há uma tendência que diz que logos não combinam com sofisticação?”, questiona. Inclusive, no segundo trimestre de 2019, o famoso cinto Double G e o maiô da Gucci estavam entre os três itens mais vendidos no mundo fashion, segundo o Lyst, plataforma internacional de pesquisa de moda. Em tempos de redes sociais, que tudo precisa ser exibido, será que estamos consumindo peças que representam pela beleza ou estamos aderindo, involuntariamente, a uma moda feita de exibicionismos e ajudando a promover grifes? Esse tipo de proposta na qual as peças fazem alusão ao luxo coloca para trás um pouco do conceito de arte na moda. As pessoas deixam de consumir os produtos pela personalidade do item e passam a comprar apenas pelo “hit” do que se tornou viral.

Darah Gomes é jornalista com MBA em Direção Criativa de Moda e Consultora de Imagem & Estilo. I @In.Darah I contato@indarah.com

Etiqueta

Bruna Barcelos
Fotos Mauro Marques | SXC

Etiqueta social

Dicas para você começar o ano dando show.

Começar o ano é sempre muito bom: novas esperanças, novas ideias, novos projetos e novas energias. O que não muda é a educação e cortesia em qualquer situação, concorda? Pois bem, pensando nisso, separei algumas dicas pra você arrasar neste novo ano!

1 - Respeito ao próximo: eu considero esta regra a mais importante de todas quando estamos tratando de etiqueta social. Respeite a opinião diferente da sua, o limite das pessoas, a cultura diferente, a opção política, o trânsito, os horários combinados, respeite.
2 - Não grite: jamais, em hipótese nenhuma, aumente seu tom de voz para se fazer ouvir. Caso seja preciso, diminua. Além de elegante, isso é gentil e vai fazer com que o seu interlocutor te ouça com mais atenção, sem causar tumulto.
3 - Reuniões virtuais: ligue a câmera, arrume-se e desligue o som, caso não esteja falando. Respeite.
4 - Não fique falando suas qualidades: ninguém precisa sair por aí gritando aos quatro ventos do que é capaz, simplesmente se faça notar pela pessoa que é ou pelo trabalho que desenvolve. Isso vai fazer você colher mais frutos do que simplesmente falar de si.
5 - Empatia: seja empático independente de qualquer coisa (nesta pandemia o que mais vimos foi a falta de empatia com o outro). Vamos pensar como ser mais empático no nosso dia a dia?
6 - Saiba a hora certa de falar, a hora certa de calar e seja um bom ouvinte, isso vai fazer você se destacar em qualquer área.

Aproveitem as dicas e vamos pensar se estamos sendo um ser humano melhor a cada dia, através dos bons modos e da etiqueta, que tal? Feliz Ano Novo!

Bruna Barcelos é Consultora Comportamental.
@sis.porvoce

Lifestyle

Nando Medeiros | Publicitário | Blogger | Produtor de Eventos
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Cores do ano

Pantone anuncia cinza e amarelo como as cores de 2021.

Poucas coisas são capazes de unir o mundo todo em um consenso. Uma delas é que este ano que passou foi uma tremenda bagunça e 2021 não pode seguir pelo mesmo caminho, por favor! Com isso em mente, a Pantone, empresa dona da paleta de cores mais famosa do mundo, vasculhou o globo por meses observando desenvolvimentos em roupas, carros, gastronomia, design e tudo o que nos rodeia para traduzir a cor (ou cores) que deve ser tendência esse ano em moda, design e cultura. E o prognóstico apontou duas cores do ano 2021: o cinza Pantone 17-5104 Ultimate Gray e o amarelo Pantone 13-0647 Illuminating. A decisão por duas cores, em vez de uma, não aponta uma indecisão da marca, mas uma metáfora. Segundo a Pantone, a combinação desses tons de cinza e amarelo salienta como elementos diferentes se encontram para apoiar uns aos outros e evoca resiliência, otimismo, força e positividade para este ano. Algo que todos precisamos! “O Pantone 13-0647 Illuminating é um amarelo claro e animador que brilha com vivacidade, um tom de amarelo aconchegante imbuído de energia solar. Enquanto o Pantone 17-5104 Ultimate Gray é emblemático de elementos sólidos e confiáveis que são eternos e oferecem uma base firme”, declarou Leatrice Eiseman, diretora executiva do Pantone Color Institute. Prático e sólido como uma rocha, ao mesmo tempo caloroso e otimista, o mix de Ultimate Gray e Illuminating representa uma espécie de “luz no fim do túnel”, após a pandemia do novo coronavírus devastar 2020. A combinação das duas cores nos passa resiliência e esperança. Precisamos nos sentir encorajados e encantados, saber que tudo ficará mais brilhante - isso é essencial para o espírito humano. Esta é apenas a segunda vez, em 22 anos, que a Pantone escolhe duas nuances como cores do ano 2021, sendo a estreia do cinza no catálogo anual, e a segunda vez em que um tom de amarelo também conquista o posto. O objetivo é que elas se destaquem sozinhas, como tons complementares, apoiando-se mutuamente.

Redes Sociais
Nando Medeiros | @fashionando | www.fashionando.com

Gastronomia

Thassya Guedes | Chefe de Cozinha e Empresária
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Alimentação saudável x Tradicional

Mudar meus hábitos não apenas por estética, mas por saúde.

A alimentação saudável, os novos hábitos e a prática de atividades físicas e esportivas estão cada vez mais conquistando seu espaço. Falo por mim mesma: decidi mudar meus hábitos não apenas por estética, mas por saúde. Em 2013, quando tudo começou, tinha uma vida desregrada, alimentava muito mal e com isso tive complicações sérias de saúde e inclusive uma pré-diabetes, sendo "obrigada" a me cuidar e mudar completamente a minha vida.

Não foi fácil, principalmente pelos hábitos alimentares, pois não encontrava com facilidade locais que fornecessem um alimento gostoso e que substituísse os quitutes tradicionais. Já a atividade física foi algo que me proporcionou tanto ânimo que me incentivou a querer mais e mais.

Comecei a pesquisar, estudar e a preparar meus próprios alimentos e consegui eliminar 22 kg em 8 meses, algo que parece fútil para algumas pessoas, mas me proporcionou qualidade de vida e liberdade dos medicamentos que precisava tomar devido a disfunção hormonal e diabetes, ocasionadas pelo sobrepeso. A mudança de hábitos mudou a minha vida completamente e não consigo mais viver sem um alimento nutritivo, de qualidade ou sem atividade física.

Através disso, hoje sou empresária do ramo alimentício saudável e cada vez mais, indico às pessoas o prazer de mudar e ter uma saúde melhor. Claro que mantendo a boa e velha tradição da comida mineira, o sabor, o tempero, o bolinho da vovó... com ingredientes mais saudáveis e naturais, proporcionando um paladar agradável, um saltar nos olhos em ver beleza, sabor e saúde nos alimentos. Cada um é feliz da forma que quer, mas ser feliz e ter saúde é algo indiscutível.

Moda

Rachele Cheibub | Especialista em coloração pessoal e Consultoria de Imagem
Fotos Arquivo Pessoal

O poder da imagem

Consultoria de Imagem está sendo indispensável atualmente

Você está transmitindo a imagem que realmente deseja?

Não estou falando de padrões nem tampouco de certo ou errado, mas sim da mensagem que muitas vezes desejamos ou necessitamos passar. Em tempos onde tudo acontece com muita velocidade, com a nossa imagem não é diferente, tendo em vista que nós levamos cerca de 30 segundos para causar uma excelente primeira impressão.

E aí, você já teve uma má impressão de alguém logo na primeira conversa? Já parou para pensar que isso também já pode ter acontecido com você?

É por esse e outros motivos, que a Consultoria de Imagem está sendo indispensável atualmente, vista como uma profissão em ascensão e com resultados acima das expectativas, pois esse consultor trabalha pontos a serem melhorados e valoriza os pontos fortes do cliente, alinhando tudo da melhor maneira possível e gerando grandes resultados.

Vale ressaltar que a construção dessa nova versão deve estar alinhada com o profissional, estilo de vida, meio social e família. Diante da necessidade de cada pessoa, trabalho com um atendimento personalizado para que resolva pontualmente a necessidade de cada cliente, sem engessar o processo e, permitindo assim, maior assertividade. Além de tornar tudo mais leve e humanizado.

RACHELE CHEIBUB
CONSULTORA DE IMAGEM E CORES

99 9.9192-3886
@rachelecheibub

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Dica Gastronômica Cult

Denise Rocha
Fotos Hugo Matos

FLAMBERGASTROBAR

O nome diz tudo: Flamber Gastrobar

Experiência gastronômica que reúne a técnica francesa que mantém o sabor da bebida retirando o teor alcoólico

Com vocês novidade acompanhada de um ambiente intimista, especialmente idealizado para te levar a um mundo de jazz e blues. Na cozinha você vai encontrar o chefe Pablo Herculano. Engenheiro civil por formação, ele exerce a profissão, mas há sete anos é, também, um profissional da cozinha. Uma vocação reconhecida nos sabores e pratos autorais, que transformam os clientes em amigos. Por isso, é muito comum encontrar com ele circulando pelo salão para conversar com os frequentadores do espaço.

No cardápio são 30 pratos que, antes de estarem na lista, foram especialmente elaborados, e, em comum, ou foram flambados ou marinados em vinho, whisky, cachaça, entre outras opções. E, acredite, essa é uma viagem sem sair do lugar. A especialidade da casa é prova disso.

O escondidinho de cabotiá com carne seca flambado no whisky é uma experiência gastronômica que reúne a técnica francesa que mantém o sabor da bebida retirando o teor alcoólico, com culinária nordestina e queijo mineiro. Um casamento perfeito de sabores que surpreende quem faz o pedido. Chega na mesa em grande estilo: numa panela de barro, borbulhando. Para acompanhar, uma cerveja artesanal, um vinho ou uma dose de whisky.

Prefere peixe? Então, prepare-se para o risoto de bacalhau, 'curtido' no vinho branco. A preparação é o que garante a receita incrível. Pense num caldo só feito com legumes, como alho-poró, pimentão, brócolis, que dispensa o uso de sal em função do sabor. Pois é.

Essa é apenas uma das etapas, o bacalhau vai marinar no vinho branco e depois, antes de ir à panela, vai ser grelhado com alho e azeitona preta. Por fim, basta acrescentar o parmesão e a manteiga. O resultado? Uma refeição para nunca esquecer. Para acompanhar um coquetel ou um vinho branco.

Deixe o melhor do jazz e do blues, em conjunto com um ambiente aconchegante, conduzirem você nessa experiência de sabores.

Serviço:
Segunda a sábado: 11h às 14h e 18h às 23h
Horário adaptado em função da Pandemia
WhatsApp e delivery **34 3238-3657**
Em breve com aplicativo próprio para entregas.
Rua XV de Novembro, 534 B. Fundinho

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Bianca Lima Xavier | Jornalista
Fotos Divulgação

Desbravando a pequena e singela Coromandel

Coromandel é conhecida por suas belezas naturais, pela simplicidade e hospitalidade de um povo acolhedor

Localizada a pouco mais de 160 km de Uberlândia, está a terra que inspirou tantos versos na carreira do poeta Goiá. Coromandel é conhecida por suas belezas naturais, pela simplicidade e hospitalidade de um povo acolhedor. Com cerca de 27 mil habitantes, a cidadezinha dispõe somente do essencial. Durante a semana, o centro urbano é movimentado pelo comércio, mas aos finais, boa parte dos moradores procuram refúgio nas fazendas, ranchos e chácaras espalhados pelo território.

"Coromandel, dos meus tempos de criança,
Ai, nunca consegui te esquecer"

Estima-se que no início do século XIX, portugueses interessados no potencial diamantífero da região instalaram-se aqui e fundaram o arraial de Santana do Pouso Alegre, também chamado de Carabandela. O nome "Coromandel", por sua vez, possui duas teorias quanto à sua origem: alguns acreditam na hipótese de exploradores que partiram da Costa de Coromandel, localizada no leste da Índia e vieram parar nas Gerais, por isso a homenagem. Já outros defendem que o nome fora trazido da Nova Zelândia, inspirada por uma península garimpeira intitulada Coromandel, atividade bastante comum por aqui. Seja qual for a verdadeira história, a

nomenclatura veio para ficar! Por quase 100 anos, as cidades de Paracatu e Patrocínio revezaram a posse do arraial. Somente em 7 de setembro de 1923, foi desmembrado e elevado à categoria de município. Hoje, é constituído pelos distritos de Coromandel, Alegre, Lagamar dos Coqueiros, Mateiro, Pântano de Santa Cruz e Santa Rosa dos Dourados.

"Coromandel, fragmento radioso,
O diamante mais formoso dos garimpos do Brasil"

O município conta com aproximadamente 3300 km² de extensão e está situado na mesorregião do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba. No cerrado, as serras, a vegetação, os cursos e as quedas d'água emolduram a paisagem. O Rio Buriti abastece a cidade e o Rio Paranaíba (Bacia do Prata) atua como fonte de lazer para a população.

Jazidas de calcário, fosfato natural e argila tipo cerâmica alimentam a indústria coromandelense. Mas a verdadeira riqueza do município está na extração, não à toa sendo conhecido como a "Terra do Diamante". Uma das atividades mais antigas, o garimpo foi e continua sendo o ganha-pão de muitas famílias. Atualmente, a Cooperativa de Pequenos e Médios Garimpeiros de Coromandel (Coopemg) controla a exploração de uma área de 700 hectares, na região do Douradinho.

Aqui foram descobertos 15 dos 20 maiores diamantes brasileiros. Dentre eles, a pedra bruta de 726 quilates, encontrada no Rio Santo Antônio do Bonito, em 1938. Classificado como o quarto maior diamante do mundo na época - atualmente ocupa o sétimo lugar do ranking -, recebeu o nome de "Getúlio Vargas".
Outro pilar muito importante da economia é o agronegócio. Coromandel conta com uma grande extensão em laticínios, com produtos que são exportados para território nacional, gerando, assim, empregos e renda para a cidade. Além disso, destaca-se como um dos maiores produtores de soja, milho e cafeicultura da região.

"No meu Coró, se improvisa num segundo,
É o show maior do mundo, tem artistas pra sobrar"

Gérson Coutinho da Silva foi compositor, cantor e radialista. Nasceu em 1935 e dedicou sua vida a cantar as poesias de sua terra. Aqui, estudou música com o maestro português José Ferreira. Anos mais tarde, foi embora para Goiânia e posteriormente para São Paulo, onde gravou alguns discos com outros intérpretes. Junto de Belmonte, compôs a canção mais famosa de sua carreira, "Saudade de Minha Terra", que foi regravada por diversos artistas do cenário nacional, a citar Chitãozinho e Xororó, Sérgio Reis e a dupla Milionário e José Rico. O saudoso Goiá viveu até o ano de 1981 e deixou um legado sentimental muito bonito sobre e para a velha Coromandel. Um dos clarinetistas mais famosos do Brasil, Abel Ferreira foi um músico autodidata nascido em 1915. Sua carreira iniciou aos 12 anos, tocando na bandinha da cidade. Pouco mais tarde, fez passagem em Uberaba, Belo Horizonte e São Paulo, fazendo bonito nas orquestras que participava. Viajou o mundo cantando choros e compondo melodias, como a famosa "Chorando baixinho", de forte caráter intimista. A melancolia, tão presente em sua obra, é uma das características mais marcantes e permite que mesmo hoje, após 41 anos de sua morte, Abel ainda seja lembrado na sua cidade natal e pelo Brasil afora.

De berço coromandelense, estes dois artistas tiveram carreiras consolidadas no ramo da música, construíram um legado de perseverança e são eternamente lembrados quando se fala nesse pedacinho das Gerais.

"O Poço verde, a Cachoeira, a natureza,
Nunca vi tanta beleza, tanta paz e união"

A página "Cachoeiras de Coromandel" teve início em 2016, no Facebook, com o intuito de divulgar as belezas naturais do município. Algum tempo depois, percebendo o potencial empreendedor do ecoturismo na região, iniciou-se o processo de reconhecimento e catalogação das cachoeiras, o incentivo à preservação do meio ambiente e a produção de eventos ao ar livre de conexão com a natureza, como o Luau Camping. Fernando Mendes, um dos pioneiros da iniciativa, conta que a prefeitura ficou sabendo do projeto e convidou-os a fazer parte da Adjuntos (Associação de Desenvolvimento da Juventude, Natureza e Turismo). Dentre as ações do

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Bianca Lima Xavier
Fotos Divulgação

programa, destaca-se o plantio de árvores nas entradas das cachoeiras e no centro urbano; a implantação de placas de sinalização e orientação nas encostas; e a execução de um projeto pedagógico nas escolas de Coromandel, que vislumbre a conscientização de crianças e jovens acerca da importância de preservar os recursos e as belezas naturais. Hoje, há mais de 70 cachoeiras aqui localizadas e listamos algumas delas para você conhecer:

Cachoeira dos Mascates - localizada próxima à Fazenda Buriti, a 30km da cidade, possui trilha considerada entre média e difícil.

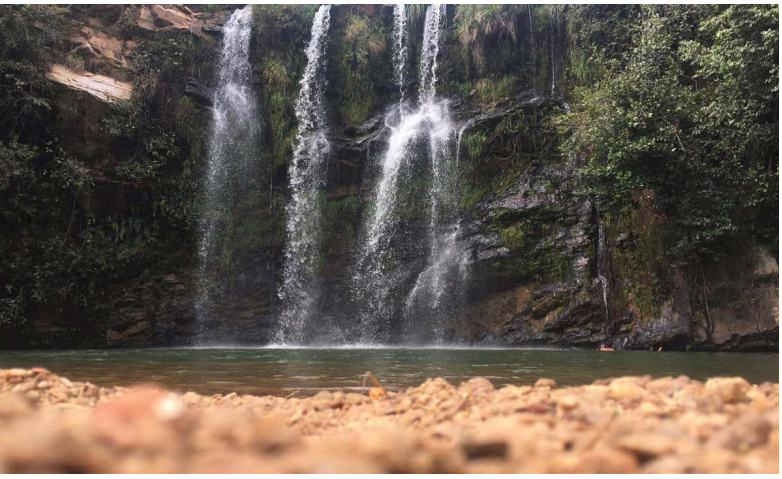
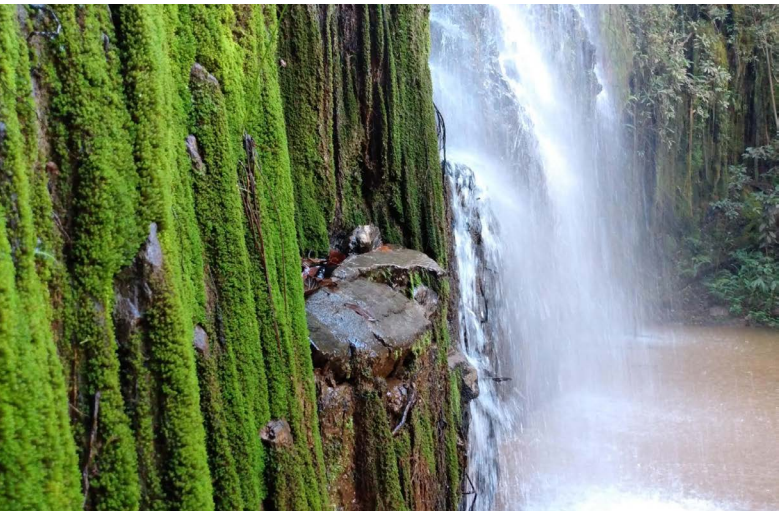


Foto: Júlia Campos

Cachoeira do Santuário - localizada no Circuito Canastrel, possui uma trilha de 700m, considerada de nível médio. Para chegar até lá, são 40km de rodovia rumo à Patrocínio e 22 km de estrada de terra.
Foto: Foto Studio União



Cachoeira da Fazenda Figueireda - localizada a 25 km de Coromandel, em propriedade privada, próxima ao Rio Paranaíba. O acesso é extremamente fácil e se dá através da fazenda de mesmo nome ou pelo complexo de ranchos situados ali.

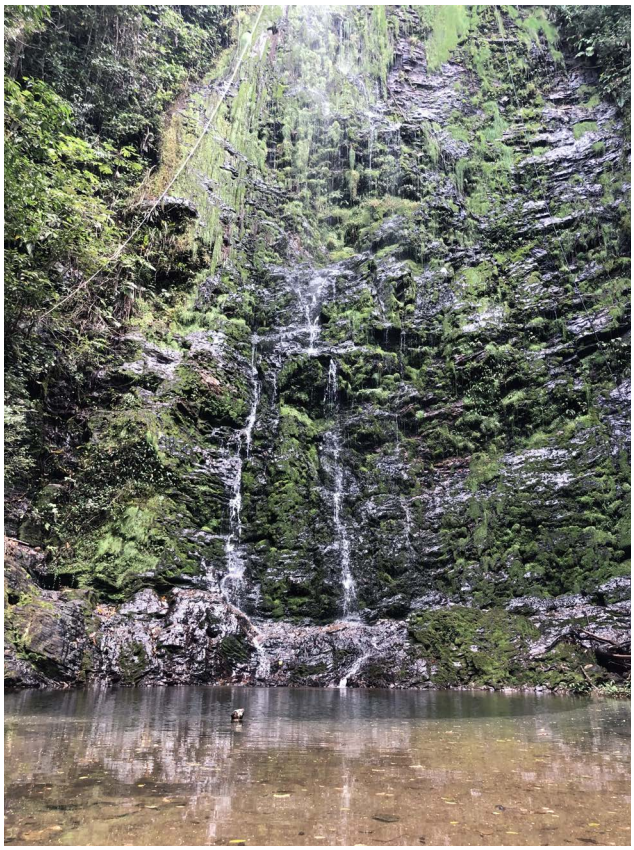


Foto: Juliana Ugietti

Cachoeira Dourada - próxima ao distrito de Santa Rosa dos Dourados, por volta de 35 km da cidade, com uma trilha de nível médio, é ótima para tomar um banho e relaxar.
Foto: Fernando Mendes

Cachoeira do Sucuri - também conhecida como Cachoeira da Usina, é uma trilha de fácil percurso na Região do Catitu.

Foto: Carlos Aguiar

Além das quedas d'água, há ainda o **Poço d'Água Santa e o Poço Verde**, localizados entre Coromandel e Guarda-Mor. O primeiro, representado pela foto ao lado, é bastante frequentado e utilizado para a prática de slackline e pêndulo. Suas águas cristalinas encantam a todos que visitam o lugar. O segundo, declarado Monumento Natural e Paisagístico, em 1988, devido sua beleza e grande profundidade em formato de cratera, hoje não é mais tão bem preservado quanto antes. Ainda assim, continua sendo uma das características mais marcantes do município.

Fotos: Fernando Mendes

É importante ressaltar que na maioria das cachoeiras, o acesso é livre para todos. Contudo, alguns fazendeiros podem vir a cobrar uma taxa simbólica para estacionarem os carros em suas terras.

"Não há quem não queira revê-la de novo"

Agora que você já sabe um pouquinho da história da nossa cidade, está pronto para conhecer o roteiro turístico que preparamos especialmente para sua visita!

Que tal acordar em frente à lagoa, observando a paisagem enquanto toma aquele cafézinho delicioso? O Diamante Rosa Palace Hotel é a indicação ideal em acomodação, especialmente para os que não abrem mão de sossego e conforto em sua estadia. Se gosta de caminhar, a Represa do Vale do Sol é o lugar perfeito para começar sua manhã. Depois, aproveite para conhecer uma das construções mais antigas e importantes de Coromandel, a Igreja Matriz de Sant'Ana, considerada Patrimônio Cultural da cidade. Centenária, foi restaurada há alguns anos e hoje é um dos locais mais desejados para celebração de casamento. Ainda nessa imersão cultural, é indispensável visitar a Casa da Cultura, que preserva a história da cidade, a biografia e obra dos artistas que nasceram aqui, a citar Goiá e Abel Ferreira. No almoço, você pode escolher entre uma boa comida caseira ou um completo serviço de churrasco. O Restaurante Cabotiá e a Churrascaria Farol oferecem um delicioso serviço self service nos dias de semana. E no jantar, comer um completo do Churrasquinho do Eládio é o que não pode faltar! Tradição da cidade há anos, é uma deliciosa opção para quem procura comida boa e tomar aquela cervejinha em um ambiente super agradável.

Durante à tarde, é obrigatório um passeio pelas cachoeiras. Se você adora uma aventura, há diversas trilhas na região. Mas se preferir ir de carro, uma das opções mais viáveis é a Cachoeira do Buriti, bastante próxima da cidade, com fácil acesso e poços para banho em toda sua extensão. Quando voltar, você pode optar por ir ao Kiosq dos Pastéis e degustar o famoso tempero da Dona Violeta ou se sentar na Praça Abel Ferreira e comer a famosa pipoca do Seu Iraci, encerrando o dia da forma mais gostosa possível.

"Minha cidade é terra da alegria,
Tem amor e poesia, tem sorrisos pelo ar,
E um recanto de carinho e amizade,
Onde a felicidade escolheu para morar"

Fontes:
http://www.descubraminas.com.br/Turismo/DestinoApresentacao.aspx?cod_destino=489
https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/coromandel/historico
https://pt.wikipedia.org/wiki/Coromandel

Política

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

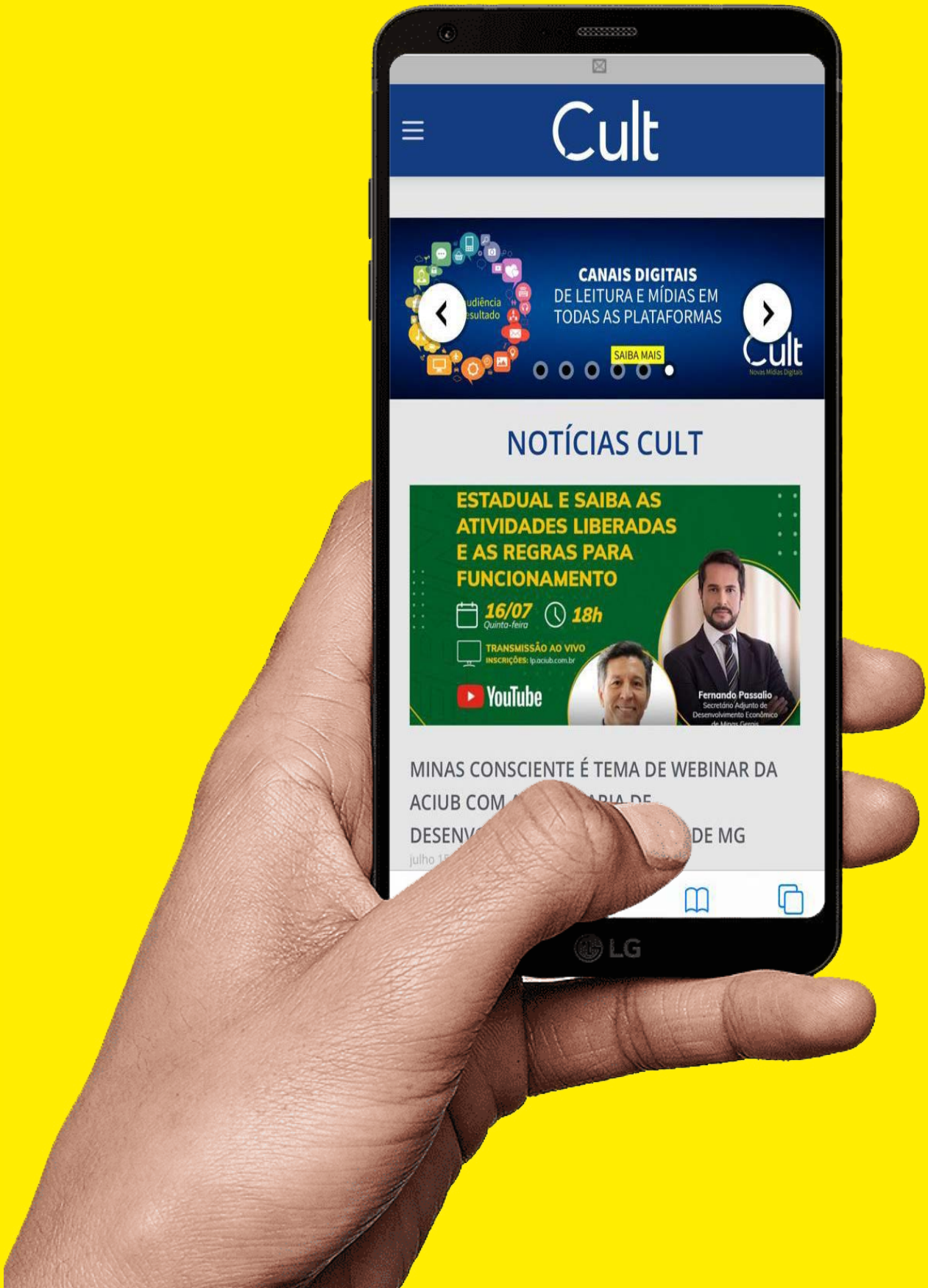
Quando o país não tem estratégia

O setor produtivo não pode esperar práticas contemporâneas por parte dos governos.

Quando o país não tem estratégia, dificulta para que setores e empresas desenvolvam um posicionamento estratégico. Isso nos permite afirmar que os governos (nos três planos) e a maioria das organizações nacionais não possuem estratégia sustentável. É o que acontece. Não é demérito e nem falta de inteligência as empresas não terem visão de longo prazo, quando o macroambiente não proporciona informações seguras sobre o futuro do país. Mas, é um grave erro. O setor produtivo não pode esperar práticas contemporâneas por parte dos governos, pois estes têm obrigações que exigem ações como investimentos em saúde, segurança e infraestrutura - sendo que, nos países centrais, até essas questões já são repassadas ao campo empresarial. No plano governamental há críticas permanentes sobre a área estratégica estar no segundo escalão. Nos estados e municípios o fato se repete. Não temos área de inteligência para atender à demanda nacional, quando em outros países ela atua em seu próprio território e além dele, às vezes, até de forma pouco republicana. Se o setor empresarial não começar a criar estratégias agressivas globais, elas virão de fora, como já está acontecendo, com a China investindo em áreas estratégicas no País: no curto prazo, ganhamos; mas no longo, só eles.

Hélio Mendes é Consultor de Estratégia e Gestão, professor da Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra, com curso de Negociação pela University of Michigan, Gestão Estratégica pela University of Copenhagen e Fundamentos Estratégicos pela University of Virginia.
latino@institutolatino.com.br | www.institutolatino.com.br

Anuncie nas **Mídias Digitais Cult**.
Informação e resultados na palma da mão.



Comunicação

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Novo ano, nova vida, novo futuro profissional

Quando conhecemos nossos objetivos fica mais fácil atingi-los.

O tão esperado 2021 chegou e com ele novas perspectivas, novos planos e novos sonhos. A sensação é de que o novo se aproxima e com ele as grandes incertezas do que ainda está por vir. Não existe momento melhor para pensar no seu futuro profissional. É hora de revisar projetos, deixar para trás o que não deu certo e planejar como será de agora em diante. O primeiro passo para traçar seu plano de carreira é fazer suas projeções, o que almeja, onde quer estar nos próximos anos e principalmente em qual cargo/função. Quando nós conhecemos nossos objetivos com clareza, fica mais fácil atingi-los. Não importa o tamanho do seu sonho. O importante é ter um objetivo, determinação e trabalhar para que seu projeto se torne uma realidade.

E para te ajudar a traçar um plano de carreira e brilhar neste ano, confira os passos abaixo:

- Faça uma análise do seu momento atual: é extremamente importante o autoconhecimento, saber quais são suas necessidades, assim como mapear seus pontos fortes e fracos, identificar o que é necessário melhorar para seu aprimoramento profissional.

- Recursos disponíveis: identificar quanto tempo e dinheiro você possui para o investimento no aperfeiçoamento profissional. Para colocar as estratégias em ação é necessário saber sobre os recursos disponíveis.

- Defina metas: é o que você vai fazer, de fato, para alcançar seus objetivos, por exemplo: fazer uma pós-graduação, um curso de idiomas, investir em marketing pessoal. Essa etapa está totalmente ligada à primeira, do autoconhecimento.

- Avalie os resultados: é necessário estar atento durante todo o projeto, sobre como está caminhando na conquista de seu objetivo. Caso identifique alguma estratégia que o afastou dele, mude, analise novamente e refaça. Não procrastine.

- Estabeleça prazos: Estabeleça metas de curto, médio e longo prazo para colocar seu plano em ação. Alterações de percurso podem acontecer, mas com um objetivo claro será sempre possível corrigir rotas e encontrar novos caminhos para realizar seus sonhos. Não deixe seu plano de carreira apenas em mente: escreva, anote, monte uma agenda. Assim, a todo momento você terá ao alcance o projeto que vislumbra.

Lara Paulinny é Publicitária e Relações Públicas, especialista em marketing digital, vendas e trade marketing, inovação e empreendedorismo e gestão de projetos. Atua como consultora de carreira em uma instituição de ensino superior.

Negócios

Leonardo Veloso
Fotos Divulgação

Empreender desde cedo

Empreender é mais do que abrir o próprio negócio ou desenvolver habilidades de gestão de empresa

Um negócio sempre começa de uma "grande ideia" que vem cercada de argumentos pessoais de que será um sucesso absoluto. Ninguém tem uma ideia ruim, já percebeu isso? Entretanto, ter uma grande ideia e ser o novo Mark Zuckerberg não é somente uma vontade dos Millenials ou mesmo da geração Z que está chegando ao mercado de trabalho (os chamados nativos digitais).

No Brasil, de acordo com a pesquisa GEM 2019 (ver tabela), existe uma percepção positiva da grande maioria da população sobre os benefícios de começar um negócio.

TABELA 3.2 Percepções da população sobre o ambiente para empreender - Brasil - 2019

Afirmações	% da população que concorda com as afirmações[1]
a) Nos próximos seis meses existirão boas oportunidades para se começar um novo negócio nas proximidades onde vivem	46,4
b) No Brasil, é fácil começar um negócio	39,4
c) No Brasil, a maioria das pessoas considera que começar um novo negócio é uma opção de carreira desejável	75,3
d) No Brasil, aqueles que têm sucesso ao iniciar um novo negócio têm um alto nível de status e respeito	72,2
e) No Brasil, veem frequentemente histórias na mídia e/ou na internet sobre novos negócios bem-sucedidos	78,8
f) No município onde vivem, já existem estímulos do governo (federal, estadual e prefeitura) suficientes para estimular as pessoas a se tornarem empreendedoras	23,0
g) No município onde vivem, existem escolas e/ou universidades que já adotam disciplinas para o ensino do empreendedorismo	42,3

Fonte: GEM Brasil 2019
[1] Percentual da população de 18 a 64 anos que, nas afirmações "a até g", responderam que "concordam total ou parcialmente".

Segundo estudos, ensinar sobre empreendedorismo desde cedo estimula nos jovens uma mentalidade que faz com que eles comecem a adotar práticas e ações empreendedoras em todos os aspectos de suas vidas. Assim, se comunicam melhor, aprendem com os erros, aceitam as falhas e se tornam mais flexíveis e adaptáveis para enfrentar obstáculos, resultando em maiores chances de se tornarem felizes e bem sucedidos em suas futuras carreiras.

Além disso, empreender é mais do que abrir o próprio negócio ou desenvolver habilidades de gestão de empresa. A educação empreendedora incentiva o autoconhecimento e a busca pelo entendimento do outro, dos problemas sociais, com o objetivo de criar soluções que impactem e transformem a vida das pessoas e da comunidade.

É perceptível entre os alunos que aprendem empreendedorismo uma melhora de pensamento crítico e analítico, comunicação, criatividade, trabalho em equipe e resiliência. Além disso, alunos envolvidos com empreendedorismo julgam a experiência de aprendizado como sendo mais significativa e divertida. Em um mundo enfrentando crises resultantes da pandemia, o empreendedorismo só vem para beneficiar a todos. É bom e necessário.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Entrevista

Bianca Lima | Jornalista
Fotos Bianca Lima

As mulheres do front

Um ato humano de bravura, de coragem, de amor

"É pelo trabalho que a mulher vem diminuindo a distância que a separava do homem. Somente o trabalho poderá garantir-lhe uma independência concreta". Essa frase, dita em 1967 pela filósofa francesa Simone de Beauvoir em sua obra "O Segundo Sexo - Vol 2: A experiência vivida", representa a realidade dos nossos dias. As mulheres estão conquistando seu espaço, ultrapassando barreiras e superando a condição de "sexo frágil" a qual foram impostas durante tanto tempo. Profissões que antes eram consideradas masculinas, hoje são ocupadas por ambos os gêneros, provando que nós somos capazes de tudo e até de mais!, - honrando o chavão da habilidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo. A delicadeza e a sensibilidade aliadas à força e à vontade de ser, querer e aprender são as características que marcam, dentre outras mulheres, as heroínas do CBMMG.

A Major Ana Paula Borges é a subcomandante do 5º Batalhão do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais. Em março, completa 20 anos desde seu ingresso na corporação e, embora esta não tenha sido sua primeira opção, conhecer o trabalho heróico do Corpo de Bombeiros fez com que ela se encantasse pela profissão. Segundo Ana Paula, a admissão de mulheres ao CBMMG ocorreu em dezembro de 1993. Ingressaram 80 candidatas para o Curso de Formação de Soldados e após nove meses de

curso, 67 delas se formaram. A então Capitão Janice foi a primeira mulher a trabalhar em Uberlândia, em abril de 2002. Mais para frente no mesmo ano, nove militares se juntaram à ela após o curso.

Questionada sobre a relação entre homens e mulheres dentro da unidade, a subcomandante diz que há muito respeito e cortesia: “em parte, se deve ao fato de haver uma ascendência minha em relação a eles, em razão do militarismo e dos nossos pilares institucionais - que são a hierarquia e disciplina. Por outro lado, há também um reconhecimento do meu trabalho desenvolvido ao longo de 16 anos”. Mas relata que no início da carreira houve alguns episódios de machismo que, ao longo do tempo, foram sendo superados.

Dentro da corporação, não há distinção na ocupação de funções. Todos passam pelos mesmos treinamentos, realizam as mesmas atividades e atuam em todos os tipos de ocorrência. Há, também, igualdade salarial entre os gêneros em quaisquer níveis da hierarquia. Contudo, é na rua que se nota maior contraste. As militares relatam que, durante as ocorrências, a maioria das pessoas busca um primeiro contato masculino para adiquirir socorro ou alguma informação, como se elas não fossem tão aptas quanto eles; ideia um tanto ultrapassada.

A Tenente Patrícia de Castro relembra a fala de uma colega do curso que marcou sua carreira: “as primeiras mulheres já provaram que a gente tem de estar aqui, nós estamos apenas afirmando isso. Se ao longo do tempo, nos mantivemos na corporação e tivemos toda essa força, estamos apenas confirmando o que outras iniciaram em 1993”. Não dá para negar a importância da profissão, do desempenho que as militares exercem dia após dia, faça fogo ou faça chuva, para salvar vidas. É admirável, um ato humano de bravura, de coragem, de amor. Mas ainda mais importante é perceber que isso é feito apesar do sexismo e do machismo, contrário às expectativas de uma sociedade patriarcal que insiste em nos colocar em uma posição inferior.

E isso já mudou, está mudando e ainda vai mudar. Como diria a dona das primeiras palavras deste texto: “Que nada nos limite, que nada nos defina, que nada nos sujeite. Que a liberdade seja nossa própria substância”. Assim seja!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Entrevista

Denise Rocha
Fotos Arquivo Pessoal

Fábio Pergher

"O aprendizado da vida é nunca achar que chegou num ponto que pode parar. Sempre aprender um pouco mais e aprender com todo mundo."

Aos 53 anos, ele valoriza alguns princípios que o tornam uma pessoa bem-humorada, com pensamento rápido e uma visão ampla das circunstâncias. É empresário desde os 17 anos de idade. Tornou-se empreendedor quando ninguém era incentivado a arriscar. Aprendeu a aprender. Casado, pai de três filhos, com idades de 14, 20 e 24 anos, reconhece a importância da educação num contexto amplo, que abrange família e escola.

Na Pandemia algumas empresas cresceram, outras fecharam. E, vocês?
Tivemos que reinventar a roda. Nunca nosso pessoal de Pesquisa e Desenvolvimento trabalhou tanto, nunca tivemos margens tão apertadas. Perdemos muitas vendas. Tivemos que fazer opções. Não podemos reclamar, mas lidamos com as consequências das escolhas até hoje.

Você acha que vai ter algum impacto na educação?
Eu acho que vamos ter um atraso na formação, com o ensino à distância o que era ruim tornou-se pior. A educação não é prioridade. Eu participo de mentorias de projetos na Universidade Federal de Uberlândia e faço entrevistas de emprego. Eu me assusto com algumas posturas. Alguns jovens não querem saber o que vão fazer, mas, sim quanto vão ganhar; existe um imediatismo e uma impaciência que não eram comum há alguns anos. Essa impulsividade e intolerância geram ansiedade.

O que você diria para outros pais?
Não facilite demais para os filhos. Facilitar hoje é dificultar amanhã, porque o mundo lá fora é cruel, então não crie tanta facilidade dentro de casa. Além disso, vence na vida quem tem regularidade: não adianta você trabalhar muito numa semana e na outra, não. A vida é feita de regularidade; tem hora pra acordar, estudar, comer, etc.

E para os jovens?
Quando eu contrato um engenheiro, eu não peço para ver as notas que ele teve na escola, eu quero saber da competência para fazer. E, entenda: pessoas precisam de pessoas. Sempre. Você vai ficar velho, morrer e alguém vai colocar você num caixão. Quando você nasceu, alguém te tirou do ventre da sua mãe e te limpou. Pessoas são importantes.

Para os professores?
Eles tem que ensinar a aprender. Serem facilitadores, mostrarem o caminho. Professor, para mim, é quem te dá asas, ferramentas para aprender mesmo depois que sair da escola. Afinal, é o conhecimento que vai fazer a vida diferente, dar confiança para ser feliz. E tem que ensinar a ser crítico.

Mas, para você, o que é ser crítico?
É não ser tendencioso de maneira alguma. Ter uma visão da situação em perspectiva, independente de quem fala, livre de amarras, tendências ou preconceitos. É saber pensar sozinho.

Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

Capa

Por Alitéia Milagre | Serifa Comunicação
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Colégio Nacional completa 35 anos com reinauguração da unidade México

Instituição oferece todos os níveis de ensino, com projeto pedagógico conectado com as necessidades do século XXI

Com a firme convicção de que a educação é a mola mestra para a transformação de vidas e a prospecção de um futuro melhor, conectado às necessidades dos cidadãos do século XXI, o Colégio Nacional, que acaba de completar 35 anos de história, é reconhecido por sua qualidade em todos os níveis de ensino, sendo uma referência em Uberlândia e região. O início dessa jornada de sucesso nasceu carregado de sonhos, mas também de muito pé no chão.

Dotados de habilidades, oportunidade e vontade, os pilares principais do empreendedorismo, um grupo de professores da cidade de Uberlândia construiu um supletivo para jovens e adultos que ansiavam concluir o Ensino Médio. Ao longo do tempo, devido ao sucesso do supletivo, o barracão, que até então abrigava duas salas de aula, não mais comportava a demanda e precisou crescer. A partir de então, aquisições, adequações físicas e estruturais foram feitas e, além do supletivo, deu-se início também ao pré-vestibular e, posteriormente, ao

ensino médio, fundamental e educação infantil. De lá para cá, não parou mais de crescer.

Atualmente, o Colégio Nacional conta com cinco unidades, 2.300 alunos no ensino regular e cerca de 400 colaboradores. À frente de seu tempo, em 2020, enquanto muitas instituições correram para se adaptar e buscar saídas emergenciais para continuar as atividades, o mundo 4.0 já era uma realidade no Nacional. Já dotada de internet de alta velocidade, 1.600 chromebooks para alunos, calendário anual pronto e todo o auxílio de suportes remotos de ensino apoiados em tecnologias digitais, as aulas presenciais foram substituídas temporariamente pelas aulas remotas, somando mais de 2.200 aulas online e mais de 4 mil plantões neste formato.

E mais: com o intuito de viver a nova era da educação, com uma jornada educacional personalizada, também já estava implantado em 2020 o Geekie One, uma plataforma digital robusta, flexível e interativa, que traz a pos-

sibilidade de atualizações de conteúdo em tempo real para professores e estudantes do 6º ao 3º ano. Em 2022 estará à disposição dos alunos do pré-vestibular.

Para os estudantes, o Geekie One traz a conveniência de uma rotina de estudos prática e organizada; para os pais, a possibilidade de acompanhar o filho em suas atividades escolares e para os professores, a facilidade de planejar as aulas e exercícios de forma flexível e com conteúdo próprio. “Com a plataforma, tivemos economia e sustentabilidade, pois diminuímos tempo e papel. Disponibilizamos vídeos, filmes e assuntos novos. O professor coloca seus materiais na ordem que vai trabalhar. Além disso, a plataforma oferece dados importantes para a gestão pedagógica, pois é possível acompanhar como cada aluno está se desenvolvendo”, ressalta o consultor pedagógico, Thomé Caires.

A dentista Lísia Rocha, mãe da aluna Ana Carolina Malacco Oliveira, que cursa o 2º colegial, disse que acredita no ensino do Nacional e na forma como conduzem os processos. “É um colégio muito inovador, tanto no quesito tecnológico quanto no quesito de desenvolvimento pessoal. Os alunos aprendem a desenvolver um senso crítico, a pensar, se descobrir e se desafiar. Eles têm o Simuna, o Inovanaça e outros tipos de atividades como rodas de conversa, que ajudam na interação das crianças e jovens. Nessa roda de conversas tem discussão, orientação e psicólogos que passam segurança pra eles. Não é uma atividade sem fundamento, não é jogado, é exigido, cobrado, regulamentado”, afirma Lísia.

A dentista conta que em 2020 as aulas foram todas online e esse ano serão híbridas. “Isso é bem legal porque acredito que o encontro presencial é importante para o equilíbrio emocional. No ano passado, a Ana Carolina continuou mantendo contato por meio das reuniões online e desenvolvendo os projetos. O grupo dela participou, inclusive, de um concurso sobre empreendedorismo e foi premiado entre os seis melhores, de quase 300 candidatos. Então, percebemos que não está sendo em vão todo esse trabalho. O colégio inovou demais e teve uma sacada muito boa”, diz a mãe.

Ana Carolina Malacco Oliveira também é só elogios à instituição. “Simplesmente amo estudar no Colégio Nacional porque faz a gente sair da bolha, abre oportunidades. Tem matérias que outras escolas não têm. Então cada vez estou aprendendo e fugindo do currículo escolar normal. Já estou aprendendo como vai ser minha vida, o que pode ser diferente. Participei do Simuna, uma experiência fenomenal, porque me caracterizo como sendo uma representante do país. Consigo fugir da minha normalidade, ter outra perspectiva, entender o que está acontecendo no mundo. É muito bom, tem de estar sempre antenado”, compartilha a estudante.

Além do Simuna, que é uma Simulação de Relações Internacionais, e da mostra de profissões, que trazem os alunos à realidades, perspectivas e exemplos de vida, o Nacional também conta com o Nacena, que é um festival de teatro que incentiva a arte, a expressividade e o autoconhecimento; um Programa de Educação Nutricional,

com desenvolvimento de habilidades socioemocionais, rodas de conversa, além de Projeto Viagens Punhado de Trem para o 1º ano e Pé na Estrada para o 2º ano. Oferece ainda o InovaNaça, com metodologias ágeis e ativas, aprendizagem para a vida com foco na criatividade e inovação, empreendedorismo, cidadania, sustentabilidade e educação financeira.

Nova unidade México: estrutura contemporânea

Para entrar 2021 com tudo novo, o Nacional começará o ano letivo com novidades, iniciando com a reinauguração da sede da rua México para atender alunos dos 1º e 2º anos do ensino médio. A unidade foi completamente reprojetada, adequando-se à uma estrutura física contemporânea à altura do que os alunos merecem. O espaço contempla 900 metros quadrados de área coberta, interligados a outros 600 metros quadrados de área verde. Os ambientes de aulas e estudo deixarão de ser como as tradicionais salas de aula, com os alunos enfileirados, dando lugar a espaços com mesas e cadeiras para que possam estar em grupos ou individualmente. Todo material didático já é digital, com internet rápida e acessível a todos. Serão 18 espaços ambientados para abrigar, por exemplo, salas para as áreas do conhecimento, como ciências da natureza, salas de matemática, podendo ter jogos e outros equipamentos para contribuir com a disciplina, bem como ateliê de arte, sala para dança e teatro, língua portuguesa e redação, entre outros.

Há uma entrada por dentro da escola para os alunos e outra por fora para que os parceiros estratégicos, empresas e estudantes destinem-se à área de Coworking no contraturno da escola. E por falar em entrada, a fachada chamará a atenção por seu estilo arquitetônico contemporâneo. Com toque híbrido, a entrada transparente e gradeada permitirá que quem está dentro do colégio tenha uma visão livre do lado de fora e vice-versa, dando um tom de sustentabilidade ao dar passagem para a luz natural. “A entrada possui um novo layout, com uma linguagem jovem. Foi projetada para trazer um olhar de pertencimento ao bairro. Somando a unidade do 3º ano com o pré-vestibular, temos um parque educacional de 20 mil metros quadrados de área dedicados à educação do Colégio Nacional”, ressalta Thomé Caires.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Retomada com protocolos sanitários

O retorno dos alunos se dará no dia 23 de fevereiro com a implementação dos protocolos sanitários chancelados por consultoria especializada da Escola Segura. Com carga horária robusta de 40 aulas semanais (36 aulas presenciais e 4 online), recurso didático digital, plantões de todas as disciplinas com monitores atendendo online, Sistema de Avaliação com base em dados, voltado para o desenvolvimento de competências e habilidades, valorizando o esforço de cada um, além de acolhimento por meio de acompanhamento nas questões que mais afligem os estudantes como: ansiedade, escolha profissional, entre outras, a equipe está ansiosa para este momento. "Já tínhamos nos preparando há meses para esse retorno. Pelo protocolo, só podemos ocupar 50% dos espaços, por isso teremos 50% de aulas presenciais e 50% remotamente. Estamos prontos para receber nossos alunos e toda a equipe. Temos uma estrutura diferenciada, com unidades separadas por níveis de ensino", afirma o consultor pedagógico.

Novo ensino médio

Em 2021, o Colégio Nacional já implantará o novo projeto político pedagógico contemplando o Enem Seriado e o Novo Ensino Médio. O estudante, além da Formação Geral Básica (FGB), passa a escolher trilhas educacionais ou Itinerários Formativos (IF) para seguir. O novo ensino médio é uma reforma do governo que estabelece um ensino com mais qualidade, que considera os interesses dos jovens diante das exigências do mundo contemporâneo e do dinamismo das novas tecnologias. Na prática, o currículo do novo ensino médio dispõe da Formação Geral Básica e os Itinerários Formativos. As mudanças incluem agrupar as disciplinas em quatro grandes áreas: Linguagens, Ciências da Natureza, Ciências Humanas e Matemática para flexibilizar e versatilizar os currículos.

No Nacional, a Formação Geral Básica soma 800 horas e os Itinerários Formativos 200 horas. Para o 1º ano serão 32 horas de aulas presenciais e 8 horas de aulas online. Já para o 2º ano serão 30 horas de aulas presenciais e 10 horas de aulas remotas.

Thomé de Freitas – Consultor Pedagógico
Colégio Nacional

Thomé Caires esclarece que além da formação base comum nas escolas, o Itinerário Formativo oferece ao aluno um leque de disciplinas eletivas como: fotografia, encenação, culinária, marcenaria, xadrez, robótica, entre outras. O projeto de vida também é um componente do itinerário que, diferente das disciplinas opcionais, é obrigatório. Já no eixo Projeto de Vida se estuda sobre empreendedorismo, cidadania, sustentabilidade, criatividade e inovação, além de atividades socioemocionais.

Outro componente do Itinerário Formativo é o aprofundamento das áreas de conhecimento. “Se quero me aprofundar na área de exatas, teremos um componente curricular nas eletivas para fazer análise de 3º grau para o desenvolvimento de projetos, por exemplo. Podemos ter aprofundamento em todas as áreas”, explica Thomé.

Assim como outros educadores, Thomé acredita que o currículo do ensino e a lista de conteúdo são ultrapassados, por isto adequou o Colégio para trabalhar com os alunos em projetos baseados nas habilidades e competências gerais e específicas das áreas de conhecimento que foquem Linguagens, Ciências da Natureza, Ciências Humanas, Matemática e Redação às habilidades e competências das áreas do conhecimento ao invés de lista de conteúdo.

InovaNaça

A pandemia fez com que a implantação do novo ensino médio fosse adiada para 2022, mas mais uma vez o Colégio Nacional sai na frente com o InovaNaça, que já incorpora várias facetas do ensino médio. O foco do InovaNaça é a incubação de empresas e simulação de um ambiente de negócios. Os alunos já contam com um espaço, que é um verdadeiro polo de inovação que vai se relacionar com a cidade e com os polos de inovações do UMC, Sankhya, Algar, Universidade Federal de Uberlândia e Esamc. Contando com o SEBRAE como um parceiro estratégico para a interligação.

Essa disciplina trabalhada nesse polo de inovação começa no 9º ano do ensino fundamental e vai até o 2º ano do ensino médio. Os alunos se reúnem em grupos de até cinco alunos com competências diversas e desenvolvem projetos. Em 2020, o piloto contemplou 93 squads nas áreas da segurança, saúde, sustentabilidade, cultura, educação e tecnologia. Eles apresentaram esses protótipos para profissionais do mercado que conhecem e avaliam os mesmos. Alguns dos 15 projetos de 2020 aprovados e adotados já estão operantes.
Um que já foi cogitado pelo Uberlândia Medical Center

(UMC) é o projeto HIGIA, idealizado para atuar com pessoas que sofrem com ansiedade e depressão, na faixa etária entre 15 e 30 anos e profissionais da saúde mental, como psicólogos. O projeto visa criar um aplicativo que vai ajudar as pessoas com estes transtornos a se sentirem motivadas a fazer o que traga bem estar e mantenha a saúde mental equilibrada. Por exemplo, se uma pessoa gosta de ouvir música, então ela pode selecionar a opção de música do aplicativo. O app conta ainda com mascotes virtuais que vão servir como guia do usuário, mostrando todas as funcionalidades e podem até conversar, caso o usuário queira, entre outras funções. “Fazer parte desse projeto maravilhoso foi uma experiência extremamente única e que abriu muitas portas. Esperamos realmente que o app se torne útil para as pessoas”, conta Yasmin Tavares, líder da equipe HIGIA, que contou ainda com os alunos Caroline Bastos, Julia Miranda, Henrique pereira, Baristela Oliveira, Eduarda Almeida e Augusto Rossi.

O professor do InovaNaça, Leonardo Borges Veloso, conta que o projeto é uma disciplina de empreendedorismo e inovação na qual os alunos desenvolvem determinadas habilidades, como trabalho em equipe, cooperação, empatia, colaboração e resolução de problemas complexos. “Os grupos são em formato de squads e unem estudantes com habilidades distintas. O projeto é 100% mão na massa”, afirma Leonardo.

Entre os projetos de destaque, o professor menciona um protótipo de controle de assédio sexual nas escolas para poder combater algo que é pouco visto, pouco falado e não é medido. Alguns Squads criaram games de educação sexual para trabalhar junto com as escolas e professores. Outros desenvolveram trabalhos de como fazer uma redação de nota mil, por exemplo. “Eles desenvolveram uma apostila de redação que poderia ser utilizado por todos, inclusive publicada na Amazon”, pontua.

Outro protótipo relevante foi a projeção de uma rede

social sustentável, destinada à pessoas que querem comprar produtos sustentáveis que não agridem o meio ambiente, dando acesso à empresas especializadas. “Esse trabalho sustentável é um Instagram no qual as pessoas entram em contato. Ainda é um protótipo pra ver se existe viabilidade ou não. Vários projetos foram desenvolvidos e apresentados para o público-alvo e agora aguardam retorno dos resultados para ver se seguem ou não”, explica.

E entre tantos projetos em evidência, um deles está concorrendo uma premiação internacional no Hackathon global anual da Agência Espacial Americana (Nasa). A equipe Gaia Feelings, formada pelos alunos Ana Carolina Rodrigues de Ávila, Gabriel Rezende Souza, Giovanna Oliveira Martins, Gustavo Alves de Souza, Thayná Rezende Souza e Paulo Henrique Divino e Silva, criou um aplicativo para que os usuários solucionem problemas. “Nós pensamos como hoje as redes sociais são importantes. A maioria das pessoas que possuem internet tem alguma rede social. Então, na hora de pensar em como levar sustentabilidade para as gerações futuras, incentivar as pessoas, criamos o “Go Gaia”. Por meio dele, as pessoas vão ter desafios diários que as incentivem a postar, por exemplo, “vá de bicicleta para o trabalho”. Então, a pessoa tira foto e posta para mostrar a iniciativa. Vai ter um ranking mostrando se você está postando ou não. Criamos desafios para todas as faixas etárias, inclusive crianças, onde eles vão encontrar vários jogos desenvolvidos pela Nasa. É para a sustentabilidade virar mesmo uma realidade na vida de todo mundo”, conta a aluna. Para Ana Carolina, a experiência foi ímpar. “Minha vitória e de todo o grupo representa muito porque nosso país não valoriza muito a ciência. Ter um grupo representando o Brasil em uma competição que fala sobre ciência é incrível. Se alguma empresa se interessar por nosso projeto será incrível. Estamos esperando o resultado final e até agora somos finalistas”, diz.

A aluna Giovanna Martins, também da equipe Gaia, disse que estuda no Nacional há 3 anos e que o colégio é diferente de outras escolas porque traz um conteúdo que vai além do básico. “O Nacional nos prepara realmente para o futuro. Não quer apenas que passemos no Enem, no vestibular e entremos numa faculdade. Ele quer que estejamos preparados para o mercado de trabalho, para a vida. Isso é essencial para nós”. Ela conta que, graças a todo o incentivo do Nacional de participar de atividades extracurriculares e campeonatos fora da escola, teve a oportunidade de participar do Hackathon global anual da NASA. “Entre todas as equipes do mundo, estamos entre as 40 melhores. Saber que, nós do Brasil, tivemos desempenho tão bom, me deixa orgulhosa. Só pude usufruir dessa experiência graças ao Nacional que me deu essa base”, afirma Giovanna Martins.

“Além desta disputa da Nasa, nesse ano participamos de um evento do Google, um dos maiores na área de educação para formação empreendedora e fomos a escola premiada com o maior número de participantes do Brasil. Estamos muito felizes pelo InovaNaça, pelo sucesso dos alunos, pela nova sede e os avanços na flexibilização e enriquecimento curricular dos estudantes. São mais de três décadas trabalhando para devolver à juventude a paixão pela escola”, finaliza o consultor pedagógico Thomé Caires.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Carnes de Qualidade!
Desde 1999

Premium

Evane Pereira - Godoi Carnes
Fotos Arquivo Pessoal

Sofisticação, Sabor e Qualidade

"O consumidor atual busca por qualidade e características superiores quando se trata do consumo de carne".

Ao decidir qual proteína comer, o consumidor de hoje ainda procura uma experiência saborosa, de qualidade e segura quanto a sua procedência. Exigências que obrigaram a valorização do mercado de carnes, o surgimento de programas de certificação de raças, a busca por produtos com selo de garantia, certificação de procedência e qualidade. Nesse contexto, a tecnologia de embalagem a vácuo faz a diferença, pois permite a redução de aditivos para preservar o alimento, mantendo a qualidade e sabores da carne por mais tempo. Para o especialista em carnes Evane Pereira o consumidor atual busca por qualidade e características superiores quando se trata do consumo de carne.

Para as revendas, o especialista indica a necessidade de fazer uma escolha criteriosa dos fornecedores, que sejam regidos por normas internas, priorizando sempre pela excelência.

Evane Pereira esclareceu também que as carnes devem ser manipuladas com mão de obra altamente capacitada, acompanhada de responsável técnico, garantindo que todos os processos e produtos atendam ao padrão máximo de qualidade.

Evane Pereira atua no mercado de carnes a mais de 25 anos, fundou a Godoi Carnes em 1999 que introduziu no mercado de carnes a excelência nos processos de manuseio, qualidade de produtos e tecnologia.

Godoi® Carnes
Carnes de Qualidade!
Desde 1999

Faça o seu pedido no

ifood James

Confira nossas redes sociais

34 **3219.1866**
Rua Plutão, 47 | Jardim Brasília
contatogodoycarnes@netsite.com.br

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Opinião

Paulo Roberto Orlandini
Fotos Divulgação

Reconstruindo negócios

Quais lições podemos aprender com a pandemia?

Um novo ano amanheceu, mas grande parte do mundo ainda continua igual: preso em casa. Depois de suportar o impacto de um 2020 fechado, incerto ou - antagonicamente - de prosperidade para muitos negócios, quais lições podemos aprender com a pandemia afinal?

Certamente, o comportamento, as maneiras como as pessoas trabalham, fazem compras, se divertem, vivem e aprendem mudaram dramaticamente. As empresas que conseguiram girar de maneira rápida e eficaz para atender às necessidades humanas e se adaptar a essas mudanças, melhor se sobressaíram nesse período. Porém, ainda existem muitas coisas a serem descobertas e respondidas acerca das necessidades não atendidas ou desconhecidas nos negócios. Para conseguir isso, as empresas precisam ouvir os clientes, observar as tendências de comportamentos das pessoas e do mercado, bem como estar preparadas para outras mudanças que possam surgir. Para tanto, algumas estratégias são imprescindíveis: verificar a necessidade de reformulação dos processos que envolvem o negócio, atualizar a equipe, e atenção com a marca. Campanhas de posicionamento da marca são estratégicas, servem para construir confiança, imagem positiva e criar relacionamentos duradouros com os clientes. Investir na marca não é um luxo, afinal, uma marca saudável gera e atrai oportunidades e pode ser o bem comercial mais importante do seu negócio. Portanto, mãos à obra e olhos na marca!

Netuai
WEB MARKETING

Ainda dá tempo de ter sua

LOJA VIRTUAL

Atendimento via

ENTRE EM CONTATO! **(34) 99809-7611**

@netuai /netuai

www.netuai.com.br

MyBroker

Empreendedorismo

Denise Rocha
Fotos Divulgação

@mybrokeruberlandia

Com os pés no presente, mas de olho no futuro

A My Broker consolida-se como uma referência no mercado e visa um plano de expansão agressivo

Eles chegaram em Uberlândia para ficar e sabem o que querem. Apaixonaram-se pela cidade. "Olhamos para Uberlândia com muito carinho, as pessoas foram acolhedoras quando chegamos", explica Clovis Reis, um dos sócios da My Broker. Os dois têm visão empreendedora e são jovens, têm 26 anos e muito foco. Enquanto Clóvis - que é formado em Direito - é voltado para negociação, estratégia e gestão, o sócio Matheus Percurssor - formado em Engenharia Mecânica - é expansivo, articulador e voltado para o trabalho em equipe.

Eles não tem sala, mas aproveitam o ambiente amplo da sede para trabalhar ao lado dos corretores: circulam entre eles, conversam e participam do cotidiano da imobiliária. Inovação e foco no resultado ajudam a seguir a missão da My Broker, que é transformar a vida de pessoas através de negócios imobiliários bem-sucedidos. "Nós temos consciência da nossa responsabilidade. A compra de um imóvel, seja a casa própria ou investimento, significa que houve uma conexão, que precisa ser fortalecida e respeitada. Não queremos fazer parte da vida do cliente uma vez, queremos ser a referência quando ele pensar em imobiliária", esclarece Matheus.

É por isso que o trabalho é voltado para o cliente com um atendimento personalizado, visando atender as necessidades e expectativas de um público exigente. "Uberlândia é uma potência de cidade. É a capital do Triângulo. Esse é o lugar onde queremos estar", define Clovis. O resultado de tanta dedicação já rendeu frutos. Em pouco mais de um ano em Uberlândia, a My Broker tem uma equipe com 130 colaboradores e planos de expansão para mais três lojas em Uberlândia e unidades em Uberaba, Belo Horizonte e Ribeirão Preto (SP). A prova de que estão no caminho certo para conquistar o objetivo é que conseguiram alcançar, em um único mês, mais de uma venda por dia.

A atividade envolve parcerias e por isso os escolhidos estão sempre alinhados com os valores da empresa. As opções são variadas, mas a especialidade são imóveis de médio e alto padrão. E, detalhe: ninguém fica sem atendimento. Se, por acaso, não tiverem o que o cliente quer, vão atrás. Matheus diz que eles são caçadores de oportunidades. "Existe uma pesquisa que indica que, em média, demora até um ano e meio para vender o imóvel, mas nós temos um caso de um imóvel em Uberlândia que vendemos em três dias", conta o gestor. A imobiliária prepara-se para entrar neste mês de fevereiro no mercado de aluguéis. Para Clovis é preciso ter consciência de como construir uma trajetória consistente: "nós não temos ganância, temos ambição. Nós queremos ser a melhor imobiliária de Uberlândia, mas sempre de forma ética e correta. Só dessa forma o resultado é sólido".

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Empreendedorismo

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Mas qual é o segredo?
Por incrível que pareça a resposta é simples e, ao mesmo tempo, complexa. São as relações pessoais que explicam o sucesso da My Broker. A equipe de vendas é composta por 114 integrantes. Alguns que tiveram a oportunidade de mudar de vida - como um ex-gari que transformou-se num corretor de alta performance, ganhando entre 15 e 20 mil por mês. Matheus, que participa intensamente do dia-a-dia da equipe, explica que é isso "que faz olhos brilharem: a transformação da vida das pessoas. Temos orgulho da nossa equipe; o resultado é consequência disso".

Exagero? Não. Douglas Gonçalves, de 24 anos, prova que é verdade a filosofia da empresa. Ele morava com a mãe no bairro Pequis e enfrentava muitas dificuldades. "Eu vi que aqui eu podia crescer".

Em pouco tempo, a mudança ocorreu. O jovem, formado em Sistemas de Informação, pelo Instituto Federal do Triângulo Mineiro (IFTM), teve foco e acreditou. "Eu não tinha dinheiro para pagar o ônibus. Tive que escolher: ou ia ou voltava com a condução. Eu caminhava 21 quilômetros para trabalhar", lembra. Quando Douglas não estava muito cansado ia e voltava a pé para sobrar dinheiro para o dia seguinte. Para não trabalhar suado, ele ia em um estabelecimento próximo e tomava banho. "Eu estava com casamento marcado, mas não tinha dinheiro para nada. Isso me entristeceu, mas eu vi na My Broker a possibilidade de crescer. E consegui. Comprei meu apartamento, carro e vivo do meu trabalho. Amo o que faço", conclui Douglas. E é o exemplo dele que mostra que quando existe coerência entre a teoria e a prática vidas são transformadas e todos ganham: a empresa, os colaboradores e a cidade.

Parcerias de Sucesso

Marco Mello, proprietário da Arez inteligência Imobiliária

Elmo Macedo Filho, empresário

"A Arez representa algumas incorporadoras na cidade. Temos uma parceria de vendas com a My Broker. O modelo de sucesso que eles trouxeram para Uberlândia é muito interessante! O resultado mostra isso, pois o trabalho é diferenciado e com foco. Além disso, tem constância e confiabilidade. A estratégia digital e a agilidade são a especialidade da imobiliária, que é uma referência no Brasil."

"Eu resolvi vender um imóvel que eu tinha, uma cobertura no bairro Lídice. Um amigo fez o contato com várias imobiliárias, mas o que me chamou a atenção é que a My Broker filtrou muito bem os potenciais compradores, respeitando o perfil do imóvel. Eles venderam em cerca de três meses. Foi uma ótima experiência, com uma negociação tranquila e bem conduzida. Eu sei que posso voltar a fazer negócio com eles porque foi algo positivo."

MY BROKER GARANTE

Somos especialistas em imóveis de alto padrão. Fazemos um atendimento personalizado de acordo com a necessidade do nosso cliente, entendendo seu perfil e direcionando-o para o melhor negócio imobiliário. Trabalhamos a gestão da venda do seu imóvel com fotos profissionais, avaliação correta e um marketing extremamente agressivo, fazendo com que seu imóvel esteja em destaque em todas as mídias sociais.

Ser cliente da My Broker, para comprar ou vender um imóvel, é garantia de um atendimento de excelência.

Condomínio Morada do Sol

*Imagem meramente ilustrativa

ARVEN

Agora o sonho é realidade!

O empreendimento mais luxuoso
e imponente de Uberlândia.
Construído na Zona Sul, a mais nobre
localização da cidade.
Um apartamento por andar.
Maior tecnologia em conforto, segurança e lazer.
São 346m², com 4 suítes.

Viva o melhor!
Viva Arven!
Brasal, parceira oficial My Broker.

- 4 Suítes
- Quadra de Tênis
- Sistema de automação BMS (Building Management System) - Controle e Supervisão Predial (consumo de energia, bombas e iluminação)
- Edificação atendendo aos critérios acústicos, térmicos e lumínicos de acordo com a NBR 15575
- Ambientes entregues com sistema de som via bluetooth nos espaços gourmet, academia e churrasqueira
- 346m²
- 4 ou 5 Vagas
- Opção de reversibilidade nas plantas dos apartamentos
- Leitor biométrico nas portarias
- Piscinas climatizadas na área de lazer
- Sistema de irrigação automatizado
- Paisagismo implantado
- Piso Porcelanato natural nos apartamentos
- Fechaduras digitais em cada apartamento
- Cubas em mármore esculpido para lavabos e suítes

MyBroker
Soluções Imobiliárias
CJ.29886

Agência Uberlândia

(34) 98721 1859

Comunicação

Marcos Maracanã | Jornalista
Fotos Divulgação | SXC

Vivemos a era da normalização da loucura

Furar a fila parece ser algo muito plausível neste país desde sua criação.

Por que tanto sadismo com nossas deficiências, sobretudo com o desequilíbrio emocional que estamos vivendo e vivenciando nesta pandemia? Estamos vivendo uma discórdia na política, na escolha e aprovação da tão esperada vacina. Detalhe: até pouco tempo, ninguém discutia vacina, odiava vacina e sequer sabia que vacinas tomaram ao longo de suas vidas. Parece que o país não possui plano para nada. Nenhum plano econômico, de saúde ou de vacinação. Este último, principalmente, está parecendo barata tonta. Estamos vendo e vivendo um certo engalfinhar entre os poderes constituídos apenas por um motivo: vaidade. A cada dia, uma desmoralização total de nossos valores está sendo exposta por toda a mídia mundial. Perder créditos em tempos de pandemia e padecer e morrer à míngua. Estou deverasmente assustado com tanto egoísmo por parte, sobretudo, de nossas autoridades. O que pode parecer algo impiedoso se faz presente. Autoridades estão buscando, por exemplo, serem vacinadas antes de qualquer "ser normal". Furar a fila parece ser algo muito plausível neste país desde sua criação. Apesar das incertezas, o cenário é positivo. Alguns países já iniciaram o processo de imunização com vacinas ainda em 2020 e o Brasil também caminha neste rumo. Seguindo todos os protocolos e o rigor científico, tudo indica que 2021, com relação ao coronavírus, será um ano de esperança. E ainda com relação aos cuidados, a pandemia trouxe um foco especial à higiene básica. Precisamos aprender algo com tudo isso, pois com a política só estamos aprendendo uma coisa: sermos cada dia mais egoístas, sobretudo com nós mesmos.

Reserva das Aroeiras

LAGO DE EMBORCAÇÃO

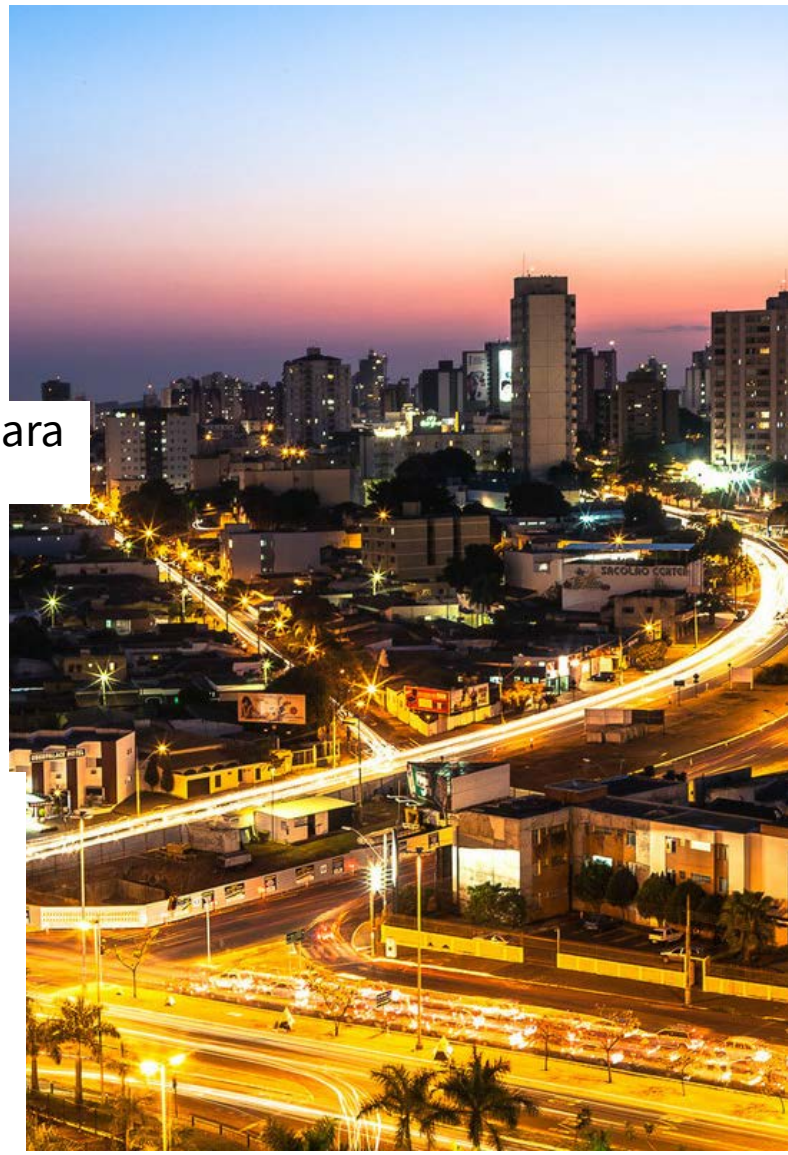
34 9.9914-1706

Visite Uberlândia

Vinícius Martins Naves - Comunicação e Marketing Visite Uberlândia
Fotos Thiago Mesquita | Divulgação

Turismo e Eventos

Tendências e expectativas para o setor neste ano novo.



Observando o cenário de turismo e eventos do ano de 2020, podemos perceber que foi um período completamente diferente em relação aos anteriores. De forma majoritária, devido à pandemia de Covid-19, que afetou o mundo em diversos aspectos. Entretanto, para 2021, as expectativas são outras. Em novembro de 2020, deliberações em relação à retomada dos eventos sociais foram estabelecidas pela Prefeitura de Uberlândia e pelo Comitê de Enfrentamento da doença. A capacidade de pessoas destas celebrações ficou limitada a 80 pessoas, sendo necessária a fiscalização com base nas regras específicas de biossegurança, que podem ser encontradas no site da Prefeitura. Este foi mais um passo positivo para todo o segmento, importante para mostrar e exercer todo o trabalho de forma qualificada. Entretanto, especialistas da área, assim como os profissionais de turismo, precisarão analisar o comportamento das pessoas e, principalmente, dos negócios, pois as dificuldades de 2020 ainda permanecem, e sua adaptação ainda é necessária. Os cuidados com saúde e segurança de todos devem ser redobrados, além de criar outras alternativas para manter seus negócios. Uma delas são os chamados “resort offices”, hotéis com estruturas para hóspedes manterem suas rotinas de trabalho. O ano que se encerrou também serviu de aprendizado para todos e mostrou a união que a classe de turismo e eventos necessita. Para este ano que se inicia, essa força deve continuar mostrando que todos estão juntos e que vão conquistar ainda mais benefícios. É o que diz o presidente da Fundação Visite Uberlândia, Pedro Paulo Schwindt, que possui esperanças de que o setor se recupere de forma gradativa e segura, preservando o bem-estar de todos.

Aciub Jovem

Rodrigo Braga
Fotos Divulgação

2021: realidades e desafios

Empresas precisam estar preparadas para o pior, para reagirem melhor.

A virada de ano sempre faz brotar a esperança por mudanças. A reflexão sobre o último ano e as projeções para o próximo é um costume por todo o mundo e acontece em todos os ambientes: empresariais, públicos e pessoais. Mas, a verdade é que a vida é um exemplo de incertezas. Muda constantemente. Este é o nosso maior desafio: conseguir acompanhar a flexibilidade e a velocidade da vida, que livre, muda sempre, e não se atém às datas. Medo, raiva, confusão, impotência, dor. Tudo isso surgiu em 2020. Trabalho, família, vida pessoal... por todo lugar havia uma confusão de sentimentos. Era como se estivéssemos em guerra, mas não havia tiros. 2020 trouxe uma pandemia que nos pegou e nos engoliu. Uma tempestade que ventou forte não só pra mim ou para você, para um país ou para o outro. Atingiu a todos, sem qualquer distinção. Fomos convidados a respirar e nos reequilibrar. Voltamos a aflorar a nossa criatividade, nossa capacidade de adaptação, nos mostrando fortes e começamos a nos mover. Portanto, diante desse cenário, o que aprendemos? Quais são as realidades e desafios de 2021? Confirmamos que o mundo globalizado e conectado não é só um jargão dos livros e que seremos impactados onde estivermos, positivamente ou negativamente. Confirmamos que precisamos das pessoas mais do que da tecnologia, mas que a tecnologia precisa ser acessível a todos. Confirmamos que as empresas precisam estar preparadas para o pior, para reagirem melhor. Que precisam ser responsáveis com seus caixas, ter horizonte de longo prazo, mentalidade investidora e segurança patrimonial. Nossos desafios? Respirar, observar, refletir e tomar as experiências e os aprendizados para si, para assim, fazer a travessia de um dia para o outro, estando lado a lado do tempo presente, e agirmos diariamente para melhorar tudo isso.

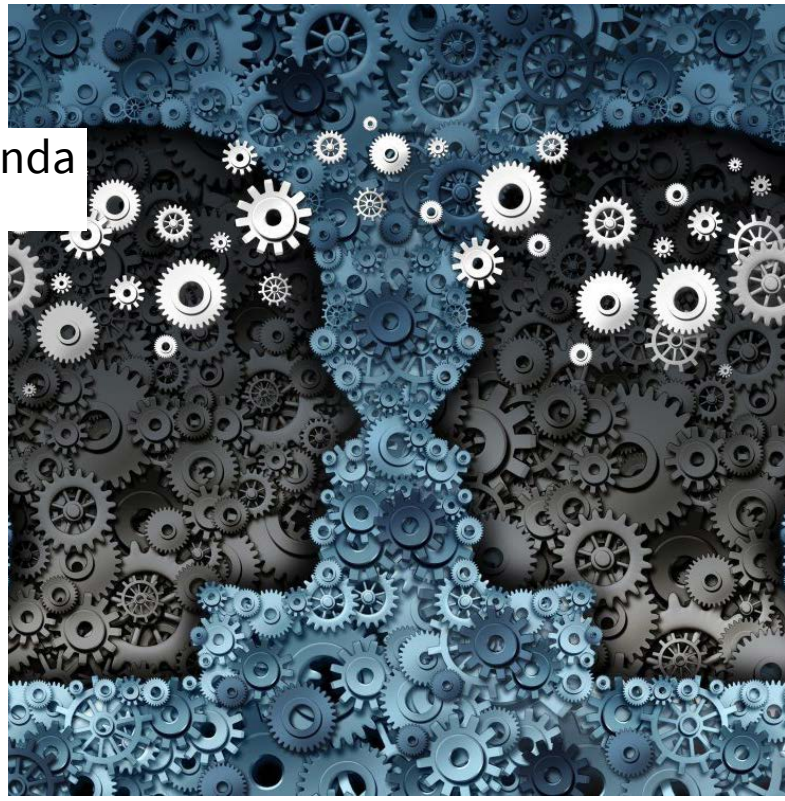
Rodrigo Braga é presidente do Aciub Jovem.

Aciub Mulher

Tomaídes Rosa
Fotos Divulgação

Desaprender para aprender!

Precisamos fazer uma profunda revisão de nossas crenças.



Bem-vindo a 2021. Na década de 60, Irving Janis desenvolveu a teoria 'Groupthinking', tendo como referência um estudo sobre tomada de decisões em grupo, em que os membros tentam minimizar conflitos e chegar ao consenso sem testar, analisar e avaliar criticamente as ideias. O objetivo era encontrar a concordância e escolher uma pessoa inteligente, preparada e genial para resolver tudo, de acordo com aquela linha coesa. Um exemplo, no início da gestão do presidente americano John F. Kennedy, foi a invasão da Baía dos Porcos, no sudoeste de Cuba, com o objetivo de derrubar Fidel Castro. A ação foi um fiasco, pois não avaliaram corretamente a situação, deram foco a uma pessoa que seria genial e deu tudo errado. O pensamento de grupo, desta forma, pode fazer com que sejam tomadas decisões precipitadas e irracionais, pois os questionamentos individuais não são considerados, de forma a evitar perturbar o equilíbrio coletivo. Infelizmente, ainda temos muitos resquícios do Groupthinking, em que tentamos cunhar conceitos e estarmos cheios de respostas. Temos ainda a forte preocupação em obter a aceitação e admiração das pessoas, adequando nossas ideias e conhecimentos. Em 2021, nossos problemas tomaram novas formas, conteúdos e profundidades. Precisamos fazer uma profunda revisão de nossas crenças, sendo que todos os níveis de responsabilidade social terão, ou deverão ter, relevância nas discussões. Olha que maravilha! Precisamos dar adeus ao pensamento de grupo sem questionamentos e aderir definitivamente à era do 'nós pensamos, construímos, entendemos e, principalmente, nós discordamos'. Sejam bem-vindos a 2021, conscientes de que não sabemos nada e teremos que desaprender, para aprender!

Tomaídes Rosa é empresária e presidente do
Aciub Mulher - Conselho da Mulher Empreendedora.

Aciub Mulher

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Tempo de escolhas e recomeços

Acredite, estou muito feliz e celebrando cada pessoa com quem conversei e cada linha que escrevi.

Como explicar tudo o que estamos vivendo? Cada pessoa pode fazer uma análise pessoal, para entender o que ganhou e o que perdeu nesse período de restrições, limitações e distanciamentos.

Mas o fato é que estamos o tempo todo sendo bombardeados com muitas informações ruins. A consciência de que isso nos afeta representa uma mudança de postura. Somos resultado das relações pessoais que temos, das leituras que fazemos, das músicas que ouvimos, dos programas que assistimos, enfim do meio que nos cerca.

Mais do que nunca é preciso ser seletivo. As escolhas que fazemos hoje determinam o nosso bem estar. Escolha o que te faz bem, valorize suas habilidades e que tal criar novos sonhos, projetos? Ah, isso faz tão bem.

Sabe, essa é a experiência que estou vivendo. Há muitos anos queria voltar a escrever e contar histórias. Mas isso não saia do papel. Agora, olha eu aqui conversando com você. Acredite, estou muito feliz e celebrando cada pessoa com quem conversei e cada linha que escrevi. Nesse espaço, espero compartilhar minhas histórias, desafios e percepções. E, olha, que quero compartilhar muita coisa. Para começar, quero relembrar que cheguei em Uberlândia em fevereiro de 2015 e, apesar de ter encontrado muitas dificuldades, me sinto em casa nessa cidade.

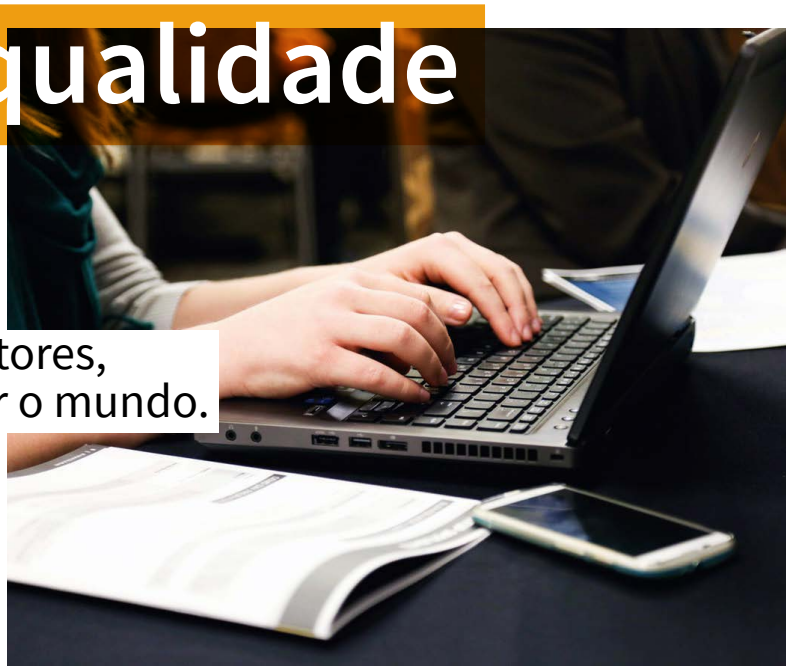
Gosto das pessoas, das paisagens, das construções, da história e até não o que não gosto, olho vendo o que eu acredito que possa tornar-se um dia. É um exercício e todo dia, mesmo nos mais complicados, procuro fazer isso. Depois de um tempo, ficou mais fácil. Até os momentos simples servem como descanso, como a hora do café no início do dia ou a taça de vinho para encerrar a noite. Aliás, isso é um segredo, não vejo o que é, mas o que pode ser. Por isso escolho o otimismo, a esperança e acredito que todo dia é um recomeço.

Denise Rocha é jornalista e estudante de Direito, na Universidade Federal de Uberlândia. Entende de recomeços: paulista, já morou em Mato Grosso e Rio de Janeiro.

Comunicação

Adriana Sousa
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Escrita de qualidade é simples



Cresce a demanda por redatores, que precisam aprender a ler o mundo.

Você escreve para ser entendido? Ou para deixar informações registradas? Escreve para buscar entendimento? Ou para passar uma informação? Escreve para compartilhar conhecimento com quem lê? Ou apenas para convencer uma pessoa a fazer o que quer? Quando escrevo, sempre me faço perguntas. Quem é meu leitor ou leitora? É uma pessoa que lê bastante? Tem entendimento prévio sobre o tema? Tem um vocabulário rico, que permita entender palavras complexas? Domina terminologias técnicas? Depois te ter uma ideia sobre esse perfil, penso sobre o objetivo do texto. Quando quero informar, sigo um caminho de linguagem. Quando quero que a pessoa do outro lado tome alguma atitude, escolho outro. Quando meu objetivo é emocionar, contar uma história, ser lembrada pelo que escrevi, faço outras escolhas de linguagem, palavras e estilo. São práticas simples que qualquer redator aprende facilmente. Nem vou abordar aspectos gramaticais e ortográficos, porque fazem parte das ferramentas básicas de qualquer profissional que queira fazer da escrita sua maneira de ganhar a vida. Mas, hoje a gente tem que pensar em outros aspectos, que há pouco tempo não constavam de nosso repertório. Escrever de maneira simples envolve escolher palavras adequadamente, ser o mais concreto possível, evitar expressões difíceis. A escrita inclusiva envolve pensar sempre em todo tipo de leitor. Homem, mulher, criança, pessoas trans, pessoas com dificuldades em diferentes aspectos que envolvem a linguagem. As tecnologias assistivas funcionam como uma espécie de metadados, onde é possível descrever uma imagem que será lida pelo computador. O mercado da escrita está em alta. Redatores são demandados para produzir conteúdos para marcas. Escrevemos para sites, redes sociais digitais, aplicativos. Para além de construir frases perfeitas, usar gatilhos mentais empobrecidos e manjados, copiar e colar ideias alheias, é preciso também pensar em ser compreendido. Isso envolve leitura, leitura, leitura. De livros, filmes, arte, conversas, mundo. Escreve bem quem aprende a ler o mundo.

Adriana Sousa é jornalista, redatora, professora universitária e assessora parlamentar.

Tecnologia

Júnior Q9 | Publicitário
Fotos Mauro Marques

“Não é nada, é só emocional”

Sua mente faz parte do seu corpo e você precisa deixá-la sadia.

Um dos grandes problemas das pessoas que sofrem com sintomas ligados à falta de inteligência emocional, como ansiedade, por exemplo, é o fato delas mesmas não priorizarem o devido tratamento como fazem com doenças clínicas como úlcera, gastrite, entre outras. Todos os dias, consultórios dos quatro cantos do mundo recebem pacientes se queixando de dormência, dores abdominais, taquicardia, insônia e saem desses consultórios “frustrados” por terem recebido o famoso diagnóstico do: “não é nada, é só emocional”. A frustração, o possível alívio por estar tudo bem com os exames não se justifica, porque o “é só emocional” é um diagnóstico extremamente perigoso. No geral, as pessoas preferem ter uma doença clínica e “investir” todo o seu dinheiro em medicamentos que prometem atacar o efeito e se possível a causa, do que “gastar” dinheiro para tratar uma doença que nem ela mesma acredita existir, que é a psicológica. Mal sabem elas que investir em um curso de inteligência emocional e, principalmente em terapia, pode ser a solução de boa parte destes sintomas. Hoje, existem cursos focados em autoconhecimento que permitem uma verdadeira revisão de valores, mudanças de hábitos e um melhor entendimento do ambiente onde estamos inseridos. E a solução para o diagnóstico do “não é nada, é só emocional”, somente será possível quando as pessoas entenderem, de uma vez por todas, que não existe fórmula mágica para tratar essa doença. O que existe é um processo que envolve disciplina e uma combinação de fatores que não se encontra apenas em drogarias. Acredite! A falta de inteligência emocional pode ser a principal causa das crises que são diagnosticadas nos consultórios como “não é nada, é só emocional”. Mas você, mais do que ninguém, sabe que é alguma coisa e que é muito ruim. Então, não menospreze sua falta de inteligência emocional e priorize sua cura da mesma forma que iria priorizar se estivesse fisicamente doente. Porque sua mente faz parte do seu corpo e você precisa deixá-la sadia.

Júnior Q9 é ator, músico, dançarino, humorista, compositor e autor do livro “Quer? Levanta e pega”, publicado em 2018 pela Editora Assis, que aborda inteligência emocional, sucesso nos negócios e atitudes empreendedoras.

Moda

Raka Ribeiro
Fotos Arquivo Pessoal

A nossa imagem pessoal é o nosso cartão de visitas

As cores têm grande importância na nossa aparência

Antes mesmo que conheçam o nosso conteúdo as pessoas criam percepções a nosso respeito através da forma como nos apresentamos. Num simples olhar, avaliam nossa competência, comprometimento, capacidade e sucesso! Detalhe: sem que ao menos conheçam o som da nossa voz. Uma das coisas que podemos ressaltar e que tem grande importância na nossa aparência são as cores. Elas, assim como tudo que usamos transmitem uma mensagem sobre nós ao mundo. Você conhece as mensagens que as cores passam para as pessoas? Cores escuras transmitem seriedade, poder, autoridade e força. As cores claras transmitem serenidade, acessibilidade, leveza e flexibilidade. Já as cores vivas transmitem ousadia, entusiasmo, energia e alegria. Mas conhecer seu biotipo, ou seja, o formato do seu corpo, ajuda a definir quais as peças que te favorecem. Nós temos pontos que queremos ressaltar ou amenizar. E são peças certas que, usadas estrategicamente, harmonizam a silhueta fazendo com que o seu look fique perfeito para você. Certo dia, uma cliente precisou de ajuda para escolher a roupa que usaria numa entrevista de emprego em um grande e importante escritório na cidade de São Paulo. Então trabalhei a imagem dessa cliente para que conseguisse transmitir fielmente a imagem do cargo ao qual pretendia alcançar. Ela passou pela entrevista, se destacou entre todas as candidatas e conseguiu o emprego. Na vida é assim: não basta ter competência; é preciso mostrar, na primeira oportunidade, que estamos preparadas.

Raka Ribeiro é influencer e consultora de imagem. Diariamente, ela dá dicas para mais de 193 mil seguidoras sobre moda, imagem e estilo.

Em Sociedade

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

Coluna Cultural

Eventos culturais e artistas

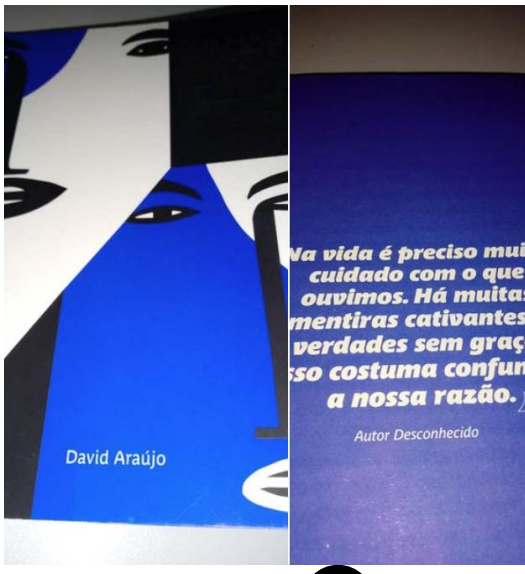
Anna Mariah Araújo de Souza foi a primeira colocada no exame de mestrado do curso de Direito da Universidade Federal de Uberlândia. Parabéns!!!

O artista plástico Charles Chaim ficou recluso durante dez meses por conta da pandemia. Este período, contudo, foi de muita produção e permitiu que ele trabalhasse com maior intensidade o Surrealismo em suas obras. O artista promete que o resultado deste trabalho será exposto em breve. Enquanto isso, acompanhe seu Instagram: @charleschaim.

O jornalista Márcio Alvarenga, autor da obra "Os abutres têm fome", promete muitas novidades no seu programa "Trocando em Miúdos", na Rádio Universitária. O projeto conta com informação, cultura e entretenimento para todos.

Para quem deseja aprender a tocar piano, a pianista Ruth Sousa está com a agenda aberta para aulas online. O Grupo Vozes promete uma experiência musical que durará por toda a vida. Faça contato pelo Instagram @ruthsousasousa.

Livro novo: David Araújo acaba de lançar a obra "Minhas Verdades, Minhas Mentiras". Vale a pena conferir!



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Coluna Social

Alladin, de 1 ano e 9 meses, é um cãopanheiro inseparável da querida Beth Van Hass. Não importa se ela está em casa ou na fazenda, o cãozinho da raça teckel sempre está por perto.

O jornalista Carlos Hugueney Bisneto mostra que é possível usar máscara e sorrir com os olhos. Bom exemplo e leveza, tudo o que precisamos para esse momento.

Amigos, é com grande satisfação que passo a compartilhar com vocês, neste espaço, pessoas e momentos especiais. Colaborem para construirmos uma vitrine e valorizarmos juntos o que vale a pena: as pessoas e as relações que temos! Como disse o dramaturgo inglês Shakespeare: “ame todos, confie em poucos, não faça mal a ninguém.”

Numa noite agradável, com Vinho e Jazz, no Flamber Gastrobar, os casais de amigos Luan, Andressa, Roosevelt, Lorenna, Paulo Eduardo, Sarah, Artur e Laura se deliciaram com o vários tipos de risotos e rodízio de vinhos.

A influencer Carol Giacomin que diverte com espontaneidade, todos os dias, seus mais de 300 mil seguidores com conteúdo de moda, viagem e seu cotidiano, começou o ano com mudanças. Nessa nova fase, está morena e de endereço novo. Boa sorte, Ana Carolina!

A chef Patrícia Nonato está comemorando idade nova na companhia de seus amados familiares, em São Miguel do Gostoso (RN). Ela promete voltar com receitas ainda mais saborosas.

Acontece Uberaba

Marise Ferreira Gil Romano
Fotos Marise Romano

Homenagem ao Dia Internacional da Mulher

Mulheres de destaque na sociedade uberabense

MARISE ROMANO HOMENAGEIA ESTAS **MULHERES** MARAVILHOSAS PELO DIA **INTERNACIONAL DA MULHER**

MARISE ROMANO HOMENAGEIA ESTAS **MULHERES** MARAVILHOSAS PELO DIA **INTERNACIONAL DA MULHER**

Acesse Uberlândia.
Acesse Cult.
www.revistacultnet.com.br

Cult®

Somos uma "Fábrica de Experiências"

@tramelaatelie

tramela

presentes e homenagens na caixinha

34 9.9270-9988
Praça Adolfo Fonseca, 215
Centro - Uberlândia

Alysson®
MARCONDES
Cirurgia Plástica

Dr. Alysson Marcondes
Diretor técnico médico
CRM 44231/ RQE 26432
Hospital de Cirurgia Plástica Dr Alysson Marcondes