TOTVS

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

Cult®

PATRÍCIA BONALDI

Uma mulher forte que consegue, com delicadeza, imprimir sua personalidade em cada detalhe.

ENTREVISTAS
Rosalina Vilela
Bárbara Farina
Cintia Cunha

CRISE HÍDRICA E ENERGIA
Níveis de água abaixo da média histórica

CONSÓRCIO
Quebrando Paradigmas

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

54
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

32
Mais
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

94
Gente
Casamentos
Eventos sociais
Eventos empresariais
Colunismo regional
Entretenimento

08
Bem-Estar
Saúde | Nutrição
Estética| Esporte
Fitness | Crônicas
Relacionamento
Psicologia | Cidadania

Ferramenta velha: por que as marcas e a publicidade estão voltando para o impresso?

As marcas estão recorrendo aos jornais e revistas para proporcionar intimidade física e conexão com seus clientes, depositadas em conteúdos confiáveis, que gerem credibilidade para seus produtos ou serviços. O impresso também se mantém na memória dos clientes por mais tempo, além do fato da longevidade que proporciona uma revista.

Em uma época em que a rolagem nas mídias sociais é o modo padrão de consumir informações, o excesso de desinformação afugenta os consumidores que buscam conteúdo confiáveis e de qualidade. Ter a revista nas salas torna-se muito mais do que uma peça de decoração, é uma conversa off-line entre o conteúdo e o leitor.

Cult®
Conteúdo que faz bem!

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 Patrícia Bonaldi
colunistas e colaboradores Anita Godoy, Dr. Alexandre Fernandes, Bruna Barcelos, Agência Q9, Marcos Maracanã, Mônica Cunha, Résia Moraes, Hélio Mendes, Nando Medeiros, Nilson Paulo Lima, Dra. Talyene Alvarenga, Michelle Aguiar, Lucineide Pagano, Juliana Veloso, Laura Lany, Christyene Alves, Dr. Guilherme de Freitas, Thassya Guedes, Bianca Xavier, Denise Rocha, Lara Paulinny, Rafael Luiz Meneses, Paulo Gabriel, Luísa Cardoso, Ariele Roberta, Karolina Cordeiro, Gilson Carrijo, Aline e Fernanda, Clóvis Reis, Paula Chaves, Ana Maria Lahor, 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
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

Em primeiro lugar, precisamos dizer que lamentamos muito esse momento, com tantas mortes, colapso na saúde e incertezas na economia. Mas reforçamos que preferimos acreditar que vamos passar por isso, apesar das cicatrizes deixadas pelas perdas. Diante do cenário, mais do que nunca, mantemos nosso compromisso de trazer boas histórias, que nos inspiram a continuar.

O mês de Março é dedicado às mulheres e, por isso, escolhemos algumas que merecem ter sua história contada. Na capa, Patrícia Bonaldi que traz beleza e criatividade em cada uma de suas criações e conquista a cada dia mais espaço e representatividade no mundo da moda. Nos negócios, a médica dermatologista Cintia Cunha reinventa-se em busca da excelência no atendimento e serviços oferecidos. Mas não paramos por aí, temos a Chef Bárbara Farina que, com amor e intensidade, garante experiências gastronômicas incríveis, e a Irene, que, com uma história de vida de dedicação à família e ao trabalho, brilha com simplicidade e muita verdade.

Como sempre temos nossos colunistas que trazem assuntos atuais e muita informação, além de contarmos a história do Pão de Queijo Sabor da Roça, que com tradição, sabor e inovação conquista novos mercados. Então, aproveita, pega um pão de queijo, uma xícara e delicie-se com nosso conteúdo, feito para você.

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 165

Renovar o ano!

A leitura e a escrita como agentes de tranformação

O nome diz tudo: Flamber Gastrobar

Com os pés no presente, mas de olho no futuro

Colégio Nacional completa 35 anos com reinauguração da unidade México

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Terapia

Dra. Talyene Alvarenga
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Existe felicidade fora dos padrões de beleza?

No quesito estética, a chave para o equilíbrio e bom senso está no autoconhecimento

Nos últimos tempos, temos passado por uma revolução da informação. Somos, a todo momento, bombardeados por diversos conteúdos e o padrão estético é um assunto que impacta diretamente as mulheres. Através das redes sociais, potencializa-se a realização de procedimentos estéticos e de fórmulas de emagrecimento; desenvolve-se um marketing pesado, visando convencer as mulheres de que, ao atingir um determinado padrão de beleza, serão plenamente felizes. Após algumas mudanças, virão outros procedimentos, outros produtos milagrosos, outras dietas da moda, pois, como se trata de um mercado, o mal estar de não se encaixar precisa retornar para que você compre novamente o seu bem estar.

O padrão nada mais é que uma idealização fantasiosa, não aplicável à realidade, pois cada ser humano é único. A variação de silhuetas, características faciais, tons de pele, formas, cores, comprimentos de cabelo é o que nos difere. A mulher que, na atualidade, tem assumido múltiplos papéis e vem apresentando pressões e demandas emocionais de uma vida inteira, manifesta, muitas das vezes, a busca por perfeição externa numa tentativa de minimizar uma insatisfação que é interna. Porém, essa falta não poderá ser completamente sanada sem que a origem seja tratada.

Não quero desestimular o autocuidado, o se sentir bem e bonita; apenas dizer que a sua autoestima e felicidade não precisam se basear em uma exigência de beleza muito distante da sua realidade. Afinal, autoestima é construída de acordo com a quantidade de amor que você recebe de si mesma e a felicidade vem da sua satisfação com a vida. Portanto, no quesito estética, a chave para o equilíbrio e bom senso está no autoconhecimento, no qual a pessoa consegue ter uma visão ampliada do seu ser, dos papéis que exerce, do que preenche sua existência de contentamento e, inclusive, dos esforços plausíveis para atingir uma aparência melhor.

Nada fará uma pessoa mais bela do que irradiar felicidade!

Cidadania

Karolina Cordeiro
Fotos Divulgação

Maternar futuros anticapacitistas

Ser mulher é somar e dividir-se várias vezes ao dia

Quantas mulheres cabem dentro de uma só? Somos várias. Em um mesmo dia, nos multiplicamos e pegamos, por natureza, a responsabilidade com o amanhã.

Sendo seres vivos da própria transformação, gestar e gerar futuros, sem preconceitos ligados aos nossos filhos com deficiência e doenças raras, acabam tornando-se um traço natural da mulher mãe, que modifica uma sociedade através de suas vivências e experiências, criando relações significativas para um mundo melhor.

A coroa de guerreira ou “mãezinha especial” não nos cai bem. Tiram das mães que possuem filhos com deficiência seu lugar de fala, criando muros no lugar de pontes. Ser mulher e mãe anticapacitista é não permitir que narrativas diminuam pessoas por elas serem quem são.

Ser mulher é assumir uma postura desafiadora de ser quem quiser e, com afeto, entregar seus filhos com deficiência num mundo que elas mesmas criaram, com afeto e posturas propositivas. Ser mulher é somar e dividir-se várias vezes ao dia. E está tudo bem ser assim.

Atitude

Lucineide Pagano
Fotos Divulgação | SXC

Bonita por fora e frágil por dentro?

Preciso cuidar de mim para depois cuidar do outro

Você tem cuidado de você? Da sua saúde, da sua estima? Tem tirado um tempo para cuidar do seu emocional, do seu lado espiritual? Bom, a maioria das pessoas que trabalham com estética sempre cuida do outro e esquece de tirar um tempo para si, sempre ocupando-se e cedendo todos os horários livres para os clientes.

E já parou pra pensar qual o grande problema nisso? Muitas vezes, você se mostra impecável quanto a sua aparência física, dando conta de todas as demandas do dia a dia: trabalho, casa, família... mas por dentro está um caco. Está quebrada e frágil, mas não desce do salto. Não pode demonstrar fragilidade e fraqueza. Uma crença que te limita e adoece. Então começa o cansaço, a irritabilidade, a insônia, os esquecimentos, uma fome voraz ou a perda de apetite e as dores tomam conta do seu corpo. E agora, quem vai cuidar dessa mulher ferida, adoecida? E como ela vai cuidar do outro se não cuida de si mesma?

Pois bem, é preciso colocar em prática aquilo que você tanto prega para o outro... o autocuidado! Não se trata só da higiene pessoal e da aparência; é muito mais que isso. É ter amor próprio. É reconhecer seus limites, saber se respeitar. É saber falar não, saber quando deve parar e saber identificar quando precisa de ajuda. É dar um tempo para si mesmo! Você trabalha com saúde, autoestima, beleza, bem estar e isso também precisa estar presente na sua vida. Não adianta você querer vender algo que não vive, as pessoas percebem isso.

Agora uma reflexão: pare, reflita e se pergunte “o que realmente me dá prazer?”.

É importante fazer atividade física? Ter uma alimentação saudável? Claro! Mas não podemos nos esquecer de ter momentos de relaxamento, dormir bem, ouvir boas músicas, ler bons livros, ter bons relacionamentos sociais e uma vida social prazerosa.

NÃO ESPERE A VIDA TE COBRAR, SE AME! Quem vai cuidar de você?

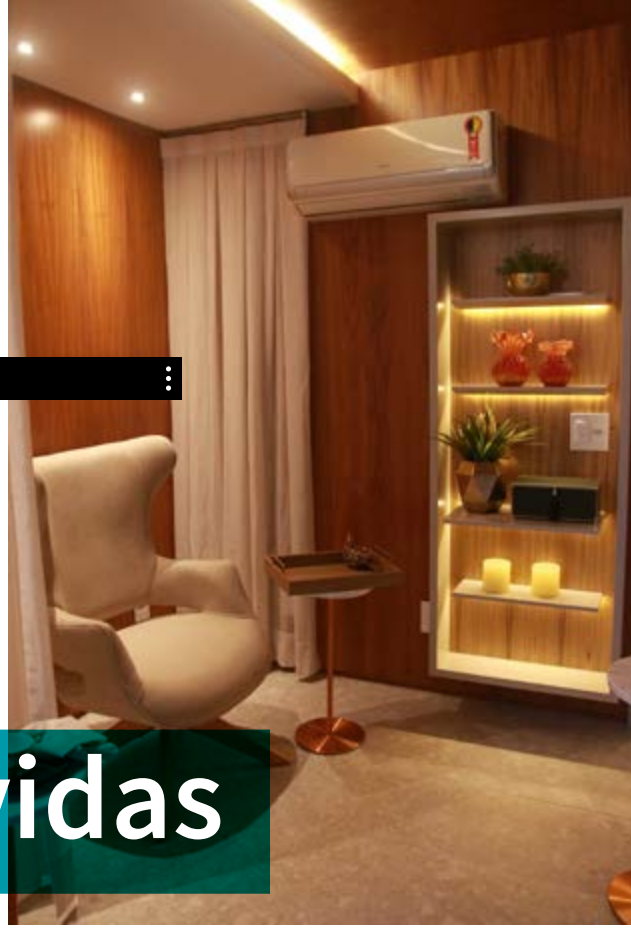
Um grande beijo.
#vemcomlucineidepagano

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Empreendedorismo

Denise Rocha
Fotos Divulgação



A audácia de transformar vidas

Em meio a determinação de fechar as portas, por conta da pandemia, surgiu a oportunidade de tirar do papel um projeto que estava sendo elaborado há dois anos

Sim, é preciso ter um propósito para superar os desafios e as circunstâncias que estão sendo impostas pelo momento. Para a médica dermatologista Cintia Cunha, mais do que nunca, é necessário treinar o olhar para enxergar o lado bom diante de tanta tristeza. Essa é uma caraterística da profissional, que tem uma vasta experiência, com 14 anos de atuação clínica e estética. Tanto que seu nome virou sinônimo de excelência.

Talvez algumas pessoas se dariam por satisfeitas diante disso. Não ela. Mãe, esposa, profissional, uma mulher com sensibilidade, determinação e clareza dos próprios objetivos. Cintia Cunha decidiu ampliar o trabalho que realizava, um sonho que já era planejado há mais tempo. Foi assim que, em agosto de 2020, nasceu a Audatti. A palavra tem origem em dialeto italiano, e significa - traduzida para o português - audácia, ou seja, coragem de ir além dos próprios limites para buscar a superação.

Quem ganhou com isso foram os clientes. Eles passaram a contar com mais serviços e com outros profissionais, sob a administração de Cintia, que já fez palestras sobre gestão para mais de dez mil médicos e faz questão de um atendimento humanizado. “Em alguns casos, o paciente tem até vergonha de falar o que incomoda. Mas o que eu quero é que, aqui, ele seja acolhido e ouvido, para então buscarmos uma solução”, completa.

Os detalhes de cada ambiente demonstram essa coerência. A decoração é intimista, com espaços pensados para o conforto de cada pessoa que estiver ali, além de uma equipe treinada para prestar o melhor atendimento.

Beleza além dos padrões

"Para mim, beleza é quando existe uma conexão entre a personalidade e a própria vida da pessoa", define a médica, certa de que seu papel é promover, com bom senso, o caminho para o envelhecimento saudável, sem excessos. "Aqui, fazemos questão de uma análise mesmo para procedimentos estéticos, para acompanhar o desenvolvimento e cuidar do paciente, sem deixar ele na mão", esclarece.

A busca para atender melhor os pacientes possibilitou a chegada de mais uma médica dermatologista, a doutora Renata Bolzan Gindri, especialista no cuidado com a pele e cabelos. A Audatti também oferece tecnologia de ponta, com os equipamentos T Sculptor - que promove mais de 30 mil contrações musculares por minuto, potencializando resultados de atividades físicas - e o Lavieen - um conceito em BB Laser, que promove uniformização da pele, melhora na textura, com diminuição das manchas, sem causar grandes agressões.

E tem mais! O Spa Fillus para os cabelos, um tratamento completo, com diagnóstico, análise e escolha da melhor opção, sempre com óleos essenciais, sem produtos químicos. É mais de sessenta minutos de uma experiência de bem estar, com cuidados que vão além do cabelo para promover o relaxamento. Isso sem falar em tratamentos corporais, que garantem satisfação por meio de ações adequadas para cada caso.

Dessa forma, mantendo o legado da médica Cintia Cunha, a Audatti abre caminho para o nascimento de um conceito de beleza que vai além da aparência externa, para que seja possível experimentar a paz com quem somos e vemos refletido no espelho.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comportamento

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

Menopausa: como a meditação pode ajudar nesse processo

O relaxamento e a profunda conexão com sua própria essência ajudam a entender melhor o que acontece com seu corpo e sua mente

Com a chegada da menopausa - que tem início quando cessa o último ciclo menstrual, em torno dos 50 anos de idade, tendo em vista a baixa produção de alguns hormônios femininos - é comum surgirem sintomas desconfortáveis. Aparecem em maior ou menor grau de intensidade e apresentam-se como incômodos físicos e psíquicos. Entre eles estresse, angústia, ansiedade, distúrbios do sono, sudorese noturna e ondas de calor, que causam, muitas vezes, queda na qualidade de vida.

A meditação, por sua vez, tem auxiliado as pessoas em diversos aspectos da saúde e, durante a menopausa - importante fase da vida da mulher -, não poderia ser diferente. A prática meditativa constante produz benefícios para corpo, mente e alma e proporciona melhor compreensão do que ocorre, sendo, então, antídoto natural, seguro e eficiente para as mudanças advindas desse período da vida feminina.

Na medida em que promove a aquietação da mente e a liberação de endorfina, o ato de meditar auxilia no despertar da sensação de bem-estar. O relaxamento e a profunda conexão com sua própria essência ajudam a entender melhor o que acontece com seu corpo e sua mente, desencadeando maior controle e alívio dos sintomas e devolvendo a normalidade do cotidiano.

Dessa forma, a meditação pode ser vista como uma prática integrativa bastante eficaz no combate aos reveses oriundos da menopausa, sendo comprovados seus benefícios para a saúde da mulher nesse processo. Para uma menopausa mais natural e feliz, medite!

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

Esporte

Nilson Paulo Lima
Fotos Divulgação

Elas na corrida

Cada vez mais, o charme feminino está colorindo as corridas por aí

Não é novidade que, cada vez mais, as mulheres assumem posições, antes, de domínio exclusivo dos homens. Assim, não é de se espantar que estejam cada vez mais presente no mundo da corrida. Um público até então fiel nas academias, que agora resolveram partir para a linha de largada nas corridas de rua. O fato é que elas nunca correram tanto como agora.

Puxado por elas, o Brasil é um dos países no mundo onde o número de corredores mais aumenta. Pela primeira vez na história, o número de mulheres amadoras em corrida de rua superou o de homens. Em 1986, apenas 20% dos corredores eram mulheres. Em 2018, percentual saltou para 50%. Os dados fazem parte do primeiro mapa global da corrida recreativa, organizado pela Associação Internacional de Federações de Atletismo, que analisou informações de cerca de 193 países.

Segundo o estudo, a participação feminina em esportes se expandiu de forma geral e a corrida acompanhou esses números. Mesmo esportes considerados extremos, como as corridas de longa distância, as maratonas (42K) e as ultramaratonas (qualquer distância superior à 42k) já não são mais feudos masculinos. Exemplo por aqui, é a mais popular prova de rua do Brasil, a Maratona do Rio — na verdade um festival de corrida com provas de 5K, 10K, 21K, 42K (maratona) e o desafio (21k+42k). Dos mais de 40 mil inscritos nestas distâncias, as mulheres são maioria em todas, à exceção da maratona.

Vale ressaltar que a fuga da academia, para muitas mulheres, soa como música. Se podem obter todos esses benefícios ao ar livre, admirando o céu, as árvores, os pássaros, melhor mesmo é ir pra rua. É com este espírito que, cada vez mais, o charme feminino está colorindo as corridas por aí.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Atividade Física

Bruna Lorraine | Personal Trainer
Fotos Arquivo Pessoal

Os benefícios do exercício físico

A prática é fundamental para o bem-estar da mulher

Março, mês das mulheres? Mulher, todo dia é seu! Todo dia é tempo para se cuidar, olhar-se no espelho e dizer que se ama e tem orgulho de quem você é e de quem está se tornando. Para isso, é fundamental cuidar tanto da mente, quanto do corpo.

A prática de atividade física é fundamental para o bem estar da mulher, não só para ter aquele corpinho bonito e ficar bem naquele look desejado; o exercício físico vai muito além da estética, ele contribui para a prevenção de doenças e ainda ajuda a diminuir ansiedade e os sintomas da TPM.

A rotina de exercícios físicos muda completamente a vida da mulher, desde hábitos alimentares saudáveis e estrutura psicológica, até o fortalecimento dos músculos, articulações e ossos.

Com certeza já ouviram falar que uma mulher com autoestima alta não quer guerra com ninguém. Os exercícios têm como benefício a liberação de hormônios que melhoram a sensação de bem-estar e autoestima (ter uma visão positiva de si mesma faz muito bem para a saúde física e mental).

Graças aos exercícios, a produção de endorfina - substância que promove o bem-estar do corpo - faz com que as mulheres tenham o ciclo menstrual regulado, sintam menos cólicas e menos efeitos relacionados a TPM, como mudanças de humor e dores nas mamas. Vários exercícios trabalham a região dos glúteos, abdômen e períneo, ajudando a fortalecer os músculos utilizados durante o ato sexual, o que facilita o orgasmo, melhora a sensibilidade do clitóris e trabalha a região pélvica.

Outro fator primordial, entre a mulher e a prática de exercícios, é o alívio dos sintomas da menopausa - que é uma fase de transição onde o corpo passa por alguns efeitos colaterais, como a redução do metabolismo, oscilação do humor e maior risco de osteoporose. Por isso, além de ser considerada uma forma de terapia, a prática de atividades na menopausa ajuda a amenizar os sintomas indesejados e diminui as chances de desenvolver problemas hormonais.

Então, lembre-se: mulher, você é muito especial e importante. Ame-se e cuide-se diariamente!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Esporte

Bianca Xavier
Fotos Divulgação

O poder transformador da bike

Pedalar é muito mais que um hobby, é um estilo de vida

Com o isolamento social, as pessoas passaram a buscar por novas fontes de lazer que pudessem ser inseridas no cotidiano da quarentena. Uma das alternativas que ganhou o coração da galera foi a prática de bike. Estima-se que em 2020 a venda de bicicletas tenha crescido mais de 100% durante a pandemia, se comparada ao ano de 2019, segundo pesquisa realizada pela Associação Brasileira do Setor de Bicicletas (Aliança Bike). E motivos para esses números é o que não falta!

Pedalar, além de auxiliar na saúde física - promovendo o emagrecimento, maior resistência muscular; melhoria da circulação sanguínea, pressão arterial; controle glicêmico e de colesterol; na recuperação de lesão ósseas e artrite -, contribui fortemente para a saúde mental, visto que alivia o estresse, a ansiedade e até mesmo a depressão. Isso se explica pois, durante o exercício, endorfina é liberada e a substância possui a capacidade de controlar e prevenir desordens mentais. Além desses fatores, a bicicleta ainda consegue ser uma ferramenta de fazer amigos. Há muitas histórias de amizades - e até amores! - que começaram através do pedal.

Um desses casos é o da Danielle Zappulla de 31 anos e do Márcio Antônio Dorázio de 43. Eles se conheceram em 2015 durante um passeio de mountain bike que reuniu mais de cinquenta ciclistas. Na época, foram apresentados um ao outro por uma amiga em comum. Passado algum tempo, começaram a pedalar juntos e a amizade foi crescendo, amadurecendo, intensificando até ser transformada em paixão. “Desde então, cultivamos, além do nosso amor, o hábito de praticar esportes juntos, a citar ciclismo, corrida e natação”, conta Danielle. Hoje, os dois alimentam um Instagram chamado Casal de Bike (@casal.bike), no qual postam fotos, dicas, percursos, vídeos e palavras de motivação para quem deseja começar. É inspirador! “Para nós, pedalar é muito mais que um hobby; é um estilo de vida”, esclarece Danielle. Segundo ela, o esporte trouxe saúde, disposição e é a terapia do casal. “Na bike, você pode pensar em tudo e colocar as ideias em ordem. Ou simplesmente não pensar em nada; meditar. O mais legal é que podemos fazer isso sozinhos ou em grupo, devagar ou rápido, passeando ou se exercitando”, completa.

Há grupos de ciclismo na maioria das cidades. Só Uberlândia conta com quase 50 associações do esporte. Bastante conhecido por aqui, o Caveras da Madrugada reúne quase 400 pessoas. Weverton Gonçalves, mais conhecido como Caverão, conta que, inicialmente, alguns pais de família se reuniam antes do nascer do sol para pedalar, visto que esse era o único horário possível, em meio à conciliação de tarefas do dia a dia. Além disso, um de seus integrantes sempre usava camisas com símbolos de caveira nas trilhas; dessa forma, ao consolidar-se como grupo, escolheram um nome que os representasse.

De forma apaixonada, Caverão fala sobre a magia de colocar o pneu na terra e se desligar do mundo. Para ele, a bike é o único esporte que cabe toda a família, visto que não faz distinção entre uma criança de 5 anos e uma senhora de 70. Dentro da associação, no entanto, as equipes são separadas por afinidade, grau de evolução, liberdade e tipo de foco. As quatro principais são: as Caveretes - composto somente por mulheres; os Caveras da Madrugada - integrado somente por homens; a Equipe de Treino e a Equipe de Elite, ambas em formato misto e destinadas às competições. Em muitas das vezes durante o percurso, Weverton não conta o destino aos ciclistas; segundo ele, quando as pessoas pedalam sem imaginar a dificuldade à frente, acabam superando seus próprios limites. Tal confiança foi consolidada sobre rodas em uma amizade e um companheirismo que ultrapassam os encontros semanais. Hoje, pode-se dizer que os Caveras da Madrugada são uma verdadeira família.

O ciclismo e a amizade estão de mãos e correntes dadas

Maria Eduarda Ribeiro, de 18 anos, pedala há 7 meses com o grupo Caveras da Madrugada. A estudante começou a prática após um laudo de depressão, na qual tanto psicólogo quanto psiquiatra indicaram a atividade física como parte do tratamento. Ela, que nunca se imaginou pedalando, descobriu na bike, uma válvula de saída para seus problemas: “posso dizer que renasci através dela! Conheci o Caverão e ele me ajudou a enfrentar minhas

Esporte

Bianca Xavier
Fotos Divulgação

questões e, principalmente, a descobrir as maravilhas que o pedal proporciona". Sua mãe, Maristela, conta que já não via saída para a filha: "Maria Eduarda tinha pensamentos ruins, não conseguia dormir; tomava cerca de seis remédios por dia e, ainda assim, não havia melhora. Foi a bicicleta quem devolveu minha filha. Após iniciar no ciclismo, ela recebeu alta do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e dos medicamentos. Brinco que hoje a psicóloga dela tem duas rodas".

Após tanta superação e evolução por meio do equipamento, Maria Eduarda dá um conselho para quem também se encontra perdido: "às vezes as pessoas, assim como eu, perdem o encanto pela vida, não acham escapatória para os problemas, não se sentem capazes e pensam em desistir. Eu sou a prova viva de que, em algum lugar, em alguma coisa, você se encontra. No meu caso, foi o poder transformador da bike quem me salvou. E, talvez, também seja o seu. Por isso, comece já! Pedalar aumenta a imunidade, apresenta a novos amigos, faz bem ao corpo e, principalmente, à mente". Já dizia Albert Einstein: "Viver é como andar de bicicleta. É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio".

A diretora de ensino Eduarda Dias, 34 anos, também acredita que a bike proporciona momentos inesquecíveis: "através do contato com a natureza, passamos a observar a vida de outro ângulo, um que antes passava despercebido". Ela começou a pedalar há cinco meses e percebeu as mudanças logo de início: fez várias amizades - o que na cidade grande é bastante difícil; diminuiu o estresse; aumentou a resistência física e melhorou tanto a respiração quanto a disposição. Hoje, Eduarda se dedica aos treinos, pois objetiva competir. E diz que, em meio às dificuldades, é o companheirismo, no qual um sempre ajuda o outro, que torna tudo mais fácil. Além disso, dá o recado: "comece onde estiver, com a bike que tiver; o importante é sair da zona de conforto".

Cardápio elaborado pelo Chef Pytangui
com produtos de qualidade premium e
sabores inigualáveis!
JobCriativo

santo douro
GOURMET

Menu
especiail
aos Sábados
e Domingos.

Pratos
Gourmet
preparados
para você!

Melhor almoço delivery de Uberlândia e Região.

Solicite cardápio completo pelo telefone ou whatsapp e saboreie pratos deliciosos no conforto da sua casa!

34 3236-1510 santodourogourmet 34 9.9673-5322

Nutricionista

Juliana Veloso
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Você sabe se o seu corpo pode estar inflamado?

8 estratégias fáceis para incluir no seu dia a dia

Sabe aquela dificuldade para emagrecer que muitos possuem? Aquele inchaço que não passa? Aquele cansaço crônico? Aquele quadro alérgico frequente? Ou aquela constante imunidade baixa?

Tudo isso pode ser reflexo de um corpo mais inflamado. E é FATO: um corpo inflamado tende a estocar mais gordura (especialmente no abdômen), a ter diversos sintomas e, ainda, a desenvolver doenças. Por isso, separei 8 estratégias fáceis para incluir no seu dia:

- Encaixar algum EXERCÍCIO FÍSICO na sua rotina diária (pelo menos uma caminhada);

- Beber mais ÁGUA e CHÁS ANTI-INFLAMATÓRIOS (como chá verde, moringa, hibisco e alecrim) ao longo do dia;

- Caprichar em VERDURAS E LEGUMES de cores variadas, tanto no almoço quanto no jantar;

- SORRIR e manter o PENSAMENTO POSITIVO (energia positiva atrai somente coisas boas, fazendo tudo fluir com mais facilidade);

- Procurar sempre ter uma boa noite de SONO (de 6 a 8 horas sem pausa);

- Incluir alimentos ricos em GORDURAS BOAS na sua dieta, como abacate, castanhas, sementes e peixes (são excelentes fontes de Ômega-3 e antioxidantes);

- Abusar de ERVAS e ESPECIARIAS ANTI-INFLAMATÓRIAS, como cúrcuma, canela, cravo, gengibre, pimenta caiena, cominho, coentro, páprica, noz-moscada, orégano, alecrim, hortelã, etc.;

- Encaixar a prática de YOGA ou MEDITAÇÃO sempre que possível!

E aí, bora colocar em ação!?

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

Crônica Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

A dona dos tapetes

Puxei um dedo de prosa perfeito para mesas grandes

Fui tomar café naquele espaço que lembra um quintal, mas fica em uma loja de roupas. É nesse cantinho que as clientes, que passam a ser amigas das donas, ficam para bater um papo. Sentir aquele aconchego de casa. E, sabe, não dá nem vontade de ir embora do tanto que o espaço nos abraça! Vou descrever para você: tem uma jabuticabeira plantada, samambaias, placas escritas em giz com recadinhos carinhosos e uma parede onde há o amor pregado. Corações de pano, madeira, flores, metal e a gente se sente acolhido mesmo gastando um pouquinho... Ah, e tem sempre um bolinho e café!

A mesa e as cadeiras são de ferro, feito as que ficavam – ou ainda ficam - nas casas com alpendre. Foi nesse espaço que conheci dona Ângela. Estava sentada mexendo em algumas sacolas. Cabelos branquinhos, parecendo algodão-doce. Nos cumprimentamos e ela me perguntou se eu queria comprar tapetinhos de barbante. Agradeci. Fiquei bisbilhotando a prosa dela com a Ariane, que trabalha na loja. Acertaram a compra de panos de chão e de forros de mesa. Pelo que entendi, ela tem no estoque - imagino que em casa - um forro de linho que é para forrar a refeição de famílias grandes. Tão simples.

Puxei um dedo de prosa perfeito para mesas grandes, para acolher famílias grandes. Dali iria a uma clínica. 'Vai como?', perguntei. De ônibus, a filha leva ou vai á pé mesmo. Adora andar e estudar; já fez inglês e francês. Não gosta de se acomodar. O cérebro, me diz, acompanha o que a gente comanda. E não é que é mesmo?! Antes de ir, ganha chinelos novos; os dela estavam gastos na sola. Fica feliz e grata, mas os guarda para usar depois. Segue com os antigos, deixando boas novas para mim….

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

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Reflexão

Anita Godoy
Fotos Marcela Bortone | Divulgação

Seja otimista!

Você é capaz de realizações eficazes e de vencer obstáculos, porque você é mulher

Otimismo é acreditar na nossa capacidade de fazer as coisas acontecerem, de darem certo. Não espere ter as condições ideais para se entusiasmar. Nós é que temos que transformar a nossa vida numa vida otimista. Não é a realidade da vida que tem que nos entusiasmar, nós é que temos que entusiasmar a realidade da nossa vida!

Dicas para se viver de forma otimista:

1. Afaste-se das pessoas e dos fatos negativos. Se você se deixar envolver por um ambiente negativo, você vai se transformar numa pessoa negativa.

2. Acredite nos seus “insights” positivos. Os vencedores são aqueles que acreditam nas suas idéias.

3. Não reclame constantemente. Quando a gente reclama muito, acaba se transformando numa pessoa azeda. É insuportável conviver com pessoas que vivem se queixando.

4. Cultive a alegria e o bom humor. Aprenda a sorrir! O sorriso tem um efeito poderoso em nossa vida; as pessoas que zombam dos próprios erros, são mais felizes e mais fortes.

5. Ilumine seu ambiente de trabalho e da sua casa. A escuridão traz a depressão.

6. Seja alguém disposto a colaborar com os outros. Traga as pessoas mais próximo de você. Participe, converse, interesse-se pelas pessoas a sua volta!

7. Surpreenda as pessoas com “momentos mágicos”. Contagie os outros. Faça com que, ao entrar num ambiente, as pessoas se contagiem com a sua aura de entusiasmo.

8. Faça tudo com sentimento de perfeição. Faça as coisas com vontade de fazer e não faça nada pela metade.

9. Aja prontamente. Não postergue.

10. Descubra o entusiasmo na vida! Entusiasmo significa ter Deus dentro de si. Seja capaz de transformar as coisas e fazê-las acontecer. Não espere as condições ideais, você é capaz de realizações eficazes e de vencer obstáculos, porque você é mulher e Deus te fez forte.

Feliz Dia das Mulheres!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Paula Chaves
Foto Divulgação

A magia de ser mulher

Celebrar o feminino vai além de qualquer linha de pensamento

Minha trajetória na Psicologia começou muito antes da faculdade. Nasci com uma tendência enorme para a introspecção e reflexão. Sempre estive na posição de observadora e questionadora das questões humanas. E, mais que isso, sou uma apreciadora das "personas", ou seja, daquilo que faz de cada um de nós seres humanos únicos e complexos.

Hoje sou formada em Psicologia Junguiana pela Universidade do Triângulo Mineiro (UNITRI), tenho três pós-graduações em Psicologia Positiva pela PUC do Rio Grande do Sul, Psicologia Junguiana e Arteterapia pelo Instituto Junguiano de ensino e pesquisa (IJEP). Além disso, aventurei-me pelo mundo das artes. Formei em Teatro no curso profissionalizante para atores do Nilton Travesso, em São Paulo. E, por fim, estudei atuação para televisão e cinema. Esse caldeirão de experiências me trouxe muitas respostas e mais inspirações para minha prática dentro da Psicologia.

Reconheço que vivemos em um mundo de constante e rápida transformação e, portanto, minhas questões a respeito da psique humana são proporcionais às demandas coletivas, modernas e momentâneas.

Cresci e me desenvolvi ao lado de dois irmãos, por isso o mundo masculino sempre esteve fortemente presente em minha vida. Acredito que, por muitas vezes, o meu lado feminino se camuflava nas brincadeiras e ideias do universo dos homens. O que foi muito bom para que eu sentisse vontade de potencializar o feminino que em mim existe. E estudando a teoria de Carl Gustav Jung e todo seu aprofundamento sobre os aspectos femininos e masculinos, fui levada a pensar na igualdade dos gêneros e sua total importância em nossa psique.

Neste mês, comemoramos o dia das mulheres. Acredito na magia de ser mulher, quando levamos em consideração o privilégio de uma gestação, de parir e, por fim, de nutrir com a amamentação. Isso não faz de nós mais importantes que os homens, quando lembramos que sem os mesmos, nenhuma vida se constitui. Cabe a mim dizer que, no entanto, isso não tira de nós, mulheres, a sensação de que estamos muito ligadas ao "sagrado" e de sermos a iniciação e o primeiro tipo de relação de um ser no mundo. No útero já carregamos nossas primeiras sensações existenciais.

Celebrar o feminino vai além de qualquer linha de pensamento, seja ela feminista ou não. Mas esse respeito à mulher nos coloca no lugar de respeito à vida. Nos coloca no lugar de gratidão à natureza em sua perfeição, na perfeita completude do feminino e masculino, que resulta em vida.

Sabemos que hoje existe uma grande batalha de espaço para a voz feminina, mas muito menos do que no século passado, obviamente. Nós carregamos o eco das pala-

vras não acolhidas por muitas, antigamente, o não dito reprimido. Nossas ancestrais criam em nós, hoje, um grito ecoante em resgate à liberdade. Nosso inconsciente nos faz sentir que podemos mais e que precisamos ir além dos limites que, durante muito tempo, nos foram colocados e que ainda são, muitas vezes.

O momento atual pede e clama pelo feminino, aquela parte que cura, nutre e acolhe. Vivemos em tempos cruéis, difíceis, complexos. Dentro de casa, famílias aglomeradas, filhos sem escola, cônjuges em home office. Demandas de casa e de trabalho, demandas pessoais de autocuidado; aquele velho clichê de que mulheres são multitarefas vive em voga. E até que isso tudo passe, ele será inevitável.

Mas não gostaria de trazer um viés vitimista, aquele que nos coloca no lugar de eternas sofredoras, carregando estigmas e tarefas impostas pelo social. Para sair dessa posição, só depende de nós mesmas escolher a melhor maneira de lidar com essas questões. Mais do que nunca, o autoconhecimento e amor próprio se tornaram questões de sobrevivência. Portanto, o melhor que fazemos por nós mesmas é estabelecer nossos limites, nos abraçando e perdoando quando, muitas vezes no final do dia, não dermos conta de todas as tarefas.

Acredito que o arquétipo da mulher maravilha precisa ser trocado pelo arquétipo da curandeira. Aquela que ajuda na própria saúde e na saúde de quem estiver ao lado. Proporcionando aconchego e cura a ela mesma, isso se reverbera para todos ao seu redor. Não conseguiremos ter o corpo perfeito, ser feliz o tempo todo, ser a melhor mãe do mundo, a melhor esposa e está tudo bem. O melhor que fizermos por nós já será bom o suficiente para criar relações saudáveis.

O grande mal moderno para as mulheres são os padrões ilusórios de perfeição e a comparação cruel que o mundo virtual nos trouxe. Já o grande bem que podemos fazer por nós é o cultivo ao amor próprio.

O presente de dia das mulheres nós mesmas podemos nos dar, com o auto respeito, aceitando nossas limitações, aceitando nossos defeitos e sabendo que estamos fazendo o melhor que podemos. Sem pesos e cobranças tudo flui melhor. Assim, eu espero que exista esse “flow”, esse florescer para todas nós. Aquelas flores tradicionais que recebemos no dia das mulheres, serão bem-vindas sim! Mas elas, na verdade, irão compor o jardim que já vem sendo cuidado e que, embora pareça seco, deverá ser regado com amor próprio para logo florescer novamente!

A todas nós, desejo um feliz mês e dia das mulheres!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Sabemos lidar com a morte?

As cinco fases do luto

Não há teorias, estatísticas, esquemas, protocolos ou receitas de como lidar com a dor da perda, e o modelo de sofrimento de Elizabeth Kubler-Ross (1926-2004) propõe uma descrição de cinco estágios pelos quais as pessoas passam ao lidar com a perda, o luto e a tragédia.

Falar sobre a morte se tornou algo impossível na nossa cultura, nós não abordamos com maturidade. Pelo contrário, a maioria das pessoas reagem com algo do tipo: "Nem pense nisso…", "Fecha a boca…", "Não fale para não atrair…" e assim por diante. Às vezes, não deixamos as pessoas que amamos programar sua ida, dizer como gostaria que fosse seu velório ou como ficaria as coisas em casa. Muitas pessoas em fase terminal não são ouvidas por negação do fato.

Kübler-Ross sugere que uma pessoa em iminência de morte (pacientes terminais) e as pessoas com vínculo afetivo (familiares, amigos, colegas) podem passar por até cinco estágios, geralmente nesta ordem e com peculiaridades:

1)Negação: a pessoa não acredita, acha que pode haver enganos (como nos casos das pessoas que continuam sempre esperando seus entes queridos).

2)Raiva: sentimento de raiva, dor, medo e culpa. Sente raiva de quem informou, do fato que causou, de alguém que poderia ter evitado, e se sujeita até a questionar Deus como sendo injusto, podendo ter reações imprevisíveis;

3)Negociação/Barganha: a revolta anterior não trouxe alívio, aí vem os pensamentos sobre fazer algo para reverter o acontecido. Pensa em fazer promessas, uma troca, pacto com Deus, receber uma graça ou milagre.

4)Depressão: chora, se isola, repensa sua jornada, deseja deixar a vida do outro organizada de uma forma melhor, percebe a falta que ele fará.

5)Aceitação: com o sofrimento um pouco mais suavizado, a pessoa faz reflexões e tem percepções mais congruentes com a situação, facilitando a aceitação do ocorrido e possibilidades de reação.

Estes estágios podem ser observados em qualquer forma de perda pessoal catastrófica, desde a morte de um ente querido até o divórcio. As fases nem sempre ocorrem nesta ordem, nem são todas experienciados por todos, mas uma pessoa sempre apresentará pelo menos duas. Entretanto, é preciso saber que qualquer mudança pessoal significativa pode levar a estes estágios, pois o sentimento de perda é sempre constante em nossas vidas.

Portanto, precisamos identificar essas fases quando estamos diante de situações que merecem suporte e compreensão da dor do outro, de acordo com o desenvolvimento do luto. Saiba que luto é qualquer tipo de perda, desde física até moral. E, caso esteja passando por tal, se permita viver pelo menos duas dessas fases.

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

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Bucal

Dr. Alexandre Vieira Fernandes
Fotos Divulgação

Alterações da saúde bucal nas mulheres

Mudanças nos níveis hormonais durante o ciclo menstrual, na gravidez e na menopausa podem aumentar o risco de problemas na boca, nos dentes ou nas gengivas

As mulheres têm preocupações únicas com a saúde bucal. Alteração dos níveis hormonais durante o ciclo menstrual, na gravidez e na menopausa pode aumentar o risco de problemas na boca, nos dentes ou nas gengivas. Problemas de saúde, como diabetes, também podem afetar a saúde bucal delas.

A alteração dos níveis hormonais, em diferentes fases da vida de uma mulher, pode afetar a saúde oral. Quando seus níveis hormonais mudam, suas gengivas podem ficar inchadas e irritadas. Também podem sangrar; especialmente durante a gravidez, quando o sistema imunológico está mais sensível do que o normal. Isso pode causar inflamação (vermelhidão, inchaço e às vezes dor). Durante a ovulação e alguns dias antes do início da menstruação, níveis mais elevados da progesterona podem provocar o mesmo.

Além disso, é possível que apareça aftas com mais frequência durante o período menstrual. Aftas não são a mesma coisa que herpes labial, esse é causado por um vírus. Elas não são transmitidas para outra pessoa, mas o herpes labial pode ser.

Os anticoncepcionais hormonais, como pílula, injeção, anel vaginal ou dispositivo hormonal intrauterino (DIU), são capazes de aumentar os níveis dos hormônios estrogênio e progesterona, deixando as gengivas sensíveis, vermelhas ou inchadas. Os hormônios também afetam a cicatrização após extração de dentes ou outros tratamentos. Por isso, quando tiver que extrair um dente, informe o profissional sobre todos os medicamentos que você toma, incluindo o anticoncepcional.

Os dentistas recomendam que todos devem escovar os dentes três vezes ao dia, com creme dental com flúor, e usar, também, o fio dental regularmente!

Fonte: https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/oral-

Saúde

Dr. Guilherme de Freitas
Fotos Arquivo Pessoal | Getty Images

Passado mórbido

E os defensivos defendem quem?

Olá, pessoas! Nesta edição, peço licença para modificar a ordem das matérias e redigir uma observação no intuito de que façam uma reflexão acerca do fato.

Nesse natal pandêmico, erroneamente, fui visitar minha avó no interior do Goiás. Pois bem, rodei quase mil quilômetros e me peguei, em meio aos meus devaneios, numa observação interessante. Em um passado recente, o automóvel chegava com uma incontável explosão de insetos e bichinhos atraídos pelos faróis, reflexo, vento, etc. Mas dessa vez foi diferente.

Em meio às maravilhosas plantações de milho, soja e cana de açúcar, notei que pude e fiz questão de contar os nove insetos avoantes que se espatifaram no vidro, um gafanhoto que ficou me olhando, durante algum tempo, preso no limpador de parabrisas e mais oito amigos desconhecidos.

Então começou a reflexão! Em contrapartida à evolução da agroindústria, estamos assolados em veneno. Não se observa mais os cardumes de pássaros e a revoada de bichos rastejantes pelas estradas. Pulverização em massa, organofosforados, combate aéreo, sementes transgênicas, capim híbrido (o que é isso?). Em qualquer esquina se compra defensivos agrícolas. E os defensivos defendem quem?

Há alguns dias, fui almoçar com meus sobrinhos e, após a refeição, a disputa das crianças era pelo maior morango. Minha sobrinha ficou se gabando do morangão que ela havia pego. E, a cada mordida que ela dava, eu tentava me lembrar de algum elemento químico da tabela periódica.

Não muito tempo atrás, um frango demorava quatro meses para ser abatido. Hoje, em quarenta dias está no prato. Minha vozinha é de uma geração que não se comia isso - embutidos, congelados, fast-food - e pasmem: ela completou 102 anos.
#ficaadica

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Capa

Denise Rocha
Fotos Arquivo Pessoal

Uma mulher que acredita na força dos relacionamentos e nos caminhos apontados pela intuição

Em uma conversa, logo percebe-se que Patrícia Bonaldi é uma mulher forte que consegue, com delicadeza, imprimir sua personalidade em cada detalhe

Ela nasceu no município de Ceres, em Goiás, mas, em poucos dias, veio para Uberlândia. Foi onde cresceu e casou. Sua família mora aqui e ela também tem casa na cidade. Aliás, desde o início da pandemia, é onde tem ficado mais tempo. O que chama a atenção é que Patrícia tem os pés no chão. Nem a fama ou o reconhecimento do mercado da moda mudaram sua forma de ver o mundo. Trabalha muito todos os dias.

"Eu acredito que é preciso ir passo a passo, não dá para pular etapas, sempre produzir recursos para avançar", conta. E a estratégia dá muito certo. Em 2020, a estilista e empresária figurou na lista das brasileiras mais poderosas do mundo. Afinal, ela está no closet de, nada mais nada menos, Gisele Bündchen e Rihana. Também se tornou referência mundial em beach wear. A marca que leva seu nome tem lugar garantindo na São Paulo Fashion Week. Em 2021, pela segunda vez, marcou presença na Semana da Moda de New York, com a coleção outono/inverno, intitulada Memórias, com uma proposta de relembrar bons momentos e oferecer aconchego. Como não poderia ser diferente, traz inúmeras referências, sempre com elementos autorais e bem brasileiros.

O curioso é que essa história poderia ter sido muito diferente. É que Patrícia cursava Direito, na Universidade Federal de Uberlândia. Deixou a faculdade no último ano, mas é bem verdade que, durante a aula, costumava desenhar vestidos, o que ela mesmo confessa entre risos. "Desde criança, minha mãe mandava eu comprar tecidos, numa loja tradicional da cidade. Eu sabia exatamente onde estava cada tipo, era uma viagem pra mim", conta. A ideia de abrir uma loja veio após três anos de trabalho no Japão, junto com o marido Luiz Moraes, com quem está junto há 21 anos.

Aliás, relacionamentos longos são uma marca dessa bela mulher. Patrícia faz questão de manter a equipe; para se ter uma ideia, sua primeira funcionária está com ela até hoje. "Eu não desisto das

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

pessoas, tenho prazer em me desenvolver ao lado de quem caminha comigo", reforça. Talvez essa seja a explicação de estar cercada por familiares e ter construído relações de amizade entre os colaboradores.

A graduação em Moda, também em Uberlândia, ocorreu quando ela já despontava como uma promessa. "Acabei fazendo para ter uma resposta sempre que me perguntavam se eu tinha alguma formação na área, mas a verdade é que a minha criação está muito relacionada com o que o sinto, com a minha intuição", revela. A curiosidade fica por conta de ela não utilizar a máquina de costura. O fato é que o olhar detalhista faz com ela consiga encontrar os mínimos defeitos em uma peça, o que inclusive rende boas risadas entre a equipe.
As primeiras coleções começaram em 2003. No início, o foco eram os vestidos de festas, mas a visão de futuro da empreendedora permitiu que oferecesse outras criações ao mercado, como moda praia e casual. A versatilidade passou a ser um diferencial.

A evolução pessoal reflete-se nas coleções, então, a marca tem essa relação com o momento que Patrícia vive. Normalmente, ela divide-se entre São Paulo e Uberlândia. Mas é uma mulher versátil e dinâmica, cuida da decoração das duas casas, dedica um tempo para si, com aulas de yoga três vezes por semana, toca órgão e piano, gosta de Filosofia, artes e física quântica; é um mundo em uma única pessoa. Aliás, quem a acompanha nas redes sociais percebe essa facilidade em falar sobre diversos assuntos.

"Eu sou muito dinâmica, preciso me refazer e me reinventar sempre", comenta. Tanto que, quando analisa a conquista de um novo mercado com portas abertas em New York, ela avalia como um ciclo que foi coroado com essa conquista. Desde que saiu do interior, conquistou São Paulo e chegou aos Estados Unidos. Quando questionada sobre os bordados e os detalhes de cada peça, ela deixa muito claro o que move seu trabalho: "eu faço com muito amor, penso em quem vai usar". Detalhe: durante a entrevista, ela mesmo usava uma de suas criações. É, sem dúvida, a melhor modelo para a própria marca.

Cada coleção tem muita personalidade. Quando questionada sobre isso, Patrícia Bonaldi reforça que tudo o que vive, lê e assiste, no cotidiano e em suas viagens, impacta no seu trabalho. E, mais inspirada do que nunca, aposta em sua espiritualidade e humanidade para estar conectada com as pessoas. "O que me move é a mudança", completa.

Mas é impossível não falar desse momento de tantas incertezas. E ela não foge da resposta. Encara com muita sensibilidade os desafios. A orientação vem de uma pequena palavra que representa muito: a fé. Aliás, é a única tatuagem que possui, no pulso esquerdo. "Eu procuro manter o otimismo. Tenho uma empresa com 300 pessoas, procuro usar esse momento adverso, conturbado, para me transformar e não me deixar abater", define.

A clareza na comunicação não esconde uma certa timidez, mas a delicadeza e a força estão presentes em todo momento. Inclusive, lembra às mulheres que uma das "maiores forças que temos é a nossa feminilidade".
Nesse momento, Patrícia já trabalha na coleção do Verão 2022. "Como vai ser?", pergunto, cheia de curiosidade. Ela começa a rir e fala que isso é segredo. Insisto e ela revela um pouquinho: "alegre, vibrante e linda".

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comportamento

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Eu mulher: a busca por equilíbrio através do autoconhecimento

Autoconhecer-se é tomar posse de quem se é

Nós mulheres temos nos tornado cada vez mais protagonistas, participando de todos os cenários da vida humana. Conseguir entender e lidar com todos esses papéis é primordial, assim como desafiador.

Há um conflito interno instalado entre ser o que aprendemos (mãe e esposa) e ser tudo o mais que desejamos (mulher e profissional) e desenvolver todo o nosso potencial de forma cada vez mais intensa. Vivemos numa ambiguidade em busca de equilíbrio entre como fazer o que desejamos e que é importante para nós, sem sentirmos "culpa" pelos desajustes e pelos resultados, nem sempre perfeitos, que tanto buscamos atingir.

O autoconhecimento é libertador, mantendo alto nível de importância também nesses tempos. É mais fácil gostar e lidar melhor com quem conhecemos. Nesse caso, nós mesmas.

Quando nos conhecemos, entendemos melhor o que faz sentido para nós, o que é importante, do que gostamos, quais são os pontos que nos favorecem e saber utilizá-los a nosso favor, nos apegando e nos fortalecendo neles para conquistar, com segurança e confiança, tudo o que nos cabe por direito e vontade.

Autoconhecer-se é tomar posse de quem se é. É entender com clareza porque fazemos o que fazemos ou porque queremos o que queremos. É se respeitar, se aceitar, é seguir firme em direção ao que se deseja. Sem medo, sem culpa, buscando melhorar nossas limitações, dificuldades, entendendo cada passo a ser dado, cada desafio a ser superado e aproveitando cada aprendizado conquistado.

Autoconhecer-se é contínuo e traz ganhos incontáveis, modificando a maneira de ver e viver a vida, mais alinhada aos nossos valores e de forma mais significativa para nós e para os que estão ao nosso redor. Vamos juntas?

Cult Mais

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code

Moda

Ariele Roberta
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Seu estilo comunica

Tal descoberta fará não só com que você se sinta incrível na roupa que está vestindo, mas também que passe a mensagem certa

O conceito de estilo muitas vezes cria uma desordem, pois a maioria busca atrelar estilo a uma figura pública ou uma inspiração específica. Todavia, o estilo é a construção diária da vivência, feita de uma maneira muito pessoal. Preferências, prioridades e rotinas são partes fundamentais para criar seu estilo, assim como o uso dos 3 Cs: clareza, coerência e constância.

Você já deve ter ouvido falar dos sete estilos universais, eles foram desenvolvidos pela consultora de moda americana, Alyce Parsons, que escreveu dois livros sobre o assunto: “Qual é o meu estilo” e “Se vista para quem você é o que você quer ser”. Dessa forma, não tem certo ou errado, tem a ver com a forma que você quer ser vista.

Atualmente, a mulher tem dado um show nas redes sociais - falando de comportamento, empreendedorismo, moda, entre outros. Cada uma tem uma forma de chamar atenção com o seu estilo, seja na forma de se vestir, no comportamento ou nas vivências do dia a dia. E, já que estamos falando de mulheres que se posicionam no seu trabalho, cito para vocês a estilista mineira Patrícia Bonaldi. Ela é um exemplo dos 3 Cs que citei acima: tem clareza do posicionamento da sua marca; é coerente, uma vez que o estilo da marca está presente no seu dia a dia; e tem constância, pois quando vemos um look desenhado por ela, percebemos traços construídos nos detalhes de sua marca.

Para identificar seu estilo é importante que você passe por um processo de autoconhecimento: “Para onde eu vou?”, “Quando eu vou chegar?”, “Como eu vou chegar?”, “Qual imagem vou comunicar?”. Essas são as perguntas que você deve se fazer para entender qual o seu estilo e o que você quer comunicar na sua casa, no seu ambiente de trabalho, nas suas redes sociais, enfim, em cada área da sua vida.

Procure referências! Nessa fase, vou sugerir que você crie um Moodboard, um painel ilustrativo de referências. Pode ser físico ou virtual e conter suas preferências de cores, texturas, combinações e inspirações. Entenda: estilo pessoal é uma forma de dizermos ao mundo quem somos. Tal descoberta fará não só com que você se sinta incrível na roupa que está vestindo, mas também que passe a mensagem certa. Afinal, nos vendemos o tempo todo e uma imagem fala mais que mil palavras.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Lifestyle

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

A volta dos anos 60 na moda

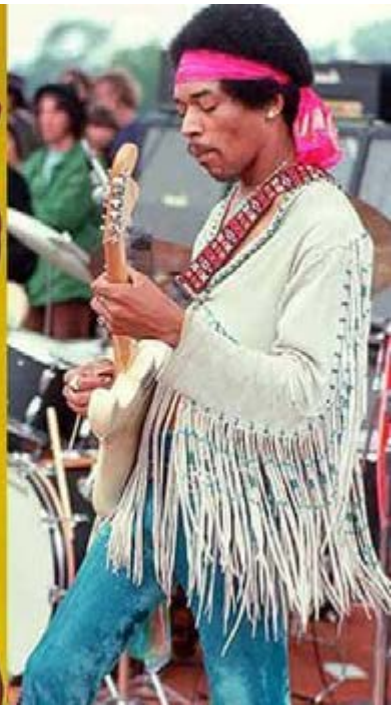
Cada vez mais, estamos olhando para o passado em busca de novas referências

Acredite, após o boom de tendências noventistas invadindo os looks das fashion girls nos últimos meses, ao que tudo indica, a moda dos anos 60 é a próxima aposta. Cada vez mais, estamos olhando para o passado em busca de novas referências, então, já podemos adiantar que, nas próximas temporadas, o minimalismo passará longe do seu armário! Afinal, é hora de investir em estampas psicodélicas, quadriculadas e, para as mulheres, muita minissaia com botas.

Mas, antes mesmo de pensar em torcer o nariz para a moda dos anos 60 ou querer testar um look totalmente característico da época, vale continuar lendo e entender como inserir essa tendência nos tempos atuais. Inclusive, ela pode até vir direto do túnel do tempo, mas te garanto que pode ser surpreendente com as combinações certas e mais modernas.

Estampas Psicodélicas

Apesar dos anos 70 serem lembrados pelos looks com uma pegada mais hippie e psicodélica, é preciso saber que essa tendência começou no meio da década de 60. As estampas coloridas e sem forma definida se tornaram a maior febre entre os fashionistas do passado e, agora, volta a circular entre os mais antenados do street style.



Estampas Quadriculadas
Outra tendência que também já está circulando pelos looks de street style é o xadrez quadriculado que, inclusive, era muito popular nos anos 60.

Estampa Floral
Além das estampas quadriculadas e psicodélicas, o floral com uma paleta de cores mais terrosas também foi uma das maiores apostas dos anos 60. Dessa vez, o print volta com tudo para compor os looks de meia-estação e trazem ainda mais elegância para as nossas produções.

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code

Cult

Entrevista

Denise Rocha
Fotos d ivulgação

A habilidade de construir diálogos e unir pessoas

Ela foi a primeira mulher a assumir a presidência da Associação Comercial e Industrial de Uberlândia (ACIUB) e comanda a Erlan, uma das empresas mais tradicionais da região

Rosalina Vilela é prática, mas não se engane, isso em nada retira seu charme e consciência do compromisso com os que estão à sua volta. Ela diz "que aquele que tem conhecimento tem o dever de ensinar o outro". Nos anos 60, teve o primeiro empreendimento, uma boutique de roupas, a "Romeu e Julieta", direcionada para o público jovem da época. Mas, sem dúvidas, é à frente da Erlan, empresa de alimentos que exporta para doze países, que demonstra talento para a gestão e relacionamentos.

Com posições definidas e sem medo de falar sobre elas, Rosalina destaca que empreender não é tarefa fácil. "Eu penso que os principais questionamentos e desafios de qualquer empresário hoje, no nosso país, é realmente a carga tributária e a burocracia existente, além da concorrência com outros países" (sic), esclarece.

Ela mesmo revela que é ansiosa, está acostumada a fazer muitas atividades e sempre trabalha para manter sob controle essa característica. É possível perceber que a vontade de aprender e conhecer as novidades ajuda muito a se manter atualizada. "Os jovens são meus clientes do futuro, por isso, gosto de trabalhar com eles e escuto inclusive os meus netos quando querem me falar algo sobre os produtos que produzimos", revela a empresária. Além disso, conta que é consumidora assídua dos produtos da empresa, em especial, da bala toffee bombom e da nova linha zero açúcar, na qual as balas são feitas da junção de frutas e pimentas.

Você acredita que a mulher tem um estilo diferenciado de liderança?
Acredito sim, pois somos mais atentas aos detalhes. As mulheres possuem uma intuição e uma habilidade pessoal de empreender que são fantásticas.

Você questiona-se sobre seu desenvolvimento pessoal?
Melhorar é uma luta constante que todos nós devemos ter. Sempre me questiono com relação ao meu crescimento pessoal.

A história da Erlan tem alguma relação com Uberlândia?
Com certeza há uma relação muito importante entre nossa empresa e a cidade. Já estamos com quase 70 anos de história e penso que a empresa já não é somente minha e da minha família. A Erlan faz parte da cidade de forma intrínseca, ela tem uma obrigação social no desenvolvimento dos nossos cidadãos. É muito interessante, pois mesmo com essa idade, onde vou e converso, sempre tem alguém com uma história sobre a empresa.

Quais são suas inspirações?
Steve Jobs e meu pai.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Entrevista

Denise Rocha
Fotos d ivulgação

Qual sua perspectiva sobre o futuro?
É muito interessante falar sobre isso pois, com as mudanças ocasionadas no mundo por conta da pandemia, devemos rever completamente nossa postura e nossos negócios. Com certeza, esse período chegou para nos ensinar uma forma diferente de fazer e de viver neste novo normal.

E esse momento que estamos vivendo?
A crise atual é muito séria. Estamos lidando com um inimigo desconhecido (Covid), mas não sou a favor do fique em casa, porque o mundo não parou, as pessoas precisam trabalhar, se alimentar.

Como você analisa a conquista de novos espaços pelas mulheres?
Isso, hoje, é tão natural que eu vejo com muita tranquilidade. As mulheres conquistaram de vez o espaço que elas sempre mereceram estar.

O que nós, como mulheres, precisamos desenvolver para estar preparadas para o momento atual?
A integração entre homens e mulheres é essencial. Não deve haver separação. Ambos têm expertises diferentes e devem aprender uns com os outros. Tal convivência nunca me assustou. Eu tive essa experiência, por exemplo, na Associação Comercial, que foi um período de crescimento e de muito boa convivência com todos os homens ao meu redor. Os homens

são muito práticos. Então, se você entende que buscar "pelo em ovo" pode atrapalhar o negócio, é melhor ser realmente mais prático e objetivo nas decisões.

Qual o próximo desafio?
Quero paz. Não penso em expandir a empresa no momento, não é hora de pensar em dinheiro. O mundo todo se igualou. Quero paz. Não penso, agora, em conquistar nada. Quero paz para todos.

Com base na sua própria trajetória, qual é o conselho que você dá, em especial às mulheres?
Tenha coragem, vá em frente e teste os seus limites. Toda oportunidade que você experimenta na sua vida é uma oportunidade de aprendizagem. Diminua a autocobrança, diminua a preocupação com o sucesso e foque na oportunidade de aprender e crescer, o sucesso é somente uma consequência disso. Além disso, as mulheres precisam parar de criticar as mulheres. No mundo dos negócios, o foco deve ser o negócio, é preciso observar além das aparências. Focar na solução e não no problema. Olhar mais para a outra mulher como parceira e não como concorrente.

Vinho, água ou café?
CHÁ! (risos)

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Mulher

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Beleza, poesia e sabor além do prato

A intensidade, a sensibilidade e a singularidade tornam as criações de Bárbara Farina nitidamente autorais

O prazer de servir é genuíno, algo natural para a Chef Bárbara, que teve a coragem de buscar a sua própria realização. Ela cuida da decoração, da louça e das receitas. Natural da vizinha Araguari, é em Uberlândia que expandiu seu negócio. Ainda na juventude, terminou a Faculdade de Arquitetura, na Universidade Federal de Uberlândia, mas percebeu que a sua alegria estava na cozinha. “Eu sempre gostei de cozinhar, ainda adolescente fazia bombons para vender na escola”, lembra ela, que durante a graduação manteve os pés na cozinha com a produção de bem-casados. Mas a habilidade vem de família, já que a sua bisavó gostava de receber pessoas e preparar pratos deliciosos, cuidando de todos os detalhes, tanto que até “as fatias do pão eram milimetricamente cortadas”.

Em cada prato, doce ou salgado, estão as referências da vida dessa profissional. Após terminar Arquitetura, ela formou-se em Gastronomia e teve experiências na Itália e na França, no continente europeu. A primeira formação treinou o olhar para o belo e a segunda trouxe a libertação e a descoberta de si mesma.

“Eu me interesso verdadeiramente pelas pessoas, então, lembro de cada trabalho que já fiz”, conta. E, tenha certeza, é fácil perceber isso, no cake de amora ou nos bombons que estão na loja. A explosão de sabores oferece experiências gastronômicas únicas, que só uma pessoa que quer oferecer o melhor pode fazer. Os ingredientes - como o chocolate belga importado ou as amêndoas defumadas -, o ambiente acolhedor e a gentileza no atendimento são o resultado de uma dedicação praticamente integral. A cozinha é a continuação da casa dela. Durante as

produções, música de qualidade para afagar a alma e muita parceria com cada integrante da equipe. Por isso, mesmo nesse momento, tendo de buscar alternativas, fez questão de manter os dez colaboradores.

Tudo é muito autoral, até o café que é servido foi criado a partir de uma combinação de grãos escolhida por Bárbara. A atenção com cada detalhe às vezes transforma-se em perfeccionismo, algo que ela mesmo busca melhorar por meio da espiritualidade e da aceitação de suas próprias limitações. “Em um dos nossos trabalhos, fiz um bate e volta de Uberlândia a São Paulo. Um dos parceiros me avisou que não poderia montar os pratos do nosso kit corporativo. Eu não pensei duas vezes, entrei no carro e fiz pessoalmente o trabalho”, recorda.

Mas essa entrega também rende reconhecimento. Bárbara Farina está nos Jardins, bairro nobre da capital paulista. Primeiramente, chegou no café do renomado salão de beleza Jacques Janine, em seguida, foi convidada para ser a responsável pelo Café Slama, do estilista Amir Slama, onde se mantém até hoje.

Como você conseguiu o primeiro trabalho?
Eu lembro até hoje. A Selma Carraro Arantes acreditou em mim. Ela permitiu que eu, na época com 19 anos, fizesse uma megafesta, em Araguari. Isso me abriu portas. E, o mais interessante é que, até hoje, faço os eventos da família. Já no ambiente empresarial, a Família Martins, do Grupo Martins Atacadista, me permitiu levar a alta gastronomia para os eventos corporativos. Sou muito grata por essas pessoas terem confiado em mim quando eu estava começando.

Como você avalia esse momento que estamos vivendo?
Não passou, é uma superação a cada dia. Eu falo que estou no gerúndio, ou seja, superando. Não é uma situação confortável. Eu tive que fazer adaptações. Muitas festas foram canceladas. Então, logo percebi que era preciso oferecer alternativas. No caso dos ambientes corporativos, consegui desenvolver um kit especial para manter meus clientes em vários estados, como São Paulo, Paraná, Minas Gerais, Distrito Federal e Goiás.

A loja entra em qual contexto na sua trajetória?
Eu sempre tive esse sonho, mas ele foi sair do papel somente no ano passado. Afinal, precisamos nos manter ativos e trabalhando. Eu desenvolvi os dez produtos que estão expostos, como cocadas e chocolates, além de azeite e manteiga.

O que te ajuda a manter-se criativa e disposta a empreender?
Eu tenho uma grande capacidade de resistir, então desistir não é uma opção. Mantenho uma rotina de atividades físicas e orações. Estou aprendendo a manter o que é essencial. Só que atualmente não penso muito em mim, mas em manter o emprego dos meus colaboradores. E, para manter essa alta performance, é preciso saúde mental e física, além de um ambiente de trabalho saudável.

Como consegue fazer isso?
Esses dias, ouvi um dos colaboradores definindo a empresa como um espaço de amor e carinho. É isso, fiquei muito feliz, pois mesmo no ambiente de negócios é possível manter um equilíbrio e permitir emoções.

Qual é o seu prato preferido?
O “mexidinho” da minha mãe (Angélica).

Quais são as mudanças que percebe em você?
O desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança, que são indispensáveis para uma mulher. Eu já tive raiva de ser mulher, pois nem sempre somos respeitadas. Achei que era preciso ter um lado masculino mais forte. Hoje, sei que não é isso, muito pelo contrário, tanto que incentivo minha filha adolescente a desenvolver sua sensibilidade.

Ser mulher é?
Um privilégio.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Mulher

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Por amor, com coragem e determinação

Essa é uma história que inspira pelo exemplo: Irene é uma mulher forte que mostra que é possível, como profissional e mãe, ser à frente do próprio tempo

Ela é independente, senhora da própria história. Ama a família que construiu. E, mesmo em tempo de restrições, faz planos de viagens e encontros familiares. Gosta de sonhar. Nasceu em abril de 1943 numa fazenda na Zona Rural de Ituiutaba. Mas a morte do avô, fez com que os pais levassem os sete filhos para a cidade, para facilitar os estudos. Irene começou a trajetória profissional cedo, foi bancária e professora, uma "carreira aceitável para uma mulher naquela época", lembra. Em 1967, resolve prestar vestibular para a Faculdade de Direito, da Universidade Federal de Uberlândia. Bem, só por isso, Irene Ribeiro de Lima mostra que preferiu escolher o próprio caminho.

Não pense que foi fácil, foram "três anos percorrendo uma estrada ora empoeirada, ora barrenta, numa kombi, com colegas sonhadores", frisa. Em comum, o sonho de ser um profissional de Direito, mudar o status e o nível de conhecimento. É claro que ela conseguiu. Irene mudou para Uberlândia, exerceu a advocacia, com mérito e, por muito tempo, ocupou o cargo de procuradora, na Procuradoria Regional da Fazenda Estadual, mostrando que o esforço e o comprometimento valeram à pena. Só parou de trabalhar por força da aposentadoria, afinal, sua mente segue afiada.

O que tornou a trajetória pessoal de Irene diferenciada e única foi um acidente de carro e a morte da irmã Lacy e do cunhado José Rubens. De uma hora para outra, Cláudio Eugênio, Anamaria, José Eduardo e Lucianna, com idades entre três e onze anos, ficaram órfãos. "Então, foi aí que chegou a hora de me tornar mãe e pai, assim, simples, sem discussão, sem exigência", explica. Para ela, foi um propósito de Deus para a sua vida, foi o momento de sentir um amor incondicional.

Irene ama os sobrinhos como se fossem seus próprios filhos. Tanto que sempre foi dedicada, exigente e zelosa com cada um deles, que se emocionam ao falar dessa "Timãe", uma mistura de tia e mãe. Mas Irene, sempre cheia de surpresas, foi mãe aos 45 anos. "Em junho de 1988, nossa família ficou maior, chegou a Anna Elisa, dádiva de Deus, filha do próprio ventre, unindo-se aos quatro filhos de coração", recorda.

A prova de que Irene, mesmo sozinha, fez o melhor, é que os filhos que a vida lhe deu são pessoas felizes, com uma vida plena e sempre agradecidos pelo apoio e dedicação recebidos da "tia Irene", para que pudessem chegar onde chegaram e tornarem-se as pessoas que são. Quando conta sua história, diz que as batalhas foram vencidas "porque Deus se fez presente, protegendo e abençoando sua jornada familiar". Ela é muito agradecida pelos cinco filhos "maravilhosos" e diz que sua família ficou completa com a chegada dos genros, noras, netos e netas.

Então, se um dia encontrar com a Irene, uma mulher elegante e reservada, puxe conversa. São pessoas assim, que mostram que o amor constrói os melhores resultados.

Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

Comunicação

Denise Rocha
Fotos Divulgação

A essência vale mais que a aparência

Em um momento de busca por referências, mais do que nunca, a comunicação torna-se o liame entre a esperança e o futuro

Há poucos dias eu estava dirigindo, no trecho urbano, da BR 365, próximo ao bairro Roosevelt, quando a imagem da imponente Bandeira Brasileira, hasteada em uma empresa às margens da Rodovia, me fez refletir. Num primeiro momento sempre vem à nossa mente a ideia de que ela representa nossas riquezas naturais: o verde das matas, o amarelo do ouro, etc. Mas a história está aí e não me deixa mentir: as cores, que passaram a ser usadas após a Proclamação da Independência, fazem referência ao verde da Casa de Bragança, de Dom Pedro 1º, de Portugal, e ao amarelo da Casa de Habsburgo, de Maria Leopoldina, da Áustria. Sim, bem nobre, mas nada original.

É interessante falar sobre isso porque os símbolos, assim como as marcas, são fundamentais para inspirarem pessoas. E, infelizmente, mais do que nunca, estamos necessitados de boas influências. O momento, como não poderia ser diferente, traz muitas incertezas, além de uma pesada carga de tristeza e dor. A questão é como estamos nos comportando diante disso. A esperança deve manter-se presente assim como uma bandeira que tremula ao vento e serve para nos lembrar nossos ideais.

Dessa forma, com muitas pessoas em pânico, pressionadas pelas circunstâncias, as empresas precisam ocupar o seu lugar. Aliás, ultimamente um espaçoso lugar, pois, estamos carentes de lideranças inspiradoras. Esse é o momento que uma marca tem para marcar presença. É hora de pôr à prova seus valores, que não podem simplesmente serem letras bonitas que no momento de necessidade escondem-se. Afinal, a economia é um dos pilares da vida em sociedade, e, por isso, para que não faltem empregos, renda e comida na mesa de milhares de pessoas, é preciso ter compromisso com o futuro e, se for preciso, reinventar-se.

Aliás, lembrei novamente da nossa bandeira. É que na hora de inserir a frase, inspirada no positivismo, de Augusto Comte, esqueceram do que para mim é a parte mais importante. No original diz o amor por princípio, a ordem por base e o progresso por fim. Bem sabemos que o amor, em seu amplo significado, não combina com omissão ou descuido. Então, avante.

Denise Rocha é jornalista e faz postagens sobre comunicação no seu perfil no Instagram: eu_deniserocha

Etiqueta

Bruna Barcelos | Consultora Comportamental | @sis.porvoce
Fotos Mauro Marques | SXC

Etiqueta social e profissional para empreendedoras

Com essas três regras, você saberá subir no salto sem precisar, literalmente, estar em cima de um

É verdade que a sociedade vem transformando padrões como um todo e a pandemia trouxe ainda mais mudanças e instabilidade nesse sentido. Por isso, é sempre bom tomarmos cuidados com algumas regrinhas de convivência e comportamento que fazem parte no nosso dia a dia e farão com que você, mulher empreendedora, destaque-se ainda mais no seu mercado.

O primeiro cuidado que uma mulher empreendedora tem que ter diz respeito a sua imagem. Ou seja, como vai se apresentar ao seu cliente/consumidor e qual conceito quer passar.

Em segundo lugar, precisamos estar atentas às apresentações, tanto em tarefas online quanto offline. Em reuniões de trabalho presenciais, atente-se a sua posição e cumprimente todos com cortesia e educação. Já quando a reunião for online, atenção aos barulhos extras que podem vir a atrapalhar. Procure um lugar calmo, tranquilo e teste suas tecnologias antecipadamente.

Em terceiro, temos o feedback. Uma grande empreendedora sabe muito bem trabalhar a comunicação assertiva com sua equipe, sempre dando bom exemplo de empatia, trabalho em equipe, bom relacionamento e espírito de colaboração.

Com essas três regras, você saberá subir no salto sem precisar, literalmente, estar em cima de um. Você dará destaque a sua marca pessoal e profissional com maestria.

No mais, tenha empatia e carinho; com essas duas palavras em prática, dificilmente errará a etiqueta. Boa sorte e sucesso nos negócios!

Gastronomia

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

Saudáveis e nutritivos

Três tipos de alimentos que ajudam a controlar o apetite

Imagine o alimento ideal. Um que reúna altos nutrientes, indispensáveis para atender o organismo, sem excessos, nas demandas diárias. E que, ao ser consumido, proporcione um super equilíbrio nutricional. Seria perfeito para o nosso corpo. Mas um alimento tão completo assim não existe. Por outro lado, podemos buscar algo próximo a isso.

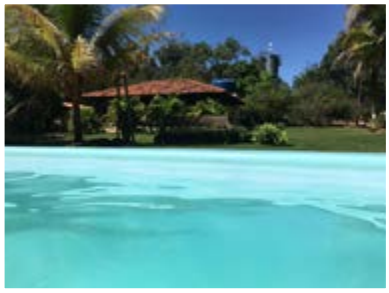
A solução é adotar uma dieta equilibrada com ajuda de um profissional, montar um planejamento alimentar altamente nutritivo que, quando consumido, não forneça nenhum nutriente em excesso, para evitar ultrapassar as quantidades diárias recomendadas.

Podemos mencionar, aqui, três tipos de alimentos que ajudam a controlar o apetite. Através de várias pesquisas feitas por profissionais, foram comprovados que o limão ajuda a controlar a ansiedade feminina, o chocolate amargo 70% e o maracujá.

Então, meninas, aproveitem o mês das mulheres e equilibrem a alimentação de vocês. O chocolate é um ótimo aliado (que maravilha!), ajudando a controlar a ansiedade e TPM.

Feliz Dia Internacional da Mulher!

PRECISANDO DESCANSAR?



Reserva das Aroeiras

LAGO DE EMBORCAÇÃO

34 9.9914-1706

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comportamento

Michele Borges | Ciclo Assessoria
Fotos Divulgação

O poder da cura e a liberdade financeira em um só caminho

Érica é uma mulher que impacta não só por sua história e ideias, mas, especialmente, por sua energia desbravadora

"Não imaginava que ter liberdade financeira me traria tanta disposição mental para desenvolver outros setores da minha vida". A frase é da terapeuta integrativa Érica Vieira dos Santos, uma mulher que impacta não só por sua história e ideias, mas, especialmente, por sua energia desbravadora.

Natural de Itumbiara (GO), aos 16 anos, mudou-se para Uberlândia (MG) para cursar Fisioterapia na Universidade Federal. Por seis anos, desenvolveu pesquisa na área de Neurociências, publicou artigos em revista internacional, mas também enfrentou a depressão, que a ajudaria a encontrar força para lutar e encontrar seu próprio caminho de cura. Junto deste caminho, nasceu também a vontade de ajudar outras pessoas.

Depois da pós-graduação em Cuidados Paliativos e de dois anos atuando como intensivista em hospitais, buscou outras formações para complementar seu trabalho como fisioterapeuta e descobriu mais uma paixão: a terapia vibracional. Fez mestrado em Reiki, formou-se em oito sistemas de Terapia Floral e em Aromaterapia.

Assim, Érica tornou-se uma mulher de múltiplas funções. Terapeuta, professora e consultora das chamadas terapias integrativas, iniciou ainda uma promissora carreira na empresa de óleos essenciais doTerra, há dois anos. E em tão pouco tempo, tornou-se líder de uma equipe de mais de 300 pessoas.

"Entrei para a doTerra pela qualidade dos seus produtos e pela possibilidade de ajudar as pessoas a despertarem para seus caminhos de bem-estar, equilíbrio, qualidade de vida e, também, para fortalecer o mundo e criar vínculos de amor. Quero cumprir meu propósito que é ajudar outras pessoas a encontrar seu caminho de cura e, na doTerra, sinto que conseguirei isso", diz Érica.

O desafio de ser tudo isso e ainda mulher...

Nenhum caminho é só flores. Segundo Érica, um dos desafios da sua vida profissional está ligado à gestão de tempo. "Tenho muitas funções e, como em toda empresa que está em crescimento o desafio é de terceirizar, preciso contratar pessoas para as funções que antes eu fazia sozinha. Hoje, com minha carreira e negócios em expansão, necessito de pessoas para a gestão de mídia social, para os lançamentos e gestão dos meus cursos, para organização da minha rede na doTerra, de pessoas para cuidar de estoque, para fazer entregas, etc. E saber exatamente quando terceirizar cada função é um desafio", comenta.

Para além de tudo isso, tem a vida pessoal e familiar. Casada com Rodrigo Lara e mãe do Theo, de 3 anos, Érica lembra que a gestão de sua carreira segue paralela à gestão da sua própria vida, em que entram maternidade, casamento, família, individualidade... "E para provarmos que damos conta de tudo e muito mais, some-se a isso um contexto de pandemia", brinca a terapeuta, que deseja a todas as mulheres, neste mês de março e em cada dia de suas vidas, muito reconhecimento por tudo o que fazem. Reconhecimento de si próprias e do mundo, por serem forças multipotentes, cheias de amor e criatividade para transformar o mundo.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Luísa Cardoso
Fotos Divulgação

Monte Alegre de Minas: a beleza da tradição interiorana

A simplicidade e a simpatia da cidade conquistam visitantes e moradores ano após ano

O abacaxi

A antiga Toribaté, que, em 1949, recebe o nome de Monte Alegre de Minas, fica localizada no Triângulo Mineiro e reúne uma série de belezas e tradições do interior do estado. Sua história tem início em 1810, desencadeada por uma única família de viajantes em torno de uma capela construída em devoção a São Francisco de Chagas, atual padroeiro da cidade. Atualmente, o local chama atenção pelos inúmeros rios que o rodeiam, as graças e costumes históricos e o principal produto comercializado: o abacaxi.

A abacaxicultura na cidade, introduzida nos anos 40, rapidamente ganhou destaque entre os comerciantes e a população. O sucesso foi tamanho, que em 1961 ocorreu o 1º Festival do Abacaxi, que mobilizou toda a comunidade em torno da produção que se tornou uma das bases econômicas mais importantes do local. O crescimento não parou por aí, consagrando a cidade nacionalmente como “Capital Brasileira do Abacaxi”,

juntamente com uma série de cursos e novas tecnologias instaurados pela EMATER (Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais).

Apesar da produção anual de 149 milhões de frutos colhidos, o plantio ainda é feito, em sua maioria, por agricultores familiares, segundo a EMATER - incluindo famílias assentadas pelo programa Banco da Terra, na década de 90. Ainda assim, o comércio atende, com uma dose de tradição e solidariedade, inúmeras cidades vizinhas. As feiras livres, que, em geral, ocorrem às quartas e domingos, além de serem fundamentais para a comercialização dos produtos e sustento das famílias, representam um grande símbolo da cultura local.

Cachoeira da Sangra

O município é rodeado de inúmeros rios, como o rio Babilônia e o rio Piedade. Além disso, cachoeiras de trilhas são as principais atrações naturais entre os moradores e visitantes que buscam a paz e a tranquilidade da vegetação interiorana. A Cachoeira da Sangra, localizada há dezesseis quilômetros da cidade, atrai muitos dos amantes do cicloturismo, atividade forte em meio a população.

O Clube PedalMonte, que reúne diversos moradores e ex-moradores do município, faz parte de sua tradição. Composto por centenas de ciclistas, o coletivo realiza percursos pela região do Triângulo Mineiro e defende que "mesmo com tantas responsabilidades do dia a dia, cada um merece o seu momento de retornar à essência e viver de forma plena, ainda que efemeramente, sobre a bicicleta." A associação ainda realiza parcerias com diversas entidades da comunidade, como abrigos, voluntariados e a Associação do Coletores de Monte Alegre, a fim de promover arrecadação e conscientização, juntamente com a prática do mountain bike e ecoturismo.

@amcpedalmonte

A Associação é responsável, também, pelo Encontro Regional de Mountain Bike, que ocorre anualmente e já soma mais de cinco mil participantes. Com o objetivo de "promover a saúde e o bem-estar, divulgar o esporte mountain bike e conscientizar a todos sobre a preservação do meio ambiente", o evento propõe percursos de quarenta e cem quilômetros, a fim de atender o público de 12 a 70 anos. Os ciclistas montealegrenses ainda marcam presença em grandes eventos do ramo, como a Copa Internacional de Mountain Bike, além de eventos regionais.

Rio Douradinho

Outras belezas naturais também compõem o itinerário da cidade, como o rio Douradinho, Cachoeiro do Lobo e Cachoeira do Ciro, que possui duas quedas d'água e aproximadamente 1,5 metros de profundidade. Locali-

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Luísa Cardoso
Fotos Divulgação

zada a 24 quilômetros do município, a Cachoeira do Lobo é uma das mais conhecidas, principalmente, pelos amantes de trilhas, mas exige cuidado para ser frequentada.

A Cachoeira do Rio Piedade e Cachoeira Pedra Caída também fazem parte do potencial turístico da cidade, que segue em desenvolvimento. A geografia pode ser explorada através de rodovias, como a BR 365 e BR 452, contando ainda com as tradicionais barracas de artesanato, que auxiliam no sustento de inúmeras famílias da região. O Posto Trevão, localizado no KM 58, é um dos principais pontos de referência da localidade e, desde 1958, acompanha viajantes da região.

O cenário urbano oferece, ainda, a face histórica de Monte Alegre de Minas, que ao longo dos anos manteve seus costumes, enquanto passa por constantes modernizações. O centro é repleto de construções ancestrais, como a Biblioteca Pública Municipal Rui Barbosa e o Centro Municipal de Artes (CEMA). A Igreja Matriz de São Francisco de Chagas, construída por volta de 1820 é um dos grandes símbolos da tradição da cidade, que adaptou-se com o passar do tempo.

A paróquia foi responsável por determinar todo o traçado urbano da cidade, consolidando em seu entorno as primeiras praças, residências e prédios públicos. É em seu conjunto que também ocorre a tradicional Festa de São Francisco de Chagas, o padroeiro da cidade, no dia 4 de outubro. Inúmeros rituais se repetem anualmente nas ruas e fazem parte da bagagem cultural do município, que convida visitantes e ex-moradores a retornarem e desfrutarem do clima interiorano e acolhedor.

Monte Alegre de Minas ainda abriga o Monumento aos Heróicos Retirantes, que homenageia cinco soldados da batalha de Laguna, durante a Guerra do Paraguai. Em 1867, os retirantes pareceram no local em decorrência da varíola e tiveram o patrimônio erguido em 1979. Também conhecido popularmente como Cemitério dos Bexiguentos, uma vez que a doença também recebia o nome de “bexiga”, sua construção foi fortemente reivindicada pelo jornalista, historiador e pintor Alaor Guimarães Mendonça. Hoje, o monumento é reconhecido como bem tombado e legitimado pelas Forças Armadas como local de honras militares.

“Aos heróis desconhecidos que retirando de Laguna, a milhares de quilômetros sem montaria, exaustos pelo cansaço, a fome, a cólera, em luta sem trégua com o inimigo, aqui vieram morrer vitimados pela varíola, glória eterna. Homenagem do Povo de Monte Alegre de Minas. 16 de setembro de 1967”

O Congado é, também, uma das festividades mais marcantes, reunindo cerca de 10 ternos todos os anos nas principais avenidas da cidade. Com início no sábado de aleluia e encerramento oficial no dia 14 de maio, esse símbolo da resistência negra possui o respaldo de toda a comunidade. As primeiras manifestações datam entre 1883 e 1888 e hoje são referência na região.

Foto: http://eldinhodesign.blogspot.com | https://paroquiasaofranciscodaschagas.com/

Liberty Seguros

www.bluesunuberlandia.com.br

34 9 9807.2433

Reduza sua conta de energia em até 95%

Carência de 06 meses.

Financiamento facilitado em até 120 meses.

Seguro de 1 ano por nossa conta.

Reposição imediata de peças dentro da garantia.

SOLAR

BLUESUN®

UBERLÂNDIA-MG

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Economia

Redação
Fotos Divulgação

Crise hídrica e energia

Reservatórios com níveis de água abaixo da média histórica preocupam empresários e consumidores

Há mais de 130 anos, o Brasil iniciou a produção de energia hidrelétrica devido ao grande potencial hidráulico do país. Apesar disso, ainda necessitamos importar energia elétrica e, em alguns períodos como os de pouca chuva, utilizamos com maior frequência as usinas termoelétricas para abastecer a necessidade interna de consumo. Se o atual cenário, com o nível dos reservatórios baixo e chuvas abaixo da média, indicam a possibilidade de faltar energia elétrica, o país dependerá mais das usinas termelétricas, condição que, certamente, elevará o preço da conta de luz.

A produção de energia elétrica no Brasil ainda é muito dependente das hidrelétricas. Há vantagens, como o fato de ser uma energia limpa e ter um custo de operação muito baixo. Por outro lado, ficamos dependentes das chuvas e, em períodos de hidrologia pior, isso acaba refletindo nos preços. Situação que fez com que, em 2015, o governo criasse o sistema de bandeiras tarifárias para indicar aos consumidores quando há ou não acréscimo no valor da energia elétrica, em função das condições de geração de eletricidade.

Quando as condições são favoráveis, a bandeira é verde e a tarifa não sofre nenhum acréscimo. Quando passam a ser menos favoráveis, a geração entra na bandeira amarela, que acrescenta R$ 1,34 a cada 100 quilowatt-hora (kWh) consumidos. Há ainda a bandeira vermelha, que é acionada em condições mais custosas de geração e possui dois patamares: no primeiro, acrescenta-se R$ 4,16 a cada 100 quilowatt-hora (kWh) consumidos; no segundo, essa sobretaxa é de R$ 6,24 a cada 100 quilowatt-hora (kWh) de energia.

Quando olhamos para o céu ou para o nível dos reservatórios e analisamos os períodos de aplicação das bandeiras na composição das tarifas, percebemos a vulnerabilidade dos consumidores nessa relação e a necessidade de buscar formas alternativas de produção de energia elétrica.

Esta é uma realidade que vivemos, hoje, em nosso país. Porém, uma das alternativas que vem sendo muito explorada é a energia solar, que utiliza o sol como fonte de geração de energia através de sistemas fotovoltaicos. Com estes sistemas, cada consumidor pode gerar sua própria energia através de placas solares que fazem a capitação da irradiação solar, gerando, assim, energia.
A energia solar vem se desenvolvendo, ao logo da ultima década, em ritmo acelerado, pois tem como características diversas vantagens, sendo elas:

- Renovável, limpa e sustentável;
- Economia de até 95% na conta de luz;
- Vida útil de mais de 30 anos;
- Ocupa pouco espaço;
- Valorização do imóvel;
- Retorno financeiro em até 4 anos;
- Pode ser usada em áreas isoladas, onde não chega a energia através de sistemas off-grid;
- Isenção dos altos reajustes das companhias energéticas.

A energia fotovoltaica vem se tornando cada vez mais acessível, ao longo dos últimos anos, através de investimento para o desenvolvimento da tecnologia, atendendo a todos os públicos: residenciais, comerciais, industriais e zona rural, desde as pequenas até as grandes.

Outro fator importante em seu desenvolvimento é a abertura de linha de crédito, exclusiva para financiamento do sistema solar. Hoje, em sua grande maioria, as instituições financeiras vêm criando linhas de créditos, com financiamentos em até 120 meses e algumas oferecem carência de até 6 meses, facilitando a aquisição do sistema gerador de energia. Muitas das vezes, conseguimos financiar o sistema solar para nossos clientes em parcelas com valores menores que a de sua conta de energia.

Em outubro de 2020, o Brasil bateu 7 GW de potência instalada em energia solar, sendo mais de 4 GW correspondentes à porcentagem de 99,9% de toda micro e minigeração distribuída em residências, comércios, indústrias e propriedades rurais. Já na geração centralizada, o Brasil obteve 2,955 GW gerados pela energia solar, sendo 1,6% de toda a matriz energética brasileira, tendo Minas Gerais como maior destaque na geração de energia no território nacional, devido a sua localização privilegiada.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Opinião

Paulo Gabriel
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Quem disse que fazer humor não é para mulheres?

Um lugar que antes era dominado pelos homens, hoje passa a contar com figuras femininas que dão um show de criatividade e conteúdo

Seja nos palcos, nos vídeos ou no dia a dia, os homens sempre tiveram mais liberdade para fazer piadas, independente do tema. Isso aconteceu, não por falta de criatividade da parte das mulheres, mas sim porque, culturalmente, eles sempre tiveram mais privilégios. Quantos humoristas homens você conhecia até as décadas anteriores? E quantas eram mulheres?

A gente normalizou a figura masculina brincando, rindo e, em muitos casos, até zombando. Não era incomum a gente ver humoristas renomados fazendo piadas sem graça em rede nacional. Hoje isso mudou. Mudou porque a sociedade evoluiu

e, independente do gênero do interlocutor, não se é mais aceitável zombar, diminuir ou ofender só pela risada.

A gente passou a dar voz a quem realmente consegue fazer sorrir com conteúdo. Hoje vemos homens repensando seus scripts e mais mulheres no cenário nacional. Quem nunca chorou de rir vendo vídeos da Tatá Werneck e da Dani Calabresa? Ou que nunca assistiu Bruna Louise contando seus perrengues femininos sem tabus para toda uma plateia? Ou que se identificou com alguma situação do dia a dia que a Pequena Lô gravou? São mulheres que se destacaram e estão aí para mostrar que o humor é para todos com responsabilidade e, acima de tudo, respeito.

Esses são casos que possuem um pouco mais de notoriedade na mídia, mas, se você procurar ao seu redor, vai ver que existem muitas outras por aí gerando conteúdos incríveis de todos os temas possíveis. Estamos caminhando para um cenário com mais inclusão e menos ofensas. E isso é lindo! Afinal, em tempos de pandemia, o humor ainda sim é o melhor remédio.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Política

Laura Lany
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Mercado financeiro: presença feminina tem grande destaque em 2020

O número de mulheres que investem na B3 dobrou no ano passado, trazendo um sinal de otimismo de inclusão feminina

A B3, Bolsa de Valores de São Paulo, obteve um aumento de 92,1% de cadastros de CPFs em 2020, passando de 1.681.033 em dezembro de 2019 para 3.229.318 no mesmo período do ano passado.

Sabe-se que, entre esses investidores, as mulheres representam 26,2% do total deles. E, mesmo sendo minoria, o cenário para este público ainda é de otimismo para mudanças. O cadastro feito pelo público feminino subiu mais de 118% em comparação com os homens, que tiveram adesão menor, em 84%.

O fato de ainda serem um grupo menor neste mercado está atrelado não apenas a questões históricas como, também, a fatores maiores e estruturais. A desigualdade salarial é um ponto alto considerável, pois, segundo o IBGE, a mulher ganha em média 77% do salário do homem e isso pode vir a aumentar de acordo com o nível de escolaridade que avança. Diante disso, com uma renda enxuta, o interesse em investimentos é cada vez mais reduzido.

Segundo a assessora de investimentos e educadora financeira Bruna Silva, esse movimento tem sido coordenado pela alta disponibilidade de informações oferecidas de forma acessível em redes sociais, trazendo o assunto "investimentos" a ser um dos mais comentados na internet. Esses fatores estão associados ao atual momento, no qual se tem a Selic - taxa de juros - no menor patamar histórico, o que favorece muito o movimento para a renda variável.

O que elas mais preferem?
Silva acrescenta que as mulheres, por natureza, são mais cautelosas, mais pés no chão e analíticas, possuindo uma visão menos imediatista e mais a longo prazo. Quando se trata de investimentos, é imprescindível estabelecer metas e, por sorte, as mulheres conseguem pontuar objetivos de forma mais consistente. O maior foco das investidoras de plantão são em investimentos de longo prazo e, historicamente, possuem retornos de rentabilidade maiores que os homens, justamente por atuarem de forma mais estável no mercado de ações.

"As oportunidades estão para quem quer aproveitá-las, independente do gênero, mas com certeza vejo o mercado bem aberto para nós mulheres. E se encontrarmos alguma porta fechada, tenho certeza que temos capacidade para abri-la" – Bruna Silva, Assessora de Investimentos e Educadora Financeira

Educação financeira: o caminho das investidoras
A educação financeira é a principal "culpada" pela atual situação cultural financeira - ou melhor dizendo, a sua ausência. A boa notícia é que ela também consegue ser o estopim das transformações. Bruna afirma que a educação financeira contribui em todo esse movimento de investimento que o Brasil tem presenciado. Mas é preciso ter cautela, pois o brasileiro ainda continua investindo na poupança, um ativo extremamente conservador. Sair da renda fixa direto para um mercado de ações, com ativos extremamente agressivos, sem nem conhecer direito seu perfil, sem traçar seus objetivos ou detalhar suas necessidades, pode trazer dor de cabeça. Através disso, a transição pode ser feita por outros ativos intermediários, com risco similar à poupança e rentabilidade mais interessante.

Elas em ação!
Michelli Andrade, Educadora Física, investe há 2 anos em aplicações de longo prazo. O objetivo dela e de amigas próximas do mercado financeiro é ter mais segurança no futuro, a garantia da aposentadoria e também um auxílio para quando seus filhos estiverem na faculdade. Ao olhar o cenário, Andrade acredita que as informações de como investir e a existência de influenciadores nessa área acabou atingindo mais pessoas e, consequentemente, as mulheres.

Negócios

Paulo Orlandini
Fotos SXC

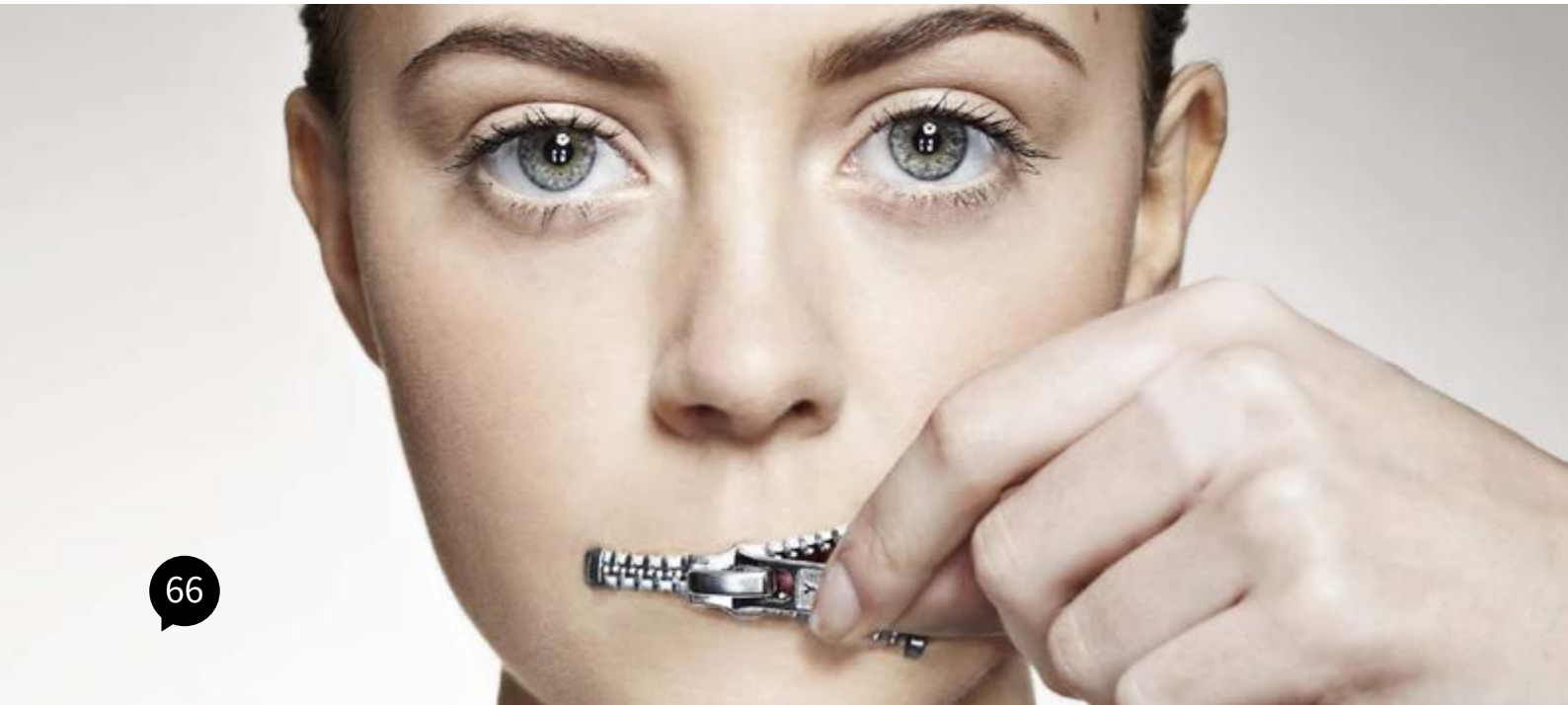
Regras de não concorrência e confidencialidade

O segredo da receita é aplicar essas regras em suas relações

Pode ser na realização e participação em uma simples reunião ou mesmo nos contratos de trabalho e de prestação de serviços. É importantíssimo acautelar-se, confeccionando um termo ou contrato que contenham cláusulas de confidencialidade ou de não concorrência sobre os assuntos que serão tratados bem como dos segredos do negócio que serão expostos ou executados, na relação e na reunião.

Nas relações de trabalho ou prestação de serviços, também é possível impor, contratualmente, para seus colaboradores, cláusulas de não concorrência e de confidencialidade que os proíbam de realizar o mesmo trabalho - ou semelhante -, quando ao término da relação, utilizando técnicas desenvolvidas e aprendidas exclusivamente em seu negócio.

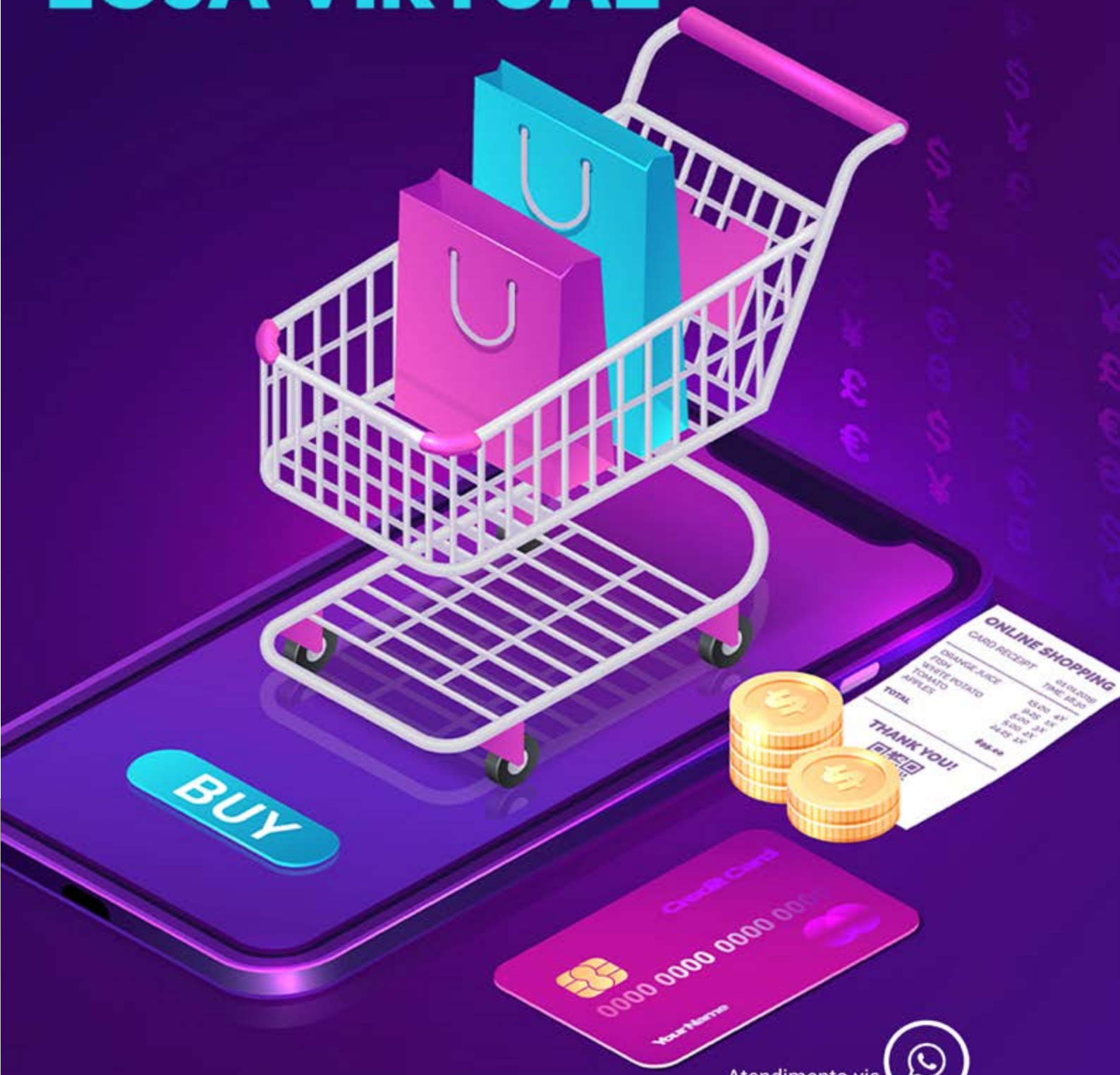
As cláusulas não têm o objetivo de impedir que seus contatos continuem ganhando a vida. Visam impedir que ele leve, a um novo empregador ou utilize em proveito próprio, informações confidenciais estratégicas de seu negócio. Como, por exemplo, as técnicas para fazer um bolo e até os clientes que lhe são fiéis. Portanto, se não é possível trancar a receita do bolo em um cofre, certifique-se, contratualmente, que, quem tiver acesso a receita, não poderá utilizá-la ou divulgá-la sem sua autorização.



Netuai
WEB MARKETING

Ainda dá tempo de ter sua

LOJA VIRTUAL

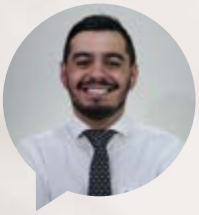


Atendimento via

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

@netuai /netuai

www.netuai.com.br



Negócios

Clóvis Reis | Sócio da My Broker Imóveis
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Efeito positivo da pandemia

O mercado está aquecido: esse é o melhor momento para investir, comprar e vender imóveis

O isolamento social tem refletido na mudança de pensamento e comportamento sobre moradia. Cada vez mais, as famílias têm buscado lugares amplos, com espaços para lazer e um local para o trabalho em casa.

A explicação para isso é o home office, que tem otimizado o tempo das pessoas e proporcionado mais convivência em casa. Hoje, mudar para um espaço maior, planejado e com área de lazer completa, deixou de ser um luxo para ser uma necessidade.

Entre os profissionais brasileiros que trabalham de casa, 49% sentem menos estresse, 45% dirigem menos, 33% dormem mais e 52% têm mais tempo para a família.
Essa tendência surgiu das necessidades de prevenção da pandemia, porém traz benefícios que podem ser estendidos mesmo depois que as atividades voltarem ao normal.

Essa mudança comportamental acarretou na valorização de 15% a 20% em imóveis, lotes e casas em condomínios fechados. Também percebemos uma tendência, o "fugere urbem", uma expressão em latim que define bem essa necessidade de sair da cidade e procurar por locais mais distantes. Nesse período, identificamos o aumento na procura de chácaras de lazer, para que as famílias tenham tempo de qualidade com comodidade, segurança, qualidade de vida e mais tranquilidade.

Mas eu preciso falar da Zona Sul de Uberlândia, que é uma das regiões com maior crescimento nos últimos 5 anos. Para se ter uma ideia, aumentou em 120% o número de lançamentos de empreendimentos de alto padrão, completos e estruturados para atender as necessidades dessa nova demanda que estamos recebendo.

O mercado está aquecido, esse é o melhor momento para investir, comprar e vender imóveis. E indico a Zona Sul de Uberlândia como uma região onde mais vai girar negócios, tanto para investidores e corretores, quanto para construção civil, que move a economia do Brasil. Com grandes áreas para construção de edificações, a Zona Sul é a região mais valorizada, com projeção de crescimento exponencial no setor para os próximos anos.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Educação

Thomas Jefferson
Fotos Divulgação

Pioneira no uso de tecnologias digitais, Casa Thomas Jefferson se destaca no ensino online

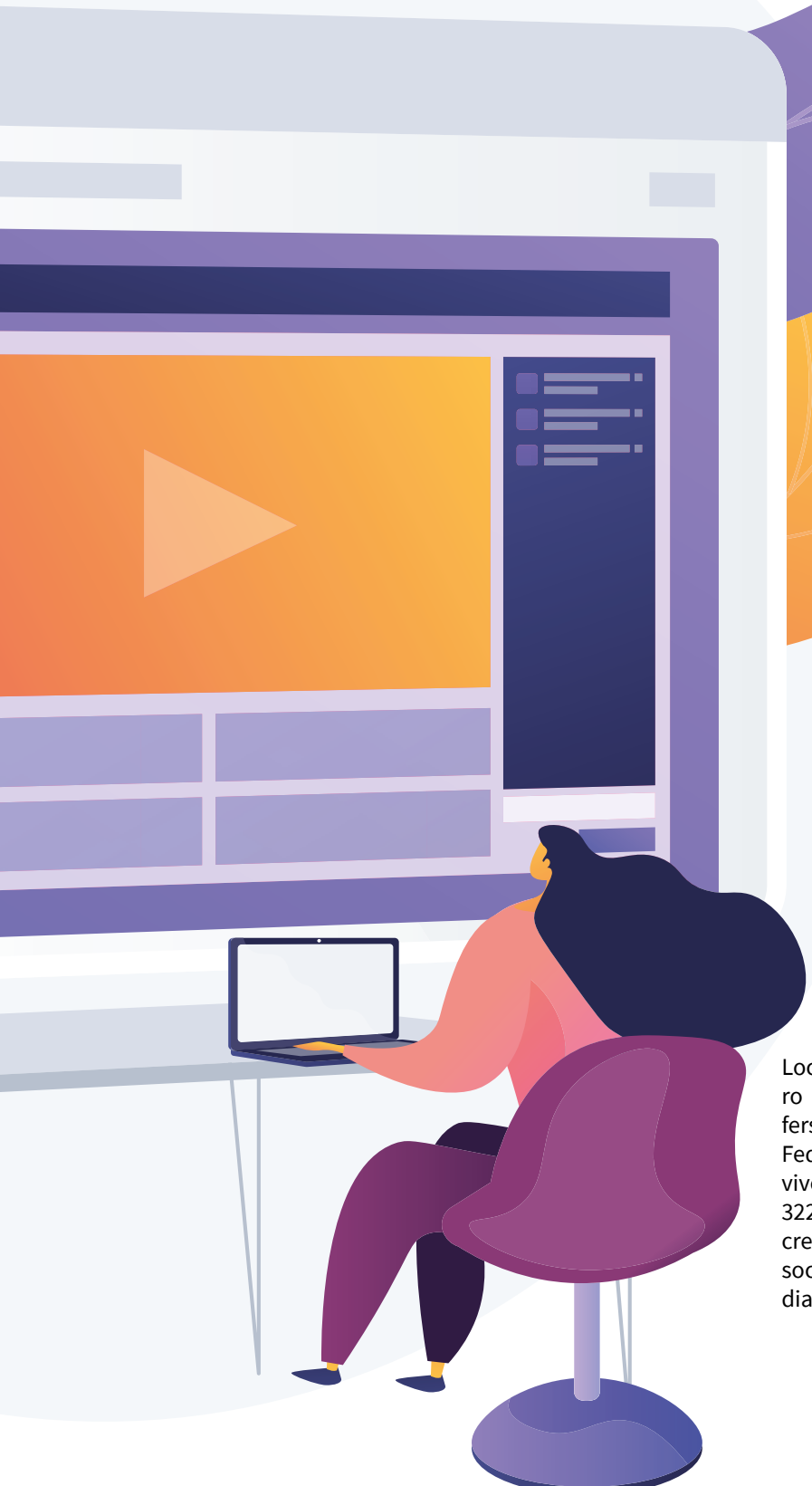
Modalidade online ao vivo oferece mesma qualidade do ensino presencial, além de aprimorar a autonomia e habilidades em letramento digital dos alunos

A pandemia do novo coronavírus transformou a vida de todo o mundo. As pessoas precisaram adotar novos hábitos, modificando as formas de trabalhar, estudar e de se comportar no dia a dia. A Casa Thomas Jefferson Uberlândia também se adaptou às mudanças e fez um grande investimento no desenvolvimento dos professores e colaboradores para que pudessem ministrar aulas online, levando aos alunos a mesma qualidade do ensino presencial e dos serviços prestados nas unidades físicas.

Para a gerente da unidade em Uberlândia, Vanessa Firmino, as aulas online ao vivo foram a grande estrela de 2020, permitindo que muitos alunos descobrissem o ensino à distância. “Fizemos a virada para o ambiente 100% digital em duas semanas, com todos os nossos professores prontos para iniciar as aulas na modalidade online ao vivo. Isso foi possível graças ao nosso sólido investimento no desenvolvimento da equipe ao longo dos anos. Inovamos e levamos, inclusive, atividades maker para que as aulas fossem muito mais dinâmicas”, detalhou.

Por ser uma escola Google for Education desde 2014, ano em que o Google Classroom foi lançado, a Casa Thomas Jefferson é pioneira no uso

de tecnologias digitais para apoiar o ensino-aprendizagem. Diferentemente da modalidade EAD, onde o aluno organiza a rotina de estudos sozinho, com o material disponibilizado pela plataforma, as aulas online são ministradas em tempo real pela internet.



Dessa forma, o aluno dá sequência ao conteúdo que estava estudando com o mesmo professor e colegas da sua turma, podendo trocar ideias e tirar dúvidas como se estivesse presencialmente em sala de aula.

"A modalidade ao vivo pela internet é uma realidade que a Casa Thomas Jefferson criou para continuar levando educação com excelente nível pedagógico e possibilitar oportunidades para o crescimento de todos, pois estão desenvolvendo as habilidades linguísticas e aprimorando, também, a autonomia, autogestão e tendo a oportunidade de obter competências avançadas de letramento digital", destacou a gerente da unidade Uberlândia, Vanessa Firmino Faria.

Há três anos no Adult, Marcus Vinícius Pereira é um dos alunos que estavam acostumados com as aulas presenciais e migraram para a modalidade online ao vivo. Para ele, a experiência da nova forma de estudar não interfere nos estudos. "Foi uma medida necessária para preservar a nossa saúde e da equipe da Casa Thomas Jefferson. Com as aulas em tempo real, é possível continuar estudando e tendo a mesma qualidade do ensino. É algo prático e bem dinâmico", comentou.

As aulas acontecem pela plataforma de videoconferência Zoom, em sua versão premium, assim como as ferramentas Google for Education, tais como Google Classroom, para organização de todas as tarefas, conteúdo e comunicação entre professor e aluno.

Localizada na Rua Otília Souza Oliveira, n º 75, bairro Morada da Colina, a filial da Casa Thomas Jefferson em Uberlândia foi a primeira fora do Distrito Federal. Mais informações sobre a modalidade ao vivo pela internet e matrículas pelo telefone (34) 3228-9720, Whats App (61) 3442-5555, e-mail secretariauberlandia@thomas.org.br ou pelas redes sociais: Facebook (Casa Thomas Jefferson Uberlândia) e Instagram (@casathomasjeffersonudi).

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Negócios

Denise Rocha
Fotos Divulgação

Uma receita com muito queijo, sabor e história

Tradição e ingredientes de primeira qualidade provam que esse pão de queijo chegou para conquistar Uberlândia e alcançar outras fronteiras

Em qualquer região do Brasil ou do mundo, basta falar no queridinho de Minas para saber que o pão de queijo agrada os mais diversos paladares, dos mais simples ao mais requintados. Seja no café da manhã ou no lanche da tarde, a tradição é comer um ou vários, com uma generosa xícara de café, de preferência, feito na hora. Os registros históricos demonstram que o pão de queijo teria surgido no século XVIII. O fato é que quanto mais tradicional for a receita, mais a iguaria torna-se apreciada.

Na nossa história, isso não poderia ser diferente. A forma como essa receita surgiu garante a qualidade do produto. Então, vamos ao início. O Grupo Supreme Congelados tem mais de uma década na produção e distribuição de alimentos para cozinhas industriais. A empresa está instalada em Uberlândia, mas atende a todo o país, como, por exemplo, Pará, Tocantins, Goiás, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas e Paraná. Uma característica desse segmento é que as normas sanitárias e de qualidade são altíssimas, verificadas por auditoria externa. Até aí, tudo bem. Mas, afinal, cadê o nosso pão de queijo nessa história?

Após realizar o desenvolvimento de uma linha de produtos para um cliente específico, eles desenvolveram uma receita diferenciada, com ingredientes considerados super premium, ou seja, de alta qualidade. Depois de muitos experimentos, nasceu um produto de alta qualidade e valor nutricional. Logo, tornou-se impossível esquecer a receita que passou a ser produzida para consumo dos sócios e amigos. Isso mesmo! Por mês, eram uns trinta quilos apenas para consumo próprio. Enfim, depois disso, não havia dúvidas de que essa era a receita ideal para oferecer ao mercado consumidor. Assim, o produto passou a ser feito em larga escala, com um diferencial: muito queijo. E, oficialmente, em dezembro de 2020, com todos os desafios impostos pelo momento, surgiu o Pão de Queijo Sabor da Roça.

O diretor de marketing, Bruno Lee Lorenzeto, explica que foi um processo natural. Os amigos que experimentaram começaram a pedir o produto. “Nossa preocupação era atender com a mesma qualidade do que fazíamos para a nossa casa. Uma experiência de sabor e afeto, que traz à memória o pão de queijo feito na casa da vó”, reforça.

É por isso que o processo, de ponta a ponta, é diferenciado. Dentro da fábrica, existe uma equipe própria para a produção, que trabalha num turno diferente para fazer o alimento. Na embalagem, o líder de produção responsável pelo lote do produto assina sua identificação. É motivo de orgulho fazer parte do projeto. Os fornecedores são selecionados e os ingredientes homologados pelo controle de qualidade. E não é por acaso que eles decidiram controlar da venda até a entrega para o consumidor final. O cliente compra o produto pelo site e recebe em casa, optando por fazer o pagamento online ou no ato da entrega. Mas, para aproximar-se do consumidor, foi disponibilizado um número de WhatsApp para humanizar o atendimento.

Desde o lançamento, o contato com os consumidores ajuda a entender as necessidades dos clientes, que conseguem até escolher o horário que vão receber o produto. “Na semana passada, uma cliente estava chegando de viagem e disse que gostaria de receber o produto, mas não poderia pedir antes porque não teria ninguém na casa. Foi fácil, combinamos o horário e, assim que ela chegou, o entregador já levou o pão de queijo e o lanche da tarde estava garantido”, conta Bruno. O carinho e o retorno, com esse contato próximo com o consumidor, demonstram que a escolha foi acertada.

O Sabor da Roça já chegou em Belém (PA) e tem data de aterrissagem prevista para Goiânia (GO) e São Paulo (SP), com preparativos para um voo mais longo, pois está em processo final para exportação. Isso mesmo, será made in Uberlândia para os Estados Unidos. “Sabe, esse produto além de ser produzido com muito carinho em todo o processo, ele já vem com a garantia da segurança alimentar de mais de dez anos de história. Lá fora, temos o orgulho de dizer que é mineiro, com legítimo queijo Minas curado”, lembra Bruno. Além disso, a empresa tem compromisso ambiental, com reflorestamento, e social, com apoio ao Hospital do Câncer de Uberlândia. Os valores da empresa podem ser observados em vários detalhes, da embalagem ao recado “lembranças quentinhas e gostosas de casa de vó”. Quer algo mais mineiro que isso, sô?!

Atualmente, o Sabor da Roça pode ser encontrado congelado nas versões tradicional (Selection) e multigrãos, além da broinha de milho. Só que não parou por aí e o impossível aconteceu! Uma inovação foi criada e surgiu o pão de queijo em versão creme. É muito simples e prático: você coloca na frigideira, sanduicheira ou grill e, em cinco minutos, fica pronto. Pode ter seu recheio preferido, na versão creme tradicional ou funcional, que possui diversas sementes e farinhas, tornando-o super nutritivo e com baixo valor calórico.

A Diretora de Qualidade, que também é Engenheira de Alimentos, Alline Villefort Narciso, explica que em se tratando de alimentação, “não precisa comer menos, mas sim comer melhor”. A empresa, seguindo a tradição de pesquisa e desenvolvimento de produtos, tem mais dois produtos saindo do forno. Em breve, o pão de queijo vegano, certificado como produto vegano pela Sociedade Vegetariana Brasileira, e o dadinho de tapioca.

Ficou com vontade? É fácil, está à distância de um clique, pelo site e whatsapp, ou na tradicional Banca do Luís, no Mercado Municipal.

E, assim, Uberlândia destaca-se mais uma vez, mostrando que inovação faz parte do DNA dos empresários da cidade, que tem ousadia para reinventar até o mesmo o nosso sagrado pão de queijo.

congelados
SABOR DA ROÇA

(34)3305-0001
paodequeijosabordaroca
www.loja.sabordaroca.net

Pão de queijo **mineiro** tem o **Sabor da Roça**

eureciclo

Reconheco
Empresa Mantenedora

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Negócios

Agência Verbo Nostro
Fotos Divulgação

Bild lança terceiro empreendimento em Uberlândia

Construtora, que conta com mais de 53 empreendimentos em seu portfólio, está presente desde o ano passado na cidade mineira

Após anunciar sua entrada no estado mineiro em junho do ano passado, a Bild Desenvolvimento Imobiliário - construtora com 14 anos de atuação e que tem no seu DNA a proposta de oferecer moradias atreladas ao bem-estar, com plantas inteligentes e bases contemporâneas - lança seu terceiro empreendimento em Uberlândia, em uma das regiões mais valorizadas da cidade: o bairro Jardim Sul.

O novo empreendimento de alto padrão, chamado Domun, apresenta características inovadoras e foi desenvolvido pelo Studio Bild – núcleo de criação de projetos arquitetônicos da incorporadora. O edifício, de torre única, oferece 126 unidades com opções de apartamentos de 106m² e 130 m², com diversas opções de plantas e duas vagas na garagem. “Os ambientes deste novo edifício foram projetados para atender as mais diversas necessidades dos moradores, desde o conforto até a rotina de trabalho. É um empreendimento completo e com opções de plantas que possibilitam ampliar a área social”, destaca o sócio regional da Bild em Uberlândia, Michael Teixeira do Nascimento.

Segundo ele, outro destaque do empreendimento é a localização - no coração de uma das áreas mais nobres e valorizadas de Uberlândia. “O atual momento pede uma moradia que tenha o perfil do cliente. Por isso, além da localização estratégica e prática, oferecemos um produto que valorize a flexibilidade na planta”, complementa.
Com uma área de lazer extensa, todos os espaços são

entregues equipados e decorados. O edifício segue o padrão home-resort e oferece ambientes próprios para o lazer em família, esporte e até trabalho - como coworking, quadra poliesportiva, quadra de beach tênis, espaço para crossfit ao ar livre, espaço fitness, pet place, espaço gourmet e de festas, pub, espaço para games, brinquedoteca, playground, piscina de borda infinita com raia de 25 metros, ofurô, sauna, entre outros.

Conveniência sem sair de casa

A Bild traz para Uberlândia mais uma inovação: o B-Market, uma loja de conveniência exclusiva aos moradores, localizada na área comum do condomínio que funciona com o sistema de autoatendimento. A loja é baseada no conceito Honest Market e oferece todos os produtos necessários para o cotidiano das famílias, como bebidas, alimentos congelados e produtos de mercearia, disponível 24 horas. “Trata-se de um conceito que é tendência em todo o mundo, principalmente em empresas inovadoras, por isso, trouxemos esse projeto para o empreendimento. Nossa proposta é oferecer segurança e comodidade aos moradores”, explica Michael Teixeira. As compras no B-Market são feitas através de um aplicativo que utiliza a tecnologia QR Code e o pagamento é feito através de cartão de crédito cadastrado. Com as vendas dos produtos, há ainda a possibilidade de cash back para o condomínio. Outros empreendimentos da Bild, já entregues, contam com o serviço nas cidades de Ribeirão Preto, Bauru, Araraquara e Franca.

Geração de empregos

Com duas obras já em construção na cidade, a Bild oferece cerca de 400 novos empregos diretos e indiretos na cidade. Com o início da obra do Domun, a expectativa é a geração de 200 novos empregos nos próximos meses. “Nosso propósito é colaborar com o ecossistema que estamos inseridos, por isso, toda nossa geração de emprego é local, colaborando assim com o desenvolvimento da cidade”, explica.

A unidade de negócios da Bild em Uberlândia está localizada na Avenida Rondon Pacheco, 2019 | Telefone (34) 2512-5300 - Mais informações: www.bild.com.br

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Agência Verbo Nostro
Fotos Divulgação

Sobre a Bild
Fundada em 2007, a Bild Desenvolvimento Imobiliário é uma incorporadora e construtora reconhecida pela capacidade de identificar grandes oportunidades no mercado imobiliário. Conta com mais de 7.500 unidades lançadas: são 53 empreendimentos, destes 27 já foram entregues (incluindo três hotéis). É uma empresa com 14 anos de atuação, presente em 14 cidades dos Estados de São Paulo e Minas Gerais (Ribeirão Preto, Franca, Araraquara, Bauru, Campinas, Piracicaba, Marília, São José do Rio Preto, São Carlos, São Paulo, Sorocaba, Limeira, Uberlândia e Uberaba) – com lançamentos em nove delas.

BILD
Desenvolvimento Imobiliário
@bilddesenvolvimentoimobiliario
www.bild.com.br

LANÇAMENTO

DOMŪN

MAIS QUE SEU NOVO LAR.
SUA NOVA VIDA.

PLANTAS COM

106M²

130M²

3 SUÍTES*

29 ÁREAS SOCIAIS E DE LAZER

BAIRRO JARDIM SUL

Saiba mais:

bild.com.br/domun
(34) 9801-8687

O projeto encontra-se aprovado na prefeitura da cidade de Uberlândia, conforme Alvará de Aprovação de Edificação Nova nº 000670, datado de 16/12/2020. O empreendimento só será comercializado após o registro da incorporação no cartório de imóveis competente, conforme Lei nº 4.591/64. UDI Bild Desenvolvimento Imobiliário 30 SPE Ltda. - CNPJ: 36.706.487/0001-87 - Alameda Pastor Pompeo Zanatta, nº 80, Jardim Sul, Uberlândia - MG - CEP 38411-106 - Tel.: (34) 9801-8687. Material impresso em março de 2021.
*A unidade de 106m² possui suíte "canadense" atendendo 2 dormitórios.

APONTE A CÂMERA DO CELULAR E SAIBA MAIS:

BILD
Desenvolvimento Imobiliário

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Negócios

Vinícius Garcia e Letícia Garcia
Fotos Arquivo Pessoal

Consórcio: quebrando paradigmas

Conheçam a empresa que inovou na forma de captação de recursos na área de construção civil e revolucionou o mercado com investimentos destinados para brasileiros no exterior

Letícia Garcia Diretora Comercial e Vinícius Garcia Diretor Administrativo

A inspiração para a criação dessa nova organização deveu-se, principalmente, aos altos resultados conquistados pela competente parceria entre Vinícius Garcia e Letícia Garcia, os quais, por meio de um modelo próprio e inovador de atendimento preferencial corporativo para construtoras, surpreenderam e superaram todas as expectativas em suas operações no período de 2017 a 2019.

Assim, trazendo soluções financeiras inovadoras de forma simples e consistente, Vinícius - na Diretoria Administrativa -, Letícia - na Diretoria Comercial - e uma equipe muito bem alinhada na busca de alta performance, integram este mercado com a empresa LB Realiza, oferecendo o melhor custo benefício para seus clientes.

Inovação em linha de crédito para construtoras de Uberlândia e demais regiões do Brasil

Com a Taxa Selic em alta entre 2015 e 2019, as linhas de financiamento para o setor da construção civil apresentavam um custo efetivo elevado, com taxas a partir de 10,5% ao ano. Buscando oferecer aos clientes empreendedores um novo crédito - com custo efetivo a partir de 0,45% ao mês e prazos flexíveis que vão de 24 à 70 meses, atendendo as necessidades de uma forma mais ágil, com flexibilidade quanto às garantias e prestando consultoria de forma personalizada para cada cliente - a LB Realiza inovou na captação de recursos para construtoras por meio do consórcio imobiliário.

Quebrando paradigmas dessa linha de crédito, eles mostraram que é possível obter a liberação rápida do dinheiro, atendendo, assim, a demanda das empresas com uma taxa muito mais atrativa.

Flexibilidades com relação às garantias e liberação de crédito

Nossa especialidade é o setor da construção civil, pois o consórcio imobiliário apresenta grande flexibilidade para utilização dos créditos - com até 90% do valor das garantias, enquanto outras linhas empregam apenas 50%.

As construtoras podem atuar com uma garantia substitutiva urbana, ou seja, a empresa pode deixar terrenos, apartamentos e a própria sede como garantia, e injetar este recurso em um empreendimento que esteja alienado a outro Banco. A grande vantagem é que não será necessário seguir um cronograma de obras nem realizar medições e o dinheiro é liberado sem seguir etapas.

Com o uso da garantia substitutiva, uma empresa que atua com Apoio à Produção, Plano Empresário e outras linhas bancárias para construção de empreendimentos, fomenta o seu capital de giro, evitando deixar o próprio empreendimento vinculado. Outro fator importante é que essa ferramenta não afeta o GERIC (Processo de Análise de Risco da Caixa) e nem o SCR (Sistema de Informações de Crédito), dessa forma, a empresa não tem o seu limite reduzido com os bancos.

A assessoria LB Realiza

Embora nossa maior carteira de clientes no âmbito corporativo sejam as construtoras e incorporadoras, também realizamos atendimentos para outros setores. A LB Realiza possui diferentes soluções financeiras, como linhas de financiamento imobiliário para imóveis residenciais e comerciais, linhas de refinanciamento (home equity), capital de giro, financiamento de placas fotovoltaicas e soluções para aquisição de imóveis rurais, por meio do consórcio. Contamos com um portfólio amplo de serviços financeiros para proporcionar um atendimento exclusivo e personalizado aos nossos clientes, seja ele pessoa física ou jurídica.

Revolução no mercado externo com investimentos para brasileiros que moram no exterior

Muitos brasileiros decidem se mudar para o exterior em busca da oportunidade de trabalhar e garantir uma vida melhor, ganhando mais dinheiro para um dia retornarem ao Brasil, com uma condição financeira melhorada, conquistas de patrimônio imobiliário e financeiro. Contudo, boa parte dos brasileiros não têm o hábito de juntar dinheiro e isso também acomete nossos conterrâneos que vivem fora do país. Para solucionar esse problema, nós da LB Realiza lançamos uma plataforma

Negócios

Vinícius Garcia e Letícia Garcia
Fotos Arquivo Pessoal

de investimento, por meio do consórcio imobiliário, exclusiva para brasileiros que vivem na América do Norte (Estados Unidos e Canadá) e Europa Ocidental.

Por que é interessante para o brasileiro que mora no exterior realizar esse investimento?
É uma excelente opção pois consideramos a valorização do Dólar e Euro sobre o Real. Dessa forma, ao realizarmos a conversão destas moedas estrangeiras, o consorciado fica com parcelas baixas e adquire um crédito de alto valor agregado.

Por meio do consórcio, o cliente firma um compromisso de realizar o investimento de pequenas parcelas e a rentabilidade anual acontece sobre o crédito contratado e não sobre o valor investido mensalmente, assim, torna-se mais vantajoso se comparado com outros investimentos mais conservadores. O consórcio com rentabilidade pelo INCC (Índice Nacional de Custo de Construção) se torna uma "poupança turbinada", rendendo até 5x mais que a poupança tradicional, se considerarmos a Taxa Selic atualizada.

É tão (ou mais) seguro que a poupança
Qualquer pessoa que decide investir se preocupa com a segurança da aplicação. A Lei 11.795 do Consórcio garante que o dinheiro é 100% do cliente, não da instituição financeira que administra. A administradora é quase como um síndico; só gerencia o dinheiro do grupo, mas não pode mexer nele. Todo mês, o Banco Central faz uma varredura nas contas, garantindo a segurança do seu dinheiro.

Praticidade, segurança e rentabilidade
A maioria dos brasileiros que vivem fora do país trabalham muito e, por isso, não sobra tempo para se aprofundarem nos assuntos envolvendo a bolsa de valores, fundos de investimentos, entre outras aplicações. Em meio a este cenário, decidimos lançar a plataforma Brasileiros no Exterior, na qual o cliente não precisa ter um conhecimento técnico em Economia para perceber que é possível alcançar o seu objetivo de enriquecer fazendo pequenos investimentos mensais.

No âmbito da segurança, o cliente conta com a fiscalização, proteção e regularização do Banco Central sobre a administradora do consórcio. Inclusive em casos de liquidação, a administradora recorre à intervenção do órgão regulador, disponibilizando a carteira de grupos para outra instituição financeira. Na questão da rentabilidade, o consorciado conta com a valorização do crédito por meio do INCC que, nos últimos 15 anos, ficou com a média anual sempre acima dos 9%. Além disso, a valorização do Dólar e Euro não influencia na inflação do seu investimento.

Muitos não sabem, mas consórcio é investimento sim!

Realiza
34 99889-1106
34 98439-9781
Rua Duque de Caxias 450
Edifício Chams - Sala 1509
www.lbrealiza.com.br
@lb_realiza
@lbrealiza

Política

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Pós-Planejamento Estratégico

Não basta ter um bom planejamento na gaveta, é necessário disseminá-lo

No artigo anterior, tratamos dos principais erros na preparação do Planejamento Estratégico. Agora, comentaremos sobre as falhas após a "equipe principal" ter elaborado tal documento.

Uma parte significativa dos planejamentos ainda fica na gaveta, com acesso restrito. O Planejamento Estratégico deve ser compartilhado de forma inteligente com toda a organização. A primeira dificuldade é que poucos sabem o que significa estratégia e sua importância. Ela "é caminho para atingir os objetivos de longo prazo", evita que a empresa fique na folha, ignorando a floresta. Se parte da equipe desconhece as intenções estratégicas, não há como se engajar no processo, podendo até atuar contra ele.

O segundo erro é não adequar a estrutura ao planejado. O ambiente empresarial exige mudanças, pequenas ou grandes cirurgias, o que demanda profissionalismo, mais razão do que coração, porque as organizações atuam em arenas. Com isso, todos somos gladiadores. Os que não se alinham aos novos processos são desertores, comprometem a sobrevivência da empresa.

Não basta ter um bom planejamento na gaveta, é necessário disseminá-lo, dividir responsabilidades, adequar com coragem a estrutura, gerenciar com rigor a execução, ter objetivo, foco e "lutar" de acordo com que acontece na arena chamada mercado. Bem-vindo ao mundo real!

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

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Negócios

Rafael Luiz Meneses
Foto Divulgação

O mundo mudou

O que o home-office ensina sobre a evolução das relações de trabalho?

Recentemente, fizemos 365 dias da descoberta do primeiro caso de infecção do Covid-19 no Brasil. Como consequência de uma das maiores calamidades da saúde da História, estamos chegando também ao primeiro aniversário de uma das maiores revoluções do mundo do trabalho: a não mais opção, mas sim, obrigatoriedade do trabalho remoto (não para todos, mas para uma boa parte da população economicamente ativa).

No início do processo, vimos um enorme desafio, principalmente por parte das áreas de Tecnologia e Recursos Humanos, pelo fato de terem que construir, do dia para a noite, alicerces ferramentais e até jurídicos que permitissem aos negócios a continuidade de suas operações com o menor impacto possível (sem contar, claro, com as difíceis condições mercadológicas da nova realidade de mundo).

Aos que ultrapassaram a arrebentação da tormenta inicial, após o período de adequação estrutural, veio uma nova fase que perdura até hoje e, ouso dizer, se perpetuará mesmo ao fim da pandemia: a necessidade de readequação comportamental no que diz respeito à avaliação do trabalho do outro, principalmente quando falamos da relação de líderes com liderados. Curioso, né?! Como estar mais distante e ao mesmo tempo obter um olhar mais responsável (mais aberto, descentralizador e respeitoso) sobre comportamento alheio?

As relações de trabalho e o exercício de poder dentro das empresas, por muito tempo, se caracterizaram pelo sentimento de que a produtividade é fruto de controle e, até certo ponto, de imposição do modus operandi. Está certo que já há algum tempo, as startups e os líderes mais sábios já vêm sugerindo a eficácia de um novo modelo de gestão mais holístico. Mas, é inegável que a necessidade da gestão de pessoas à distância veio como um duro golpe para as mentes centralizadoras, inerentes aos que são mais “chefes” do que líderes inspiradores, de fato.

O mundo vem mudando demais, com velocidade enorme. Claro que sabemos que há uma série de ambientes produtivos que demandam a presença física, operações que necessariamente demandam o trabalho em conjunto - sem contar com o fato de que a distância também não impede o "controle" -, mas, ainda assim, está claro que não há mais espaço para o ditado "manda quem pode, obedece quem tem juízo". As estruturas psíquicas dos seres humanos modernos (o que se estende ao trabalho) tendem a interpretar, cada vez mais, as relações de forma mais horizontalizada, menos hierárquicas, mais respeitosas e que se baseiem mais na confiança, auto-gestão, descentralização de poder, autonomia e, por fim, no sentimento de que produtividade é fruto de muitas outras questões que não o "chicote".

O líder moderno tende a se preocupar mais com a entrega do que com as horas trabalhadas, por mais estranho que isso lhe pareça a priori. Trata-se de fornecer as ferramentas, acompanhar dando autonomia, corrigir quando necessário e ser parceiro daquele que também tem capacidade de se auto gerir. Aí a mágica acontece. Mesmo que o liderado passe à tarde no médico com o filho ou acorde um pouco mais tarde porque na véspera já trabalhou demais. O mundo mudou.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comunicação

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Feedback é uma arte?

Entenda como motivar e direcionar melhor seu time após um feedback eficaz

Quando falamos em liderança, uma das primeiras palavras que vem em nossa mente é feedback, provavelmente por ser uma das principais atribuições do cargo. Feedback nada mais é do que uma resposta ao colaborador, na maioria das vezes, como forma de estímulo. Ele é feito através de uma avaliação do líder para o liderado, tratando sobre seu comportamento e produtividade dentro da empresa.

Dar um bom feedback enaltece a liderança, aproxima dos liderados e, em grandes casos, faz com que a produtividade deles aumente, uma vez que consiga motivar seus colaboradores. Por outro lado, um feedback ruim pode desmotivar os profissionais e diminuir muito seu rendimento.

Mas como fazer um bom feedback? É importante se atentar ao fato de que essa ferramenta é composta por mais do que palavras. O tom de voz, a expressão corporal e a forma de abordagem também são elementos que devemos nos atentar no momento da conversa, tais como as dicas a seguir:

• **Crie um plano de ação para melhorar sua eficácia:** não basta apenas falar sobre a performance do colaborador, é necessário ajudá-lo a entender quais são os próximos passos, traçar uma rota e um plano de metas de longo e curto prazo.
• **Se apoie em exemplos claros e reais:** uma preciosa dica para garantir mais compreensão e envolvimento em seu feedback é apontar exemplos de situações reais nas quais você identificou as situações abordadas.

• **Não deixe de lado os pontos fortes:** além de citar as melhorias necessárias, é importante reforçar os pontos fortes do funcionário para que ele não se sinta diminuído pelos pontos a melhorar.

• **Comunique-se de forma correta:** feedbacks que não são direcionados podem trazer desconforto, por isso é extremamente importante observar a maneira que você está se comunicando com seu time. Reuniões individuais são indispensáveis para um feedback efetivo, além disso, lembre-se que não é hora de “lavar roupa suja”; atente-se apenas às questões profissionais.

• **Faça feedbacks constantes:** programe-se para fazer feedbacks constantes e poder, assim, acompanhar as melhorias e evoluções do seu time. Uma boa frequência para isso é trimestral.

Por fim, não se esqueça de pedir feedbacks para o seu time sobre a sua gestão também. Isso os ajudará a construir uma relação de confiança e parceria que só crescerá com o tempo.

Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

Tecnologia

Leonardo Veloso
Fotos Divulgação

O que filho vai trabalhar para um robô?

Existem pesquisas que apontam que próximo a 2030, com o advento da computação quântica, chegaremos ao ponto que os computadores terão a mesma capacidade de processamento do cérebro humano

Em viagem num carro de aplicativo por esses dias perguntei ao motorista quanto seria o valor que iria ganhar com aquela "corrida" e ele disse que não sabia, que poderia variar de acordo com o algoritmo. Fui um pouco mais longe na conversa e perguntei se o motorista já iria para casa. Ele disse que também não sabia já que iria colocar o caminho de volta e ver qual viagem o "aplicativo" iria encaixar na rota dele.

Esse aplicativo/algoritmo me pareceu muito com o conceito de "chefe" que direciona os serviços que serão prestados, em qual momento e como é o melhor jeito para a empresa. E caso similares a esse acontecem o tempo todo quando temos a inteligência artificial envolvida.

Segunda reportagem da revista Exame, as vendas de software de inteligência artificial (IA) devem crescer de 14,7 bilhões de dólares neste ano para 118,6 bilhões de dólares em 2025. Além disso precisamos considerar o avanço das pesquisas em computação quântica, feitos por empresas como Google e IBM.

Existem pesquisas que apontam que próximo a 2030, com o advento da computação quântica, chegaremos ao ponto que os computadores terão a mesma capacidade de processamento do cérebro humano, no que diz respeito as habilidades de intuir, aprender, criar e inferir. Você dúvida disso?

Por isso um dos grandes desafios globais, segundo o Forum Econômico Mundial, é repensar o sistema educacional, que com o tempo desenvolveu uma dicotomia entre humanas e ciências, em que a primeira é orientada em treinamento e a segunda na teoria formal, as quais raramente elas são contempladas em conjunto e por meio de práticas relacionadas as dinâmicas da sociedade.

Precisamos ajudar nossos filhos a interligar disciplinas da escola em outros ambientes e mostrar que as habilidades críticas e de interligar conhecimentos podem oferecer um cenário com novos tipos de trabalhos que vão ultrapassar a formalidade atual. Precisamos desenvolver competências para aprender e empreender em uma sociedade com cyborgs e robôs super inteligentes.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comunicação

Ana Maria Lahor | Executiva de Estratégias da Soul Inteligência Criativa
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Eu sou FODA! E você?

Ter coragem de dar um basta é o primeiro passo para ser FODA, já que coragem não é a ausência de medo e sim, a ação de avançar apesar do medo

O que é ser FODA para você?

Hoje quero falar sobre uma provocação bem humorada que carrega um termo não muito comum no meio empresarial, mas que, certamente, possui a capacidade de nos levar à reflexão sobre quem somos, o que temos feito e no que queremos nos transformar durante nossa trajetória.

Dia desses, nas andanças pelas poucas livrarias que sobraram aqui onde estou morando, saltou-me aos olhos um livro com o título 'SEJA FODA', do autor Caio Carneiro. Na mesma hora, a minha imaginação foi ativada e então pensei: "o que teria de importante para aprender aqui que me tornaria, de fato, FODA?". E foi com essa motivação que o levei para casa, para fazer parte de nosso arsenal de obras literárias que, viciosamente, não abrimos mão de devorar, com alta frequência, em cada frestinha de tempo que garimpamos nos nossos dias corridos.

Na minha percepção, sua chamada e maior apelo é o de levar o leitor a pensar, por alguns instantes, em qual sentimento, percepção e imagem teremos de nós mesmos e a que os outros terão no final de nossa jornada por aqui. Será que seriamos capazes de bater no peito com o coração cheio de felicidade, sem falsa modéstia, com plena convicção e serenidade e dizer: "minha vida foi FODA!"?

O livro transmite e ensina comportamentos e atitudes para conquistar, em todos os aspectos das nossas vidas, resultados incríveis. Ele provoca e acaba por se tornar fonte de inspiração, não só para que busquemos ter o "espírito elevado" e sonhar com coisas inimagináveis, mas também nos desafia a tomarmos consciência do que precisamos fazer para realizar cada um de nossos sonhos.

A proposta é ENFODERAR-SE! E sabe o que, de fato, o autor quer dizer com isso? Ser FELIZ, OTIMISTA, DETERMINADO E ABUNDANTE! Show de bola né?! Eu curti demais. Dá para começar a entender porque queremos tanto ser fodas.

Ter coragem de dar um basta é o primeiro passo para ser FODA, já que coragem não é a ausência de medo e sim, a ação de avançar apesar do medo. E é disso que precisamos ser feitos: de coragem!

Ter a inspiração como propósito também nos leva a ser FODA.

A confiança gera em nós um processo transformador e sem ela não haveria riscos, logo, nenhum progresso alcançado.

Finalmente, falando de nossa decisão e atitude, o autor deixa uma frase que leva muitos à reflexão: "não peça a Deus para guiar os seus passos se você não estiver disposto a mover os seus pés". E você? Anda se movendo rumo aos seus sonhos?

E só para lembrar: nossa vida está entre o nosso maior desejo e o nosso maior temor. Então, bora viver e ser FODA!

Comunicação

Marcos Maracanã | Jornalista
Fotos Divulgação | SXC

Pandemia desenfreada

Minha linha de raciocínio sobre o egoísmo de todos nós nesta pandemia

Assim, continuaremos com nossas mazelas sociais e desigualdades encarando tudo como normal e parte da vida. Não há mostra de mudanças em nosso comportamento social.

Continuamos assistindo aglomerações em época de pandemia que são, além de irresponsáveis, manifestação de falta de respeito. Notícias de pessoas contaminadas que não respeitam o isolamento assumindo atitudes criminosas são frequentes e assustadoras.

O filósofo alemão do século 19 Friedrich Nietzsche disse, certa vez, que “a vantagem de ter péssima memória é divertir-se muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez”.

Mas a desvantagem é chatear-se várias vezes com o que nunca muda... a perversa natureza humana.

Érica Vieira

AROMATERAPEUTA - TERAPEUTA FLORAL - FISIOTERAPEUTA - EMPRESÁRIA
GESTORA DE RELACIONAMENTOS E LÍDER DIAMANTE DŌTERRA

34 99894 2452
@erica.meca

MECA
AROMATERAPIA

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comportamento

Júnior Q9 | Publicitário
Fotos Mauro Marques

Equalizar energias femininas

A peculiar arte de ser uma grande mulher

O dom de equalizar as diferentes fontes de energia, transforma uma mulher comum em uma verdadeira máquina humana, capaz de conciliar vida profissional, maternidade, espiritualidade, religiosidade, beleza e ligações afetivas.

Compreender a potencialidade de ser mulher e aceitar esta graça é estar preparada para enfrentar, em pé de igualdade, o paradoxo instaurado na sociedade patriarcal da legítima busca pela harmonização de direitos que por anos foram negados, pelo simples fato de se tratar de seres humanos do sexo feminino.

Até um passado recente, presenciamos mulheres incríveis sendo amordaçadas e se sentindo inibidas em sua sexualidade, questionando a sua capacidade/autonomia de pensar e duvidando da sua inteligência, porque não reconheciam o seu corpo e sua força. Mas finalmente, em especial, com a virada do século, passamos a presenciar uma era em que as mulheres estão finalmente se libertando das amarras sociais. E isso é uma ótima notícia!

Por isso, neste momento, é extremamente importante ressaltar que a equalização de todas estas energias passa diretamente por reconhecer que existem canais de liberação e reposição dessa fortaleza.

Tarefas que envolvem a rotina diária profissional e afazeres domésticos – que, diga-se de passagem, devem ser divididas por todos os moradores independente do sexo e idade - despendem muita energia e esgotam qualquer pessoa. A reposição dessas energias só ocorre quando a qualidade de vida e as interações sociais saudáveis são implementadas à rotina, como por exemplo: prática de atividades físicas e todas as ações que causam o efeito catarse, ou seja, que limpa a mente e distensiona os músculos.

Se está te faltando coragem e ânimo para rever os seus conceitos e aceitar o seu incrível poder de equalização, não se sinta culpada. Lembre-se de que a sua importância é construída a partir do valor que você dá a si mesma.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cultura

Gilson Goulart Carrijo
Fotos Divulgação

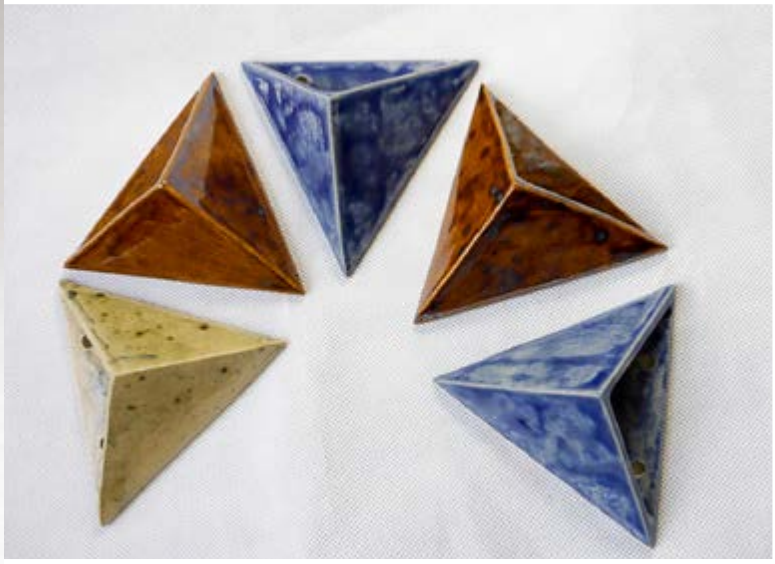
Visita ao ateliê de Gilson Carrijo

Suas peças são inspiradas nas obras de pintores e arquitetos, as linhas são referências para utensílios domésticos variados, objetos de decoração e esculturas

Cercados de livros e obras de artes, a Revista Cult bateu um papo com o artista plástico Gilson Goulart Carrijo em seu ateliê, localizado em Uberlândia. O artesão cursou graduação e mestrado em História, na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), e doutorado em Multimeios, na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Seu pós-doc também foi realizado na UFU.

A preocupação com a imagem (teoria e prática) sempre esteve presente na sua formação. Iniciou os estudos sobre fotografia, tornou-se fotógrafo e professor nos cursos de Jornalismo e Cinema, na cidade de Uberlândia. Deixou as salas de aula para finalizar o doutorado, com período sanduíche na Itália, desenvolvendo um trabalho no campo da fotoetnografia. Quando defendeu sua tese, decidiu investir na área do Cinema, articulando a produção fílmica com a Antropologia.

A arte e seus modos de afetar as sensibilidades humanas sempre foi um interesse de pesquisa e de intervenção. Assim, sua inserção nos modos de moldar o barro se deu



pelo fascínio dos processos, produzidos pela interação entre material bruto (a argila, o esmalte) e a potência do calor, que transforma cada peça numa surpresa. Gilson Carrijo se considera um aprendiz nesse caminho, mas possui um ateliê onde desenvolve pesquisa sobre esmaltes (composição) e temperatura (exposição), enquanto fabrica peças que encantam os desavisados.

Suas peças são inspiradas nas obras de pintores e arquitetos, as linhas são referências para utensílios domésticos variados, objetos de decoração e esculturas.

Entre os utensílios domésticos, as xícaras, os pratos, as travessas e as panelas convidam para a composição de mesas, que relembram a importância do ritual de alimentação nas diferentes sociedades e, que este não cumpre apenas a função de sobrevivência, demarcando o prazer do encontro, o refinamento do belo e a delicadeza do ato de compartilhar o alimento.

As obras do artista são exclusivas, uma excelente oportunidade para colecionar e presentear!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

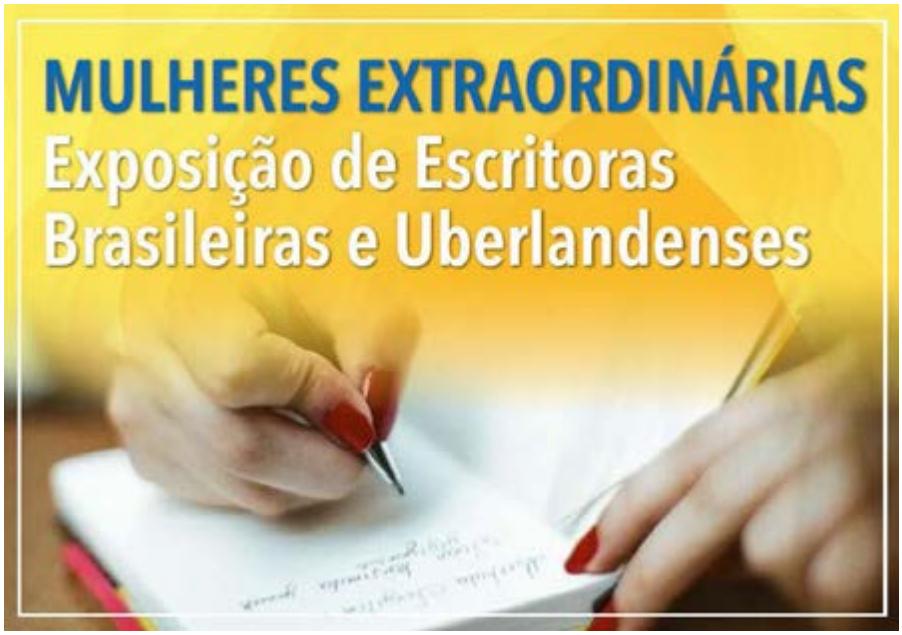
Cultura

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

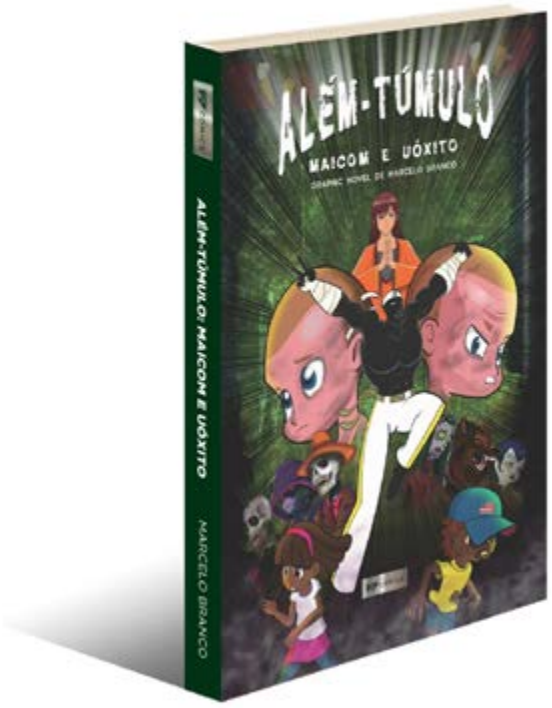
Coluna Cultural

Quem está indo fazer residência médica na Santa Casa SP é nossa querida médica Camilla Guimarães Souza. Dedicada e inteligente, passou também na UNESP Botucatu, FAMERP, USP-RP e Unicamp. Parabéns, Doutora!

A escritora uberlandense Karolina Cordeiro, autora da obra “Pedro, O Pequeno Grande Príncipe”, lançará, a partir de abril, lives de contação de história direto de seu Instagram @livrospedroca. Imperdível!



A Biblioteca Municipal de Uberlândia realizará, no mês de março, a exposição virtual "Mulheres Extraordinárias", reunindo um seleto grupo de escritoras brasileiras e uberlandenses. Confira na página do Cultura em Casa.



Marcelo Branco, produtor das obras audiovisuais "O Casamento da Ararinha-azul" e o livro de ficção "Abemigas e o Poder da Mente", tem novidade no forno: o quadrinho "Além-túmulo" que poderá ser adquirido na plataforma Catarse. A pré-venda será divulgada no canal https://www.youtube.com/F7Comics.

A artista plástica Mari Salmonson faz uma homenagem às diversas facetas do feminino, em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres. A artista selecionou nomes do folclore brasileiro que retratam a força de diferentes mulheres e traduziu em obras de arte que estarão disponíveis, a partir do dia 08 de março, em seu site www.marisalmonson.com.br

Somos uma "Fábrica de Experiências"

@tramelaatelie

tramela

presentes e homenagens na caixinha

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

Modelo **Ana Laura Paes Ieme**

Dr. Alysson Marcondes

Cirurgião Plástico **CRM 44231/ RQE 26432**

A cirurgia de lifting de mama (Mastopexia) associada a Lipoaspiração do contorno corporal quando bem indicada proporciona um incrível resultado. Lifting de mama reposiciona a areola e o tecido mamário removendo o excesso de pele e ajustando o tecido para compor o novo contorno da mama com a prótese. A lipoaspiração remodela áreas específicas removendo excessos de depósitos de gordura melhorando os contornos do corpo e a proporção.

Alysson® Marcondes
Cirurgia Plástica