Cult®

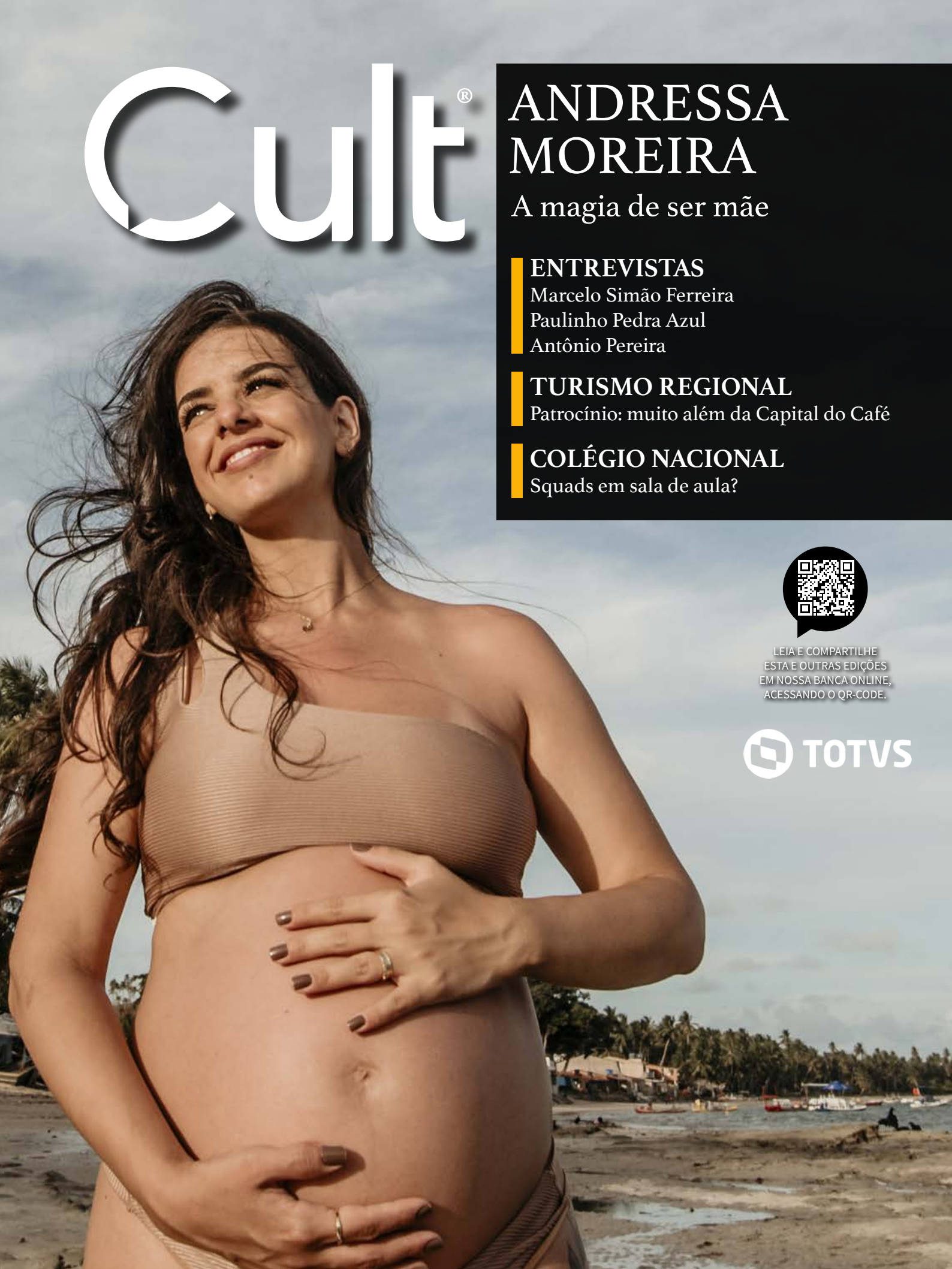
ANDRESSA MOREIRA

A magia de ser mãe

ENTREVISTAS
Marcelo Simão Ferreira
Paulinho Pedra Azul
Antônio Pereira

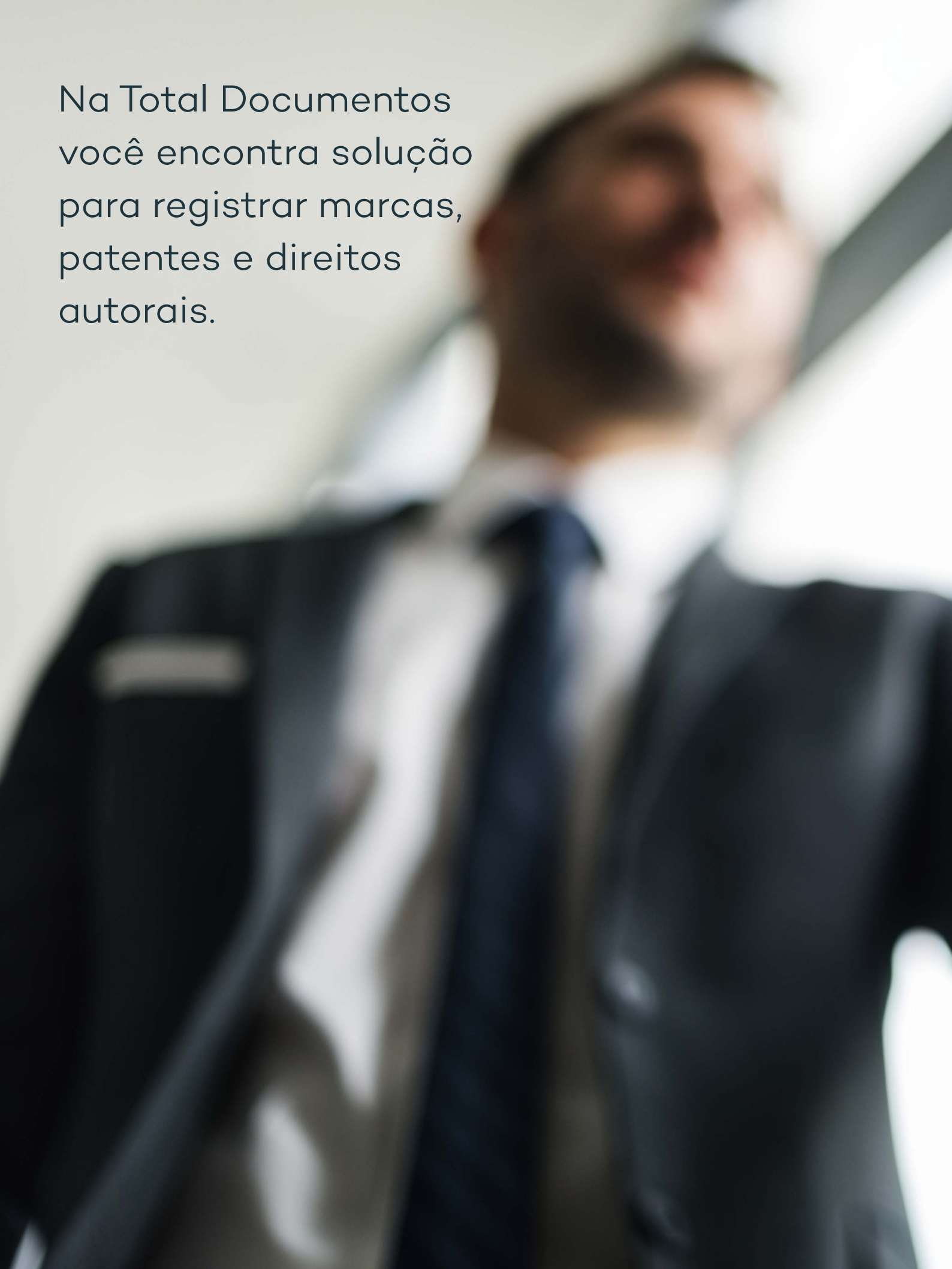
TURISMO REGIONAL
Patrocínio: muito além da Capital do Café

COLÉGIO NACIONAL
Squads em sala de aula?



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

TOTVS



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

Total Documentos®
Propriedade Intelectual

Pç. Adolfo Fonseca, 215 - Centro
34 9.8404-2833

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Índice

Redação
Fotos Divulgação

Conteúdo compartilhável

48
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

40
Mais
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

82
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?

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 garantido 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 vingem 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 nessa 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

38

39

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 e Jeferson Santos
capa Andressa Moreira
colunistas e colaboradores Dr. Alexandre Fernandes, Agência Q9, Marcos Maracanã, Mônica Cunha, Résia Moraes, Hélio Mendes, Dra. Talyene Alvarenga, Alessandra Terzi, Larissa Guimarães, Michelle Aguiar, Lucineide Pagano, Juliana Veloso, Christyene Alves, Dr. Guilherme de Freitas, Thassya Guedes, Bianca Xavier, Denise Rocha, Lara Paulinny, Rafael Luiz Meneses, Paulo Gabriel, Ariele Roberta e Paula Chaves.
comercial Guiomar Domingos e Paulo Roberto Orlandini
estagiária de jornalismo Bianca Xavier
jornalista colaboradora Denise Rocha
projeto gráfico Agência Sic
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

Um velho ditado judeu nos ensina que: 'Deus não poderia estar em todos os lugares, então Ele fez mães.' Esse ditado não poderia estar mais certo. Uma mãe está sempre presente, em todos os momentos de nossa vida, seu amor lhe aprisiona, fazendo com que sempre esteja envolvida com seus filhos.

Quando eles são pequenos, ela está realmente ocupada com seu filho, mas quando eles crescem, ela sempre estará ocupada com seu filho em sua cabeça. Ela sempre se preocupará, amará, apoiará e apenas estará lá. Parabéns mamães.

Nesta edição você também lerá três entrevistas impactantes, com muita informação, cultura e história. Com foco no turismo regional, trazemos os atrativos de Patrocínio, além de novos colunistas e colunas imperdíveis, Revista Cult – Conteúdo que faz bem!

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 166

Seu estilo comunica

Visita ao ateliê do artista plástico

A habilidade de construir diálogos e unir pessoas

A audácia de transformar vidas

Regras de não concorrência e confidencialidade

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Recomeçar sempre

Não espere um dia para descobrir que cada segundo é um recomeço

Hoje eu quis recomeçar. Alguns sonhos não foram realizados e outros percebi que jamais irão se realizar. Então, hoje, resolvi fazer tudo diferente, me senti forte e sei que é só recomeçar. Mas recomeçar é fazer diferente? É buscar outro caminho? É sentir-se derrotada? Recomeçar costuma vir acompanhado de dor e com sabor de derrota ao fundo; mas pode ser a melhor opção para seguir em frente, abrir novos horizontes e se conhecer. Conquanto, também posso recomeçar na alegria, posso me sentir forte e tão vencedora ao ponto de recomeçar aquilo que por algum motivo eu tinha deixado de lado. Portanto, não precisa esperar a pandemia acabar ou um novo ano ou o começo de uma nova semana, qualquer dia é um novo dia para recomeçar. Pense nisso!

Encerrar ciclos faz parte da vida. Não há como escapar dessa roda de acontecimentos. Estamos vivendo um momento em que devemos recomeçar todos os dias, pois o fato não será instantâneo, mas, com o tempo, você perceberá a mudança. Recomeçar é ressignificar-se, dar um novo significado, para viver uma vida genuína com sentido e felicidade, visando o crescimento pessoa. No entanto, você não deve abrir mão das suas experiências, vínculos e decepções.

É preciso ter paciência, coragem e autoconfiança para recomeçar. Sabe-se que essas três estruturas de personalidade podem ser construídas ao longo do tempo e mesmo que você, caro leitor, já vá logo se criticando, achando que não consegue recomeçar por falta de alguma dessas estruturas - ou de todas -, aviso que é possível desenvolvê-las a partir do momento que você decidir recomeçar. Sabe aquilo que você gostaria de recomeçar? Pense naquela pessoa ou naquele sonho... E tenha paciência, coragem e confiança em si próprio. Recomece hoje mesmo, neste exato momento. Planeje, mas não deixe seu planner te controlar. Recomeçar exige reflexão para confrontar os desejos, um planejamento ágil e, como vimos, coragem para dar o primeiro passo.

Portanto, não espere um dia para descobrir que cada segundo é um recomeço e você pode fazer da sua vida sua maior realização como pessoa. Se conheça, aceite os riscos, aceite o mundo e tenha coragem de ser quem você realmente é. Nunca seremos iguais e nunca teremos a mesma realidade de vida, mas sempre teremos aquilo que é mais precioso de todas as coisas: a vontade de deixar um pouco de si na vida de alguém. Então, recomece sempre.

Nutricionista

Juliana Veloso
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Vamos potencializar a imunidade?

Dicas e estratégias eficientes para reforçar o sistema imunológico

A primeira coisa é que a imunidade não é construída do dia para noite, ou com fórmulas "mágicas", mas ela é adquirida no dia a dia, com hábitos alimentares e de vida saudáveis.

Seguem algumas estratégias eficientes que podem potencializar sua imunidade:

• **Chás:** consumir 3 xícaras de chá durante o dia (exemplo: equinácea, gengibre, raiz de cúrcuma e casca de limão orgânico).
• **Shot em jejum:** suco de 1 limão + 15 gotas de própolis alcoólico + 1 colher (chá) de cúrcuma + 1 pitada de pimenta preta + 2 gotas de óleo de copaíba.
• **Manejo do estresse e higiene do sono:** meditação, adaptógenos, como o Crocus Sativus, e chás relaxantes à noite, como camomila e mulungu + 10 gotas de própolis podem ajudar bastante.
• **Aromaterapia:** para imunidade, use óleos essenciais de cedro, copaíba, cravo, eucalipto, gengibre, hortelã-pimenta, orégano e manjericão.
• Mantenha níveis ótimos de vitamina D, seja através da exposição solar ou suplementação.
• **Cuide do seu microbiota intestinal:** prebióticos (fibras dos vegetais e frutas) e probióticos (kefir, kombuchas).
• Mantenha-se bem hidratado.
• Exercício físico regular, nem além, nem a quem!

• **Alguns suplementos:** Spirulina, Chlorella, extrato de alho, extrato de gengibre, ômega 3, L-lisina, Kaloba, Saccaromyces cerevisiae, zinco.
•Não faça restrições alimentares drásticas! Consuma frutas cítricas, legumes variados, ovos, peixes, sementes de abóbora e girassol, castanhas, azeite de oliva, levedura nutricional, quinoa, arroz, feijão utilizando alho, cebola e especiarias.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Terapia

Dra. Talyene Alvarenga
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Como manter uma boa saúde mental em tempos de pandemia

É necessário atentar-se para as suas necessidades emocionais e conhecer-se para entender o que quer

É natural que neste momento de pandemia tenhamos uma atmosfera de apreensão. Porém, o nosso estado emocional depende dos nossos recursos íntimos, da nossa resiliência, mais precisamente de como o nosso cérebro está interpretando essas informações. Assim, é possível desenvolver um guia mental para interpretar a vida da melhor forma, independente das circunstâncias da realidade. Então, vamos lá entender o que irá nos fortalecer nesse novo período de afastamento social?

Conheça a si mesmo

O autoconhecimento é o primeiro passo para a plenitude, pois ao se compreender, você passa a fazer coisas que fazem sentido pra você, usa os dons dados por Deus em seu trabalho, vive em função de um propósito maior, deixa de dar importância para as opiniões e elimina a necessidade de fazer as coisas para agradar aos outros. Para obter o autoconhecimento existem testes de personalidade, análises comportamentais, a psicoterapia, dentre outros. Mas, uma forma bem simples é perceber o que te faz feliz no dia a dia e se recordar de quando era criança, seus sonhos, fantasias, os personagens que se identificou, o que queria ser quando crescer. Isso irá te fazer entrar em contato com a sua essência, essência essa que não mente e te dá de bandeja o que precisa para viver com leveza.

Autocuidado

Se cuidar é uma manifestação de amor próprio. Ao praticar o autocuidado, você desenvolve habilidades de perceber sua autoeficácia, autoconfiança, independência, liberdade e maturidade. E ao apresentar essas percepções, desenvolve uma autoestima positiva. Comece hoje mesmo a tirar um tempo para cuidar de si; podem ser cuidados pessoais, como organização das gavetas e prática de atividades físicas. Entenda que a autoestima é construída com base no quanto você recebe amor de você mesmo; não vem de aprovação externa nem de coisas materiais que se possui. É mais simples do que se imagina e uma das expressões mais significativas é o autocuidado.

Gratidão
Quando se agradece mais se amplifica a noção do tamanho de nossa prosperidade, entendemos que temos inúmeras razões para estar bem. Manifestar agradecimento, comemorar desde pequenas conquistas, faz o nosso cérebro liberar a dopamina, que é o neurotransmissor relacionado ao prazer. Quando você aprende a agradecer constantemente, ativa as circuitarias cerebrais do prazer, assim, fica naturalmente treinado a buscar pelo prazer da gratidão por coisas simples, pelas mínimas vitórias. Você vai se viciar em se sentir em estado de graça - que é, literalmente, gratuita e sem nenhuma consequência negativa.

Meditação
E, para completar essas dicas de como ter uma boa saúde mental nesse período desafiador, temos a meditação, que é uma prática que nos faz sentir paz, ser gentil e amoroso conosco e com os outros, com as experiências e as situações. Além disso, você irá reduzir os pensamentos negativos, ter mais clareza e produtividade mental. E a consequência disso é a redução do estresse e da chance de ter as doenças decorrentes dele, como ansiedade, depressão, e patologias cardiovasculares.

Então, se quer manter sua saúde mental nessa pandemia, é necessário atentar-se para as suas necessidades emocionais, conhecer-se para entender o que quer, o que te faz bem, cuidar-se para perceber que o principal amor necessário é o próprio. Praticar a gratidão e sentir tanta satisfação que vai viver sempre com o foco no que há para agradecer, e meditar para aprender e viver no presente e desfrutar o melhor da vida.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

Ahimsa

A conduta de não violência em qualquer situação

A expressão ahimsa vem do sânscrito e pode ser conceituada como a conduta de não violência em qualquer situação. Está contida nas filosofias orientais, em especial no código de vivências do Yoga, e consiste na capacidade humana de não causar danos, de não fazer absolutamente nenhum mal a si e aos outros.

Quando se aprende a viver a não violência consigo mesmo, respeitando seus próprios limites corporais, mentais e emocionais, é possível se preservar de atitudes e pensamentos prejudiciais a si e ao outro, o que permite a consequente construção de relações e ambientes mais harmônicos e cooperativos.

O cuidado com a saúde física e mental, a compreensão de suas limitações, a empatia, o cultivo de pensamentos positivos, a manutenção da calma em qualquer circunstância, a meditação, o hábito de não revidar e o respeito às diferenças entre as pessoas são algumas ações que conduzem à vivência de ahimsa, na medida em que auxiliam no processo de reconhecimento de si mesmo e do outro como indivíduos merecedores de um existir pacífico e tranquilo.

Para que haja efetividade de não violência, é necessário que a prática seja constante e gradual, de forma que, de um para todos, a paz se instale, gerando um grande movimento na direção de um mundo mais igualitário e humanístico, em que o respeito a si e ao outro se sobreponha a qualquer outro interesse.

Mahatma Gandhi foi pioneiro na incorporação do conceito à cultura ocidental e o considerava a base comum para se viver pacificamente em sociedade, tendo, inclusive, afirmado: “seja mudança que você quer ver no mundo”. Portanto, faz-se primordial que cada ser humano faça da não violência o seu viver diário, contribuindo para a solidificação da coletividade de forma humana e pacífica. Seja paz!

Atitude

Lucineide Pagano
Fotos Divulgação | SXC

Bendita ansiedade

Como reverter esse quadro e viver com mais tranquilidade

Estamos passando por momentos muito complicados. Todos os dias, nos deparamos com situações que nos deixam para baixo, que tiram nossa paz e que trazem à tona a bendita ansiedade. As pessoas estão com medo em relação ao futuro. Quando isso vai acabar? Vou manter meu emprego? Meu negócio vai falir? Meus avós vão ficar bem? São tantas perguntas e poucas respostas, por enquanto.

Não tem como viver sem a ansiedade, ela é um sentimento e um mecanismo natural do nosso corpo. Mas, podemos, sim, reverter esse quadro e viver com mais tranquilidade. Veja quatro atitudes que você pode tomar para isso:

FILTRE AS INFORMAÇÕES
É tanta informação a todo momento que o ideal é evitar manter os noticiários da televisão ligados o dia todo, caso contrário, isso pode gerar muita angústia e pânico. Separe um período do dia para se informar sobre o que está acontecendo e quais são as atualizações.

CRIE UMA ROTINA
Pode parecer impossível, você pode não ter cabeça para querer fazer isso, mas, isso é essencial para sua saúde mental. Crie horários para acordar, orar, fazer suas refeições, trabalhar, lazer, ler, estudar, descansar.

FAÇA ATIVIDADE FÍSICA
A prática de exercícios físicos é uma ótima maneira de combater o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, também melhora a autoestima, a qualidade do sono e a concentração. A ótima notícia é que tem várias pessoas dando aula nas redes sociais ao vivo e gratuito.

RESPIRE
Nem todo mundo sabe, mas a respiração é bem poderosa, pois é capaz de diminuir nossos níveis de ansiedade. Já percebeu como a respiração fica ofegante quando você está nervoso e tenso? Nesses momentos, ela fica curta e muito rápida. Existem formas de controlar a sua respiração, ou seja, técnicas simples que podem ser adotadas no seu dia a dia para ajudar a lidar com a ansiedade. O mais importante é se lembrar sempre de que a respiração deve ser feita utilizando a musculatura do diafragma, ou seja, por meio da movimentação do abdômen.

Experimente essas dicas e mentalize coisas boas!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Paula Chaves
Foto Divulgação

Um convite ao novo

A abertura ao inesperado

Somos repletos de certezas. Construímos rotinas triviais, de acordo com o que ouvimos falar que seja o melhor e correto a se fazer. Dicas e livros de instruções, dietas elaboradas, maneira de educar os filhos, como preenchemos o dia da melhor e mais segura maneira.

Quantas vezes acordamos e já sabemos exatamente como será o nosso dia e exatamente o que faremos? Já observaram como são repetitivos e como promovem segurança as nossas pequenas obsessões diárias? Quando fazemos as compras mensais no supermercado, o que escolhemos além do que já estamos acostumados a usar? Quando compramos roupas, ousamos mudar o estilo de nos apresentar ao mundo? Quando trabalhamos, repetimos falas e tarefas sem arriscar algo inusitado? Os assuntos em família são sempre os mesmos ou trazemos novos temas para conversar e agregar as rodas de conversas?
São perguntas interessantes para iniciar essa jornada de busca ao novo. Quem arrisca o diferente, geralmente, são pessoas que quebram o protocolo; não necessariamente rebeldes ou subversivos, mas, talvez, criativos. Melhor assim, não? Pois a criatividade está intimamente ligada ao novo. Criar já é, por si só, dar vida a alguma ideia inexistente.

Neste novo panorama em que estamos inseridos, dentro de um período de pandemia, onde estamos submetidos à quarentena e reclusão, nos deparamos com novos desafios e somos obrigados a repensar rotinas e pensar em novas formas de agir e se adaptar. Faço um convite ao novo, já que o tempo está passando e, muitas vezes, sentimos que nada fazemos por nós.

A criatividade pode ser uma grande aliada. Um pensamento bem comum é de que a criatividade é um dom ou talento que não pode ser

aprendido ou ensinado. Mas fica claro que quando nos colocamos dispostos a construir novos padrões já estamos sendo criativos, ou seja, as potencialidades de criação estão presentes em todo ser humano, o que nos limita é nossa crença de que somente um artista pode ser criativo, fazer coisas exóticas, pensar fora da caixa, usar objetos inusitados e gostar de arte ou ideias não comuns.

Muitas vezes, a cultura também é um fator limitante. São costumes e regras estabelecidas no nosso inconsciente coletivo e, geralmente, quem se arrisca a buscar mais cultura pode se enriquecer de várias visões e maneiras de levar a vida. A imprevisibilidade quando acontece nos leva ao susto, nos coloca em estado de alerta e nesse momento devemos pensar rapidamente em como agir, já que aquele determinado fato não estava no "script". Essas situações geralmente são grandes oportunidades de mudança.

Incrível seria se não precisássemos esperar a imprevisibilidade para a mudança. E se nós mesmos fôssemos os catalisadores dessa forma de viver. Seria a abertura ao novo e ao inesperado.

Estamos abertos à mudança quando arriscamos fazer novas escolhas no dia a dia, quando escolhemos algo diferente para comer, aprendemos uma atividade nova, nas vezes em que escolhemos assuntos inusitados, adquirimos novos estudos que especificam nossas ações no trabalho, conhecemos pessoas diferentes, entramos em contato com outras culturas, por fim, todos os aspectos que nos constituem.

Somos nossos próprios limites e também somos nossos trampolins, aqueles que nos levarão a um outro lugar para enxergar a vida, através de um outro panorama. Quando acreditamos que podemos ser diferentes e melhores, optando por novas escolhas e estímulos, estamos abertos ao novo. O processo de reinvenção é, portanto, usar a criatividade a favor de nós mesmos. Começar já é o bastante.

Comece escolhendo algo novo hoje, veja como isso lhe modifica e modifica sua maneira de agir e pensar. Sinta o novo! Esse é o meu convite pois, a cada dia, a vida nos convida a dar mais um passo, está tudo aí nos esperando. Fluir é entrar no fluxo da vida e vida é sempre renovação.
Um novo dia está aí, um novo mês, um novo momento e a melhor maneira de escolher novas formas de agir no mundo é sentir-se merecedor de tudo que a vida tem de melhor para lhe dar, ser cocriador e protagonista da sua própria história.

Saúde

Dr. Guilherme de Freitas
Fotos Arquivo Pessoal | Getty Images

Segunda onda

Devemos evitar um naufrágio

É fato que estamos vivendo um pesadelo tenebroso. Apesar das normativas impostas, continuamos a vivenciar um aumento de casos, gravidade e mortes. Parece que nenhuma dessas novas regras estão funcionando. Ledo engano, meus caros! Imaginem como estaríamos sem essa coerção?! Concordo que estamos navegando por mares de águas turbulentas e sofrendo muitas baixas. Sofrimento, esse, inenarrável. Tudo isso começou por total indisciplina de nossa parte.

Campanha eleitoral de novembro 2020: era para ter sido 95% online, mas o que vimos foi uma total irresponsabilidade na reta final. Candidatos causando aglomerações, distanciamento social nulo, muito lixo (santinhos e adesivos nas ruas) e muitos abraços. Resultado: curva ascendente de contaminados. Tudo com o aval, digo, conivência do TSE (Tribunal Superior Eleitoral).

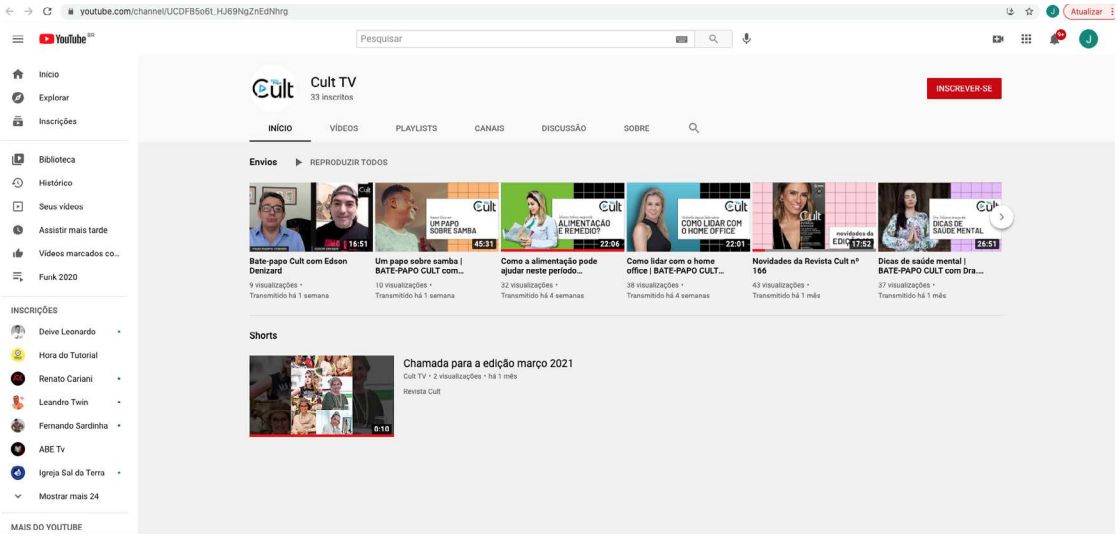
Dezembro de 2020: festas de final de ano. Aglomerações familiares. Todos se reuniram e alavancaram ainda mais a curva. Mortes e mais mortes; falta de oxigénio; aumento desenfreado de casos; comerciantes reclamando; protestos; aglomerações...

Carnaval: Brasil brasileiro. Não obstante crônica anunciada desde 2019 (Covid-19), muitas aglomerações pelo país. Resultado: ocupação total dos leitos e falta de insumos básicos; caos na saúde pública; preços disparando; inflação saltitante; volatilidade do real; demissões em massa; cortes e mais cortes; greves e paralisações. Pedimos por isso. Insensatez! Enquanto muitos sofrem por perdas e outros tantos seguem em prisão domiciliar, alguns insistem em fazer festas clandestinas. Infelizmente vivenciamos a cultura da demagogia: faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço! Estamos na crista da onda com uma prancha ruim, toda quebrada. Mas ainda há esperança! Devemos modificar o nosso comportamento para que o mar volte a dar peixes e evitemos um naufrágio.
#ficaadica

Bate-papo Cult

com pessoas que fazem cultura

ou fazem a diferença.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Estética

Jaque Feliciano
Fotos Divulgação

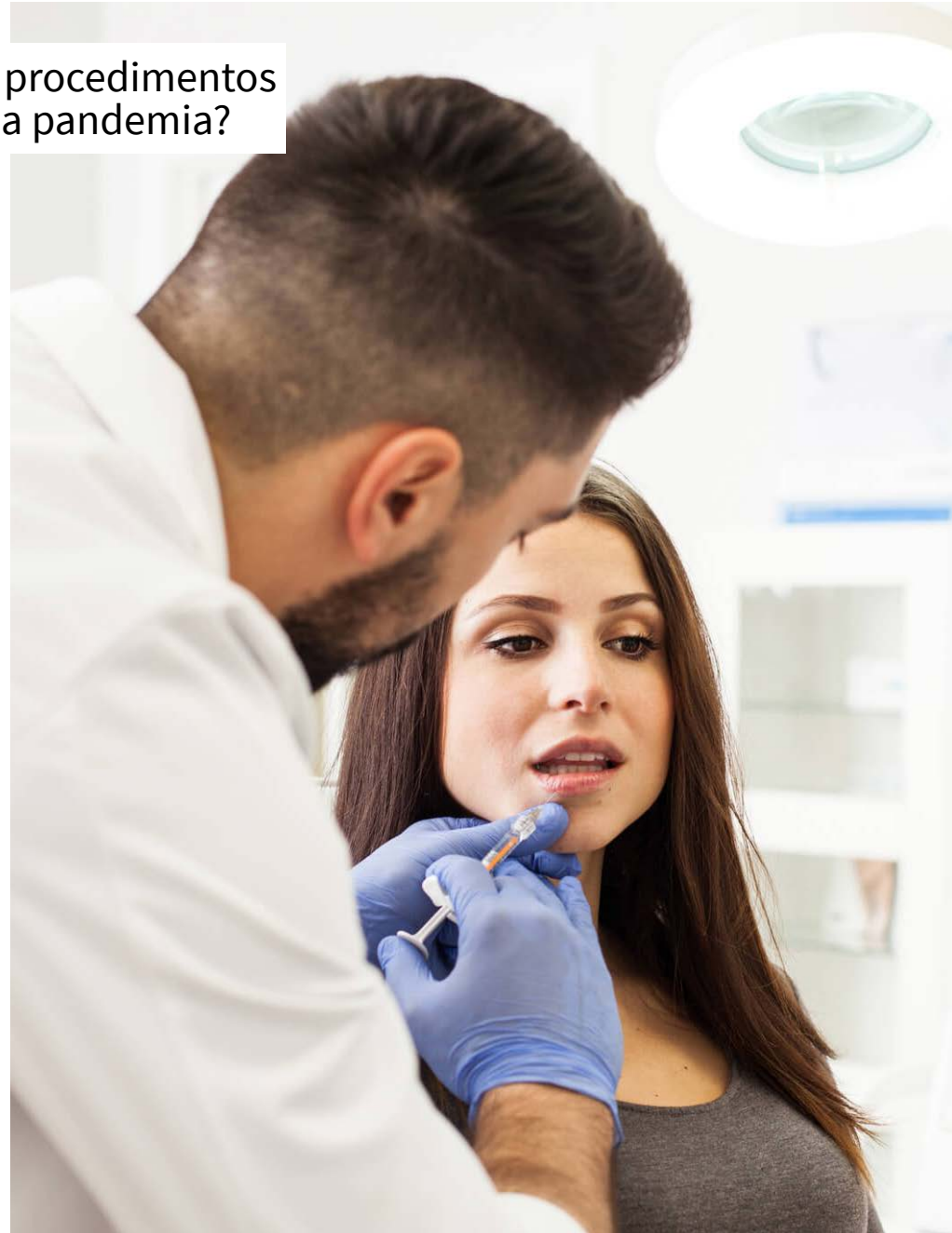
Beleza e cuidado

Porque a procura por procedimentos estéticos aumentou na pandemia?

Antes da pandemia, as pessoas não tinham muito tempo para si, muitos viviam uma rotina frenética priorizando acima de tudo o trabalho. Sem tempo pra cuidar de si, muitos estavam perdendo o brilho da vida, estavam desanimados e sem autoestima.

A pandemia trouxe um novo olhar sobre a vida, infelizmente tivemos muitas vidas ceifadas e isso nos fez refletir sobre o nosso estilo de vida e o que é primordial. Muitos estavam deixando para trás coisas como: um bom tempo com a família, estar com os amigos, cuidar de si, cuidar da mente e do espírito.

Quando falamos sobre autocuidado e bem estar, logo, nosso pensamento é remetido a procedimentos estéticos. Com isso, concluímos que a busca por estes procedimentos aumentou, pois enxergamos com mais clareza a importância de nos cuidarmos, resultando em benefício para corpo e mente.



Melhor Idade

Dra. Geni de Araújo Costa
Fotos Mauro Marques | SXC

Etarismo: preconceito contra as pessoas de mais idade

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

Dados divulgados pela ONU mostram que o envelhecimento populacional no mundo e no Brasil alcançará cifras recordes, nunca, nem de perto, vistas na história da humanidade. Por certo, estamos vivenciando uma verdadeira revolução da longevidade. Sabemos que, apesar da previsibilidade, o Brasil não está suficientemente preparado para responder aos direitos e necessidades das pessoas de mais idade.

Em 2040, 57% da força de trabalho no Brasil será composta por profissionais acima de 45 anos. Em 2100 seremos 3,1 bilhões de pessoas com 60+. Seremos muitos a conduzir todas as frentes políticas educacionais e sociais. Esses números apontam a necessidade de olharmos para a velhice de modo mais positivo e real, valorizando todas as vantagens que esse período da vida traz para todos, seja por conta da maior experiência de vida que carrega, seja pela forma resiliente de conduzir sua história e a das pessoas ao seu redor.

A idade não pode e não deve ser considerada um obstáculo. Se insistirmos nessa visão estereotipada, incorreremos no risco de levar as pessoas a um sofrimento desnecessário. Essas, portanto, sendo afastadas do convívio social, poderão desenvolver quadros depressivos e sentimentos de inutilidade.

Nesse sentido, é preciso refletir e debater sobre o assunto, antes de negá-lo. Se focarmos sobre o envelhecimento de outras pessoas; discriminando-as pela idade (etarismo), estaremos negando a própria vida, pois todos os caminhos nos levam ao envelhecimento que, aliás, é um privilégio negado a muitos.

Afinal de contas, uma mudança na maneira como percebemos as pessoas mais velhas, em suas capacidades e limitações, parece não ser somente uma questão de respeito e ética, mas, também, de qualidade de vida e saúde pública para todos.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Entrevista

Denise Rocha
Fotos Divulgação

A voz da Ciência

Aos 66 anos, o médico infectologista Marcelo Simão Ferreira está entre os cientistas mais influentes do mundo e é daqui que ele acompanha o combate a um vírus que mudou o modo de vida de todos nós

O momento que vivemos assusta por várias razões, entre elas está a ausência de boas referências. Ouvimos de tudo, em todos os lugares, para completar o cenário as redes sociais transformam fake news em verdades absolutas e, em meio a uma Pandemia, lideranças políticas escassas e medidas sanitárias controversas, é um alento encontrar alguém que possui amplo conhecimento para discutir sobre o COVID-19.

Nesse ponto, Uberlândia tem muito a se orgulhar. É que esse profissional de Saúde é filho da terra, iniciou os estudos em Medicina na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e, posteriormente, fez o internato no Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo, onde concluiu a graduação.

Simão cumpriu o período de residência na capital paulista, pois foi aprovado para residência no Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, onde ficou por três anos, dois no Serviço de Doenças Tropicais e Infecciosas e um no Serviço de Gastroenterologia, onde se dedicou ao estudo de doenças do fígado. Ele tem mais de 80 trabalhos publicados, mais de 80 capítulos de livros no Brasil e no exterior e inúmeros artigos escritos para jornais e revistas. Além disso, entre 2005 e 2007, foi presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical.

Mas foi com a citação do seu nome em uma lista da Universidade de Stanford, dos Estados Unidos, que foi possível ter uma noção do alcance do nome do médico uberlandense.

No mundo todo, 100 mil cientistas foram reconhecidos como os mais influentes, amplamente citados em artigos e estudos. O ranking foi publicado pelo Journal Plos Biology, em outubro de 2020, levando em conta todo o trabalho feito pelos pesquisadores ao longo da carreira e a produção em um único ano, no caso, 2019.

Segundo a Agência Minas, do Governo do Estado, entre os 600 brasileiros que figuram na lista dos cientistas mais influentes do mundo, 47 estão ligados a universidades e instituições de pesquisa de Minas Gerais.

Em Uberlândia, aparecem o nome de quatro pesquisadores, todos da UFU, sendo três do Instituto de Biologia (André Nemésio Pereira, Heraldo Luís de Vasconcelos e Kleber Del-Claro) e um da Faculdade de Medicina, o nosso ilustre entrevistado, Marcelo Ferreira Simão.

Com voz forte e posicionamento claro, o médico e pesquisador nos atendeu entre seus inúmeros compromissos, afinal, ele mantém as obrigações como docente da Universidade Federal, além de acumular função como integrante do Comitê Municipal de Enfrentamento ao COVID-19, que conta com políticos e integrantes de instituições da sociedade civil impactadas diretamente pelos reflexos da Pandemia. O Comitê é responsável pela indicação de propostas que podem ser adotadas pelo Poder Executivo em virtude dos crescimento ou diminuição dos casos da doença.

Você esperava por essa situação que se arrasta por mais de um ano?
Desde o começo da pandemia nenhum de nós imaginava que isso poderia ocorrer com o Mundo. Em 2011, tivemos a H1N1, que foi leve, com número menor de mortos. Uma cepa nova, mas controlada rapidamente, sem fechamento do comércio. Mas essa, a COVID-19, é comparável à Gripe Espanhola, de mais ou menos cem anos atrás. No ano passado, pensamos que duraria três ou quatro meses, não imaginávamos que fosse chegar na situação que chegamos. Teve uma melhora e depois novas variantes e uma explosão no número de casos.

Sabemos que nem a Ciência consegue explicar esse vírus completamente, então, a pergunta é: estamos preparados para conviver com isso?
Não, definitivamente, não. Imagine quem vive em um espaço pequeno, tendo que enfrentar um lockdown, sem poder sair, sem poder fazer nada? Ainda mais quem tem filhos pequenos. A angústia é muito grande. De fato estamos enfrentando um momento ruim. Agora, na minha

Entrevista

Denise Rocha
Fotos Divulgação

opinião, é impossível conviver com isso. Tem que acabar. Por que mais variantes vão surgindo e vai piorando a Pandemia, o jeito é acabar e para isso acontecer tem que vacinar todo mundo. Ai sim a doença acaba ou fica em níveis muito baixos, que possibilita uma convivência com o vírus.

Sabemos que não tem remédio ainda. É certo afirmar que apenas a vacinação pode impedir novamente um aumento no número de casos e um novo colapso na rede de saúde?

Olha, se você vacinar mais de 90% da população, não importa se a vacina tem eficácia de 50%, o vírus some, entendeu? Não tem mais pessoas para infectar. Se a vacina tiver 90% de eficácia e você vacinar 50% da população, você controla a doença. É o que acontece nos Estados Unidos. Agora aqui, uma vacina tem 50% e outra tem 72%, juntas conseguem controlar muito bem, desde que a gente vacine 80 ou 90% da população. Esperamos que tenham muitas outras vacinas no segundo semestre e a coisa andando bem poderemos voltar à vida normal até o fim do ano.

Você com seu conhecimento técnico e científico vê tudo o que está acontecendo nesse momento. Quais são suas considerações sobre o cenário no Brasil?

O Brasil cometeu vários erros desde o início. Temos um presidente negacionista, que não aceita que a pandemia existe. E o que me irrita, profundamente, é que divulga de fake news. Em um determinado momento, ele divulgou

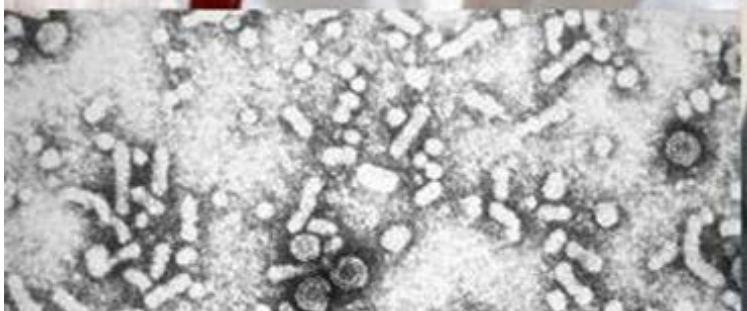
que Chapecó (SC) era um exemplo a ser seguido, mas, na verdade, a situação era terrível, todos os leitos de UTI ocupados e altos índices de morte por 100 mil habitantes. Então, é por causa disso que a coisa vai mal. Divulgar fake news é enganar a população. Se tivéssemos liderança desde o início, orientando: 'olha vamos todos usar mascara, fazer lockedown onde precisa, vamos todo mundo respeitar o distanciamento social'. E, claro, se tivéssemos comprado em agosto as vacinas, então, o cenário seria muito melhor. Desde o começo, quatro ministros da saúde, olha, foi tudo errado e colhemos os frutos do erro.

E em Uberlândia?
A abertura do Santa Catarina foi muito acertada. Mas tem muita falta de consciência sobre a gravidade da situação até hoje. Você vai na Represa de Miranda, tem aglomeração em chácaras, sítios e barcos. O Comitê, do qual eu faço parte, foi muito criticado, mas o desafio era equilibrar saúde e economia. Mas como faz para equilibrar quando as pessoas estão morrendo? Chegamos ao ponto de 800 pacientes internados com COVID e isso, para uma cidade com cerca de 700 mil habitantes, é algo inconcebível. Bem, conformeos casos vão diminuindo é possível a retomada de vários segmentos. É o que todos queremos.

Você teve medo?
Tive não, estou com medo. Eu fui vacinado, mas como você mesmo disse a vacina não é 100%. Eu evito situações de exposição desnecessária, afinal eu tenho familiares que ainda não tomaram a vacina. Quem não tem medo? A doença não escolhe, é preciso prudência. Estou convivendo com pouquíssimas pessoas, meus funcionários tiveram COVID, então a doença passa perto em todos os momentos. Eu tinha uma vida extremamente ativa, viajava, dava aula em várias regiões do País e fora do Brasil. Isso mudou. Continuo mas de forma remota, estou no on line. Ou seja, no quesito tecnologia, avançamos muitos. Faço consultas on line, dou aula on line. Mas agora o que chateia é que essa doença mata e não mata pouco. Porém, vamos pensar, o vírus surgiu no ano passado e um ano depois conseguimos várias vacinas para combatê-lo, não conseguimos remédio, mas por que o tempo é muito curto.

E as doenças emocionais?
Estamos doentes fisicamente com a doença e emocionalmente em virtude dela. No pós pandemia teremos uma geração mentalmente doente. A nossa vida social acabou. As vezes eu faço uma roda on line com amigos, com cada um, comendo e bebendo, na sua casa. Mas a verdade é que a gente gosta de estar perto. Eu tive uma paciente que teve COVID e está com muitos problemas, dor de cabeça, dor no corpo, cheia de sequelas. A Síndrome pós COVID está acometendo. Estamos falando em milhões de recuperados, mas não estão tão recuperados assim. Isso sem falar em tantas mortes, de amigos, conhecidos, a gente fica muito triste.

É possível trazer uma mensagem de otimismo?
A mensagem é que temos que ter paciência e não desesperar. A humanidade tem condição de acabar com essa doença como acabou com outras. A solução está pronta, é a vacina. Se tivermos uma capacidade grande de vacinar, na minha opinião, em meados do segundo semestre teremos a doença controlada no Brasil. As pessoas têm que ter paciência. Eu sei que estamos todos presos e limitados, eu também fechei meu consultório presencial. Todos tivemos prejuízos físicos, emocionais ou financeiros, mas, com um pouco mais de paciência, todos somos capazes de vencer esse inimigo.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Academia

Luciana Tófolis | Personal Trainer
Fotos Divulgação

Saúde da mulher:

Benefícios de ter uma rotina de treino para uma vida com mais longevidade e alegria

Aumentar o bem-estar, aliviar os sintomas da TPM, liberar hormônios internos que geram mais disposição, esses são alguns dos vários benefícios que a atividade física pode trazer para a vida das mulheres.

A atividade física vai além da questão estética ou do emagrecimento, pode ser uma ótima forma de ter um tempo de qualidade para cuidar de si mesma. Quando corpo, mente e emoções estão em equilíbrio o resultado é visível e a vida se torna mais prazerosa.

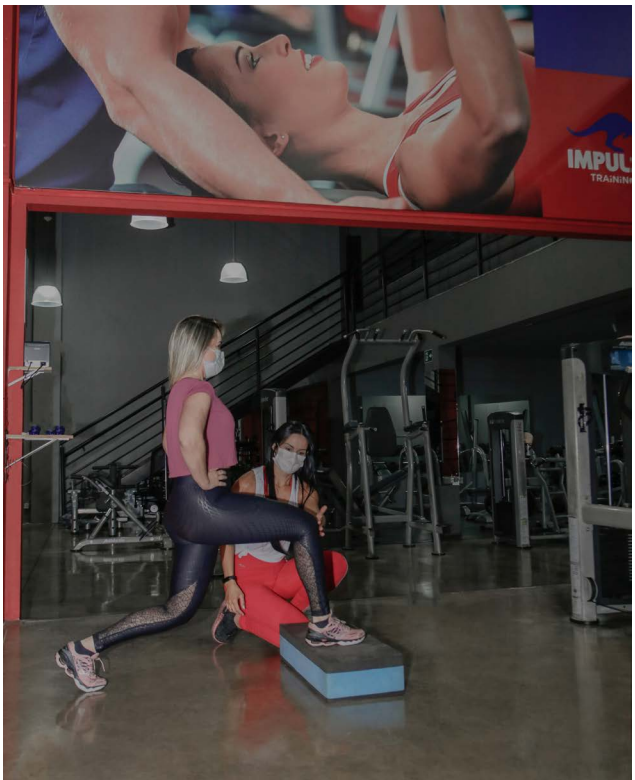
Cuidar do corpo é amar a si própria e ajuda a garantir longevidade para desfrutar de bons momentos como brincar com os filhos, desenvolver projetos profissionais e ter mais disposição física e mental para realizar sonhos. Estar bem para si e aprender a desenvolver o amor próprio é uma das melhores formas de também estar bem para se relacionar com as pessoas que convivemos.
Incluir na rotina exercícios físicos pode à primeira vista parecer um grande desafio para as mulheres modernas que têm tantos afazeres. Além do contexto de pandemia que pode trazer algumas limitações ou sentimentos como o de-

sânimo. Mas, se esforçar para aproveitar os inúmeros benefícios que os exercícios geram para o corpo e a saúde sempre vale a pena.

Para as mulheres terem os melhores resultados é fundamental treinar com constância e acompanhamento profissional. A seguir estão algumas perguntas que costumo receber e vou compartilhar com vocês as respostas:

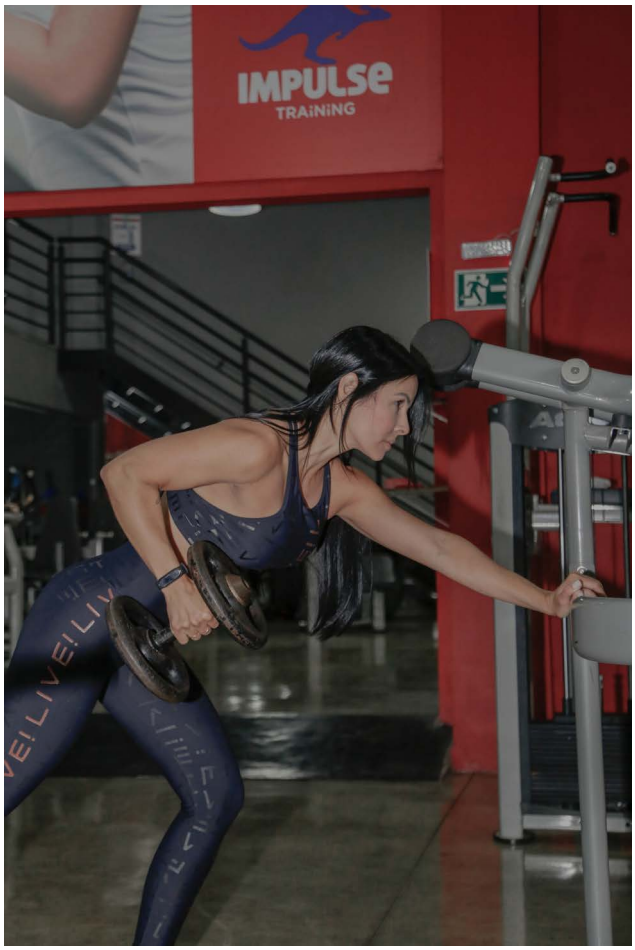
"Não tenho o hábito de fazer musculação, como começar do zero?"
Procurando a orientação de um profissional de educação física. Um bom treino tem uma sequência metodogica gradativa, que vai do pouco para o muito, do simples para o complexo, do leve para o pesado. A organização de um treino leva em consideração aspectos como objetivo, experiência, tempo disponível para treinar. Por isso defendemos a prescrição individualizada.

"Quanto tempo deve durar o treino?"
O tempo de duração varia de acordo com objetivo e condição do aluno. Treinos para emagrecimento são mais longos do que treinos para ganhar massa muscular.



"Como ser fisicamente ativa em tempos de pandemia de COVID-19?"
Em tempos de pandemia, os alunos devem procurar locais que sigam os protocolos de biossegurança. As academias oferecem maiores e melhores condições de desenvolvimento de um treino.

Cuidados com obesidade e glicose, acima dos limites são fatores de risco importantes. E também já existem trabalhos que mostram que pessoas fisicamente ativas tem 34% menos chance de desenvolver COVID-19 grave.



Luciana Tófolis
Personal Trainer (CREF 010920-G/MG)
Licenciada e Bacharel em Educação Física (UNITRI)
Sócia-administrativa Academia Impulse Tr ainning

IMPULSE
TRAINING

34 3238-0957
Academia Impulse Training
End: Rotatória Aristídes Bernardes Rezende 32
Jardim Botânico | Uberlandia MG
falecomimpulse@gmail.com

Somos uma "Fábrica de Experiências"

@tramelaatelie

tramela

presentes e homenagens na caixinha

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

Redação
Fotos Divulgação

A magia de ser mãe

A empresária Andressa Moreira é a capa da edição 167 da Revista Cult, casada com Leonardo Regis Orlandini tiveram seu primeiro filho, Felipe Moreira Orlandini, a preocupação da revista é o de valorizar mais o momento que as mães estão passando, afinal, não é apenas um dia para celebrar as mães, mas também para reconhecer o estresse, as preocupações e a carga adicional de trabalho que elas enfrentam no dia a dia, simplesmente por serem mães, por amor, nada mais que amor. Parabéns mamães.

1MÊS

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

Para mulheres grávidas, a COVID-19 pode ser particularmente assustadora

Como se não fosse assustador o suficiente trazer um frágil recém-nascido ao mundo, uma pandemia certamente aumenta a tensão para as mamães. Em retrospecto, durante a pandemia, as grávidas foram aconselhadas a seguir estrito distanciamento social para reduzir o risco de doenças graves causadas pelo Covid-19. Ainda assim, a gravidez é um dos períodos mais agradáveis e, ao mesmo tempo, mais críticos da vida da maioria das mulheres. Envolve uma série de emoções e experiências novas sem precedentes.

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

Se estiver trabalhando em casa, configure seu espaço de trabalho

O meio ambiente desempenha um papel importante para produzir, por isso é muito importante considerar um bom local para seu espaço de trabalho. Você vai querer um lugar que seja confortável e prático, e alguns toques estéticos nunca falham!

Experimente algumas áreas ao redor de sua casa para descobrir onde é melhor para você. Nem sempre é possível, mas tente encontrar um espaço separado de onde você come, dorme, faz pausas e relaxa à noite para criar uma sensação de distância entre trabalhar e relaxar.

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

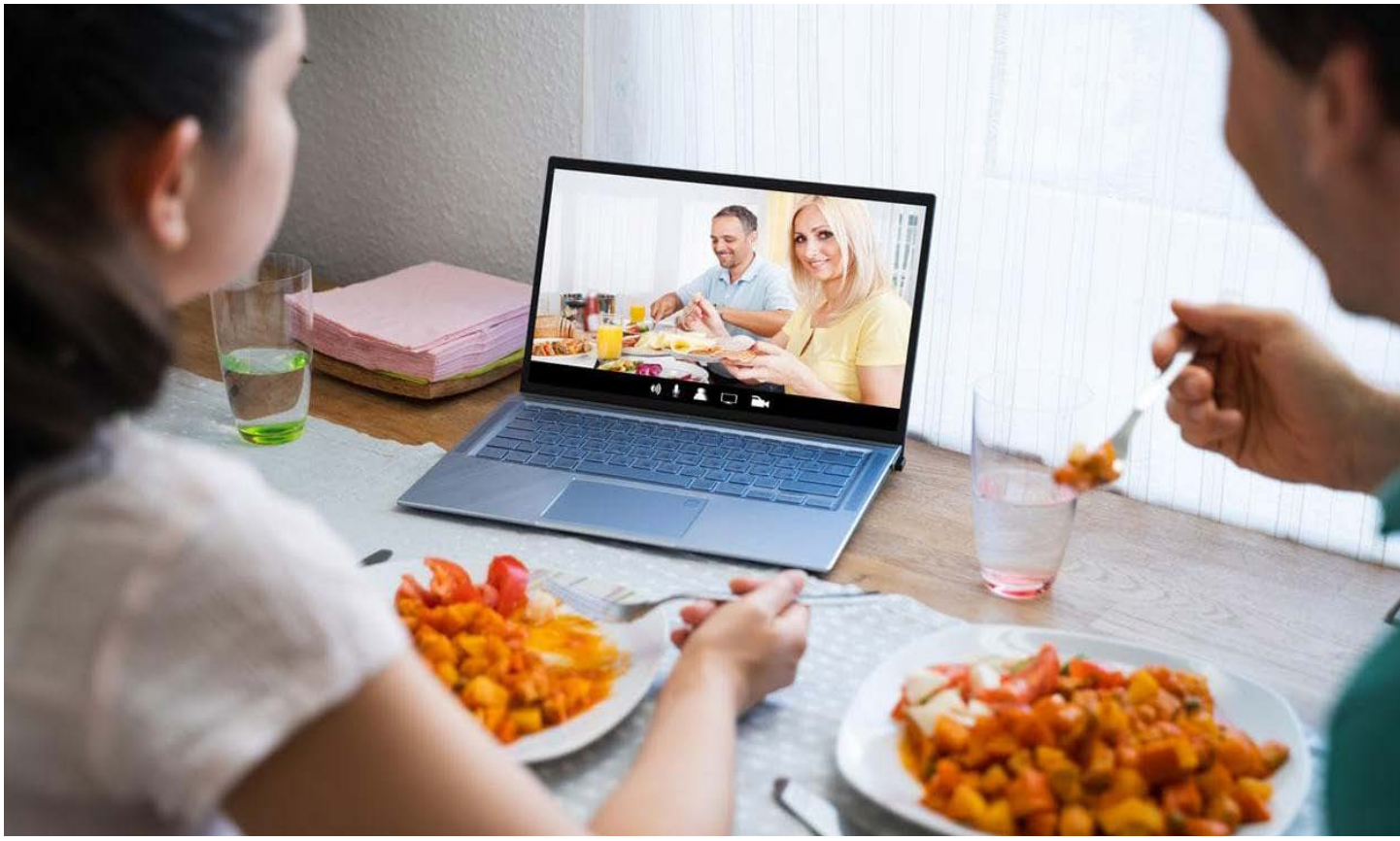
O momento

Às vezes, parece que o COVID-19 mudou muitas coisas em nossas vidas. Ao vermos rostos mascarados caminhando sozinhos em variados locais, temos dúvida se as pessoas algum dia se sentirão seguras novamente. Por mais desafiador que ser otimista durante uma pandemia pareça, precisamos ser gratos pelo que temos. O amor que nos faz sentir seguro durante esse período estressante. Este ano, em homenagem ao Dia das Mães, a Revista Cult agradece às mães que ajudam os seus filhos a sentirem-se protegidos, amados e importantes.

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

Não perca os dias das mães



A celebração do Dia das Mães deste ano será difícil para muitos. Sejamos criativos em compartilhar visitas virtuais, lembranças carinhosas, cartões ou flores. Afinal, esperar poderá nos manter a salvo, por isso, precisamos cuidar de nós mesmos para podermos cuidar dos outros. Lembre-se da citação do livro infantil: “Qual é a melhor coisa sobre tempestades? Que eles acabem!”. Isso também vai acabar, mas, por enquanto, ser guiados pela ciência para a segurança é o nosso melhor presente.

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

Mães professoras

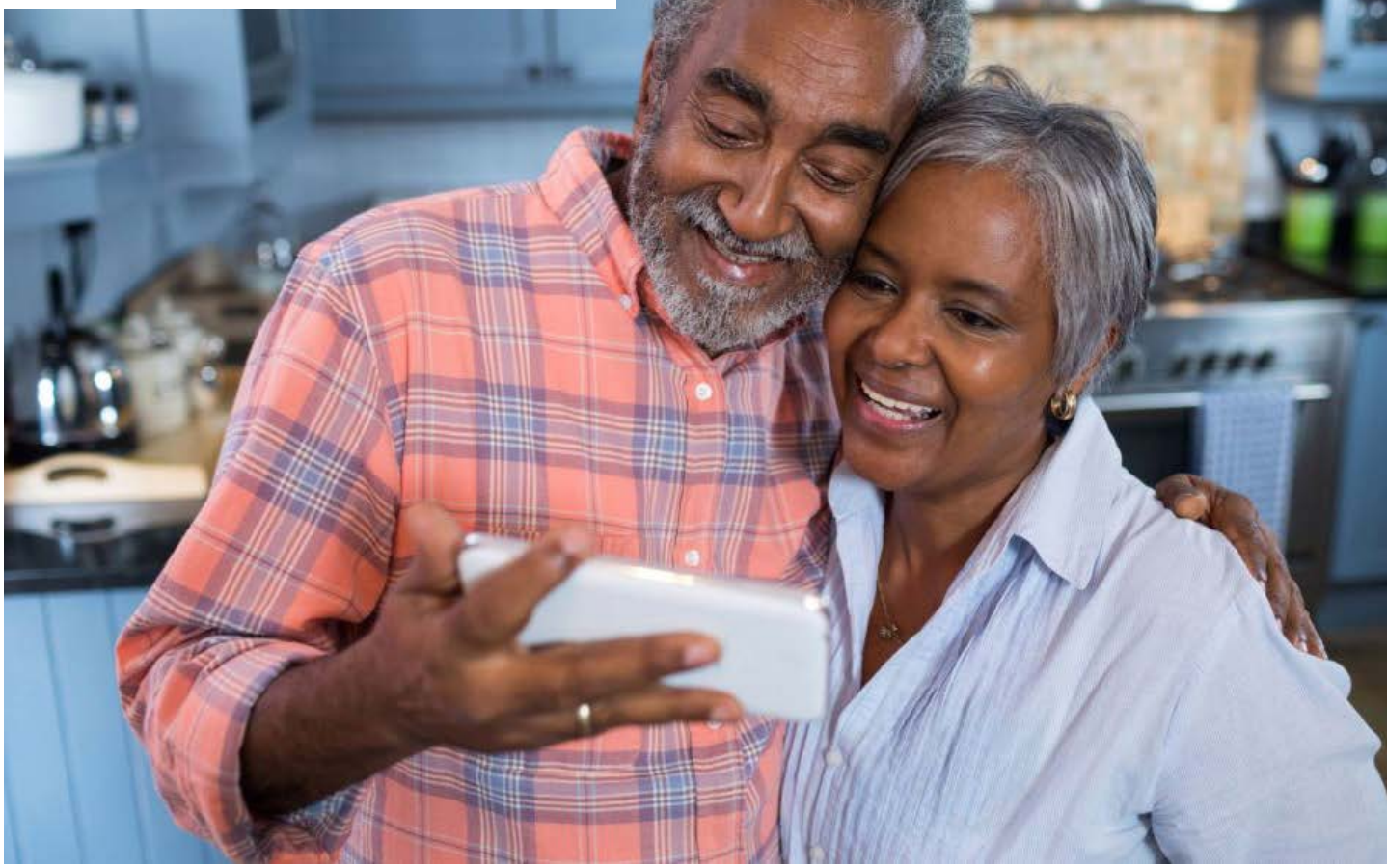
A Revista Cult reserva um tempo especial para agradecer às mães em todos os lugares. Muitas se tornaram professoras 'substitutas' durante esta pandemia. Preparam refeições adicionais, uma vez que as crianças agora estão estudando em casa. Muitas ainda trabalham dentro e fora de casa. Quanto mais podemos pedir a uma mãe para fazer? Portanto, desejamos às mães grande alegria, um grande abraço (virtual) e muito amor enquanto mantêm suas famílias unidas e engajadas, mas seguras, durante esta pandemia.

A magia de ser mãe

Redação
Fotos Divulgação

Não esqueça sua avó

A convivência entre avós e netos é importantíssima, até porque “ser avó é se tornar mãe duas vezes, é carregar a doçura e os aprendizados na dose certa, é repreender quando necessário, sem nunca tirar o sorriso do rosto”.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

A magia de ser mãe

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Relatos

Pessoas muito próximas nem sequer chegaram a conhecer meu filho

Tive diagnóstico de infertilidade e a menopausa precoce me dava poucas chances para ter filho, mas ainda poderíamos tentar algumas medicações já que a fertilização não resolveria meu caso. No meio de tudo isso, veio a pandemia e uma gestação natural. Sem chá de fraldas, sem visitas de familiares e amigos, a gestação se desenvolveu de forma saudável, entretanto não foi completa, sentimos falta de abraços e mimos que toda família precisa em um momento tão importante em nossas vidas. 12 de fevereiro de 2021, Antônio nasce em pleno lockdown, hospitais lotados, sem UTIs, cirurgias eletivas suspensas, profissionais de saúde exaustos e o medo nos assombrando. Três dias depois, fui liberada e no caminho pra casa já percebi o que nos esperava, aquele vazio nas ruas, o silêncio pandêmico das pessoas foi agonizante em minha alma.

Assustados com a estranheza desse retorno sem dengos nem cafunés, nossos pais se tornaram nosso esteio, rede de apoio que poucos ainda conseguem ter por causa da pandemia. Pessoas muito próximas nem sequer chegaram a conhecer meu filho. Muitos amigos, familiares e pacientes enviaram presentes e lembranças via correio, dando as boas-vindas ao Antônio e inúmeras demonstrações de carinho virtual me enchia de esperança. Com um mês de vida, descobrimos que o Antônio tem Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV) e fomos orientados pelos profissionais responsáveis (Pediatra, Gastropediatra e Nutricionista Pediátrica) a fazer o isolamento da proteína do leite de vaca na minha dieta. E mais um isolamento surge em minha vida. Mas sabe o que essa mãe de primeira viagem está aprendendo? “Tudo tem seu tempo”. Portanto, hoje faço minha parte e o tempo fica responsável por fazer o resto. Viva o hoje e espere um futuro melhor!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Anamaria Ribeiro
Fotos Divulgação

Relatos

Chorei na maternidade, troquei fralda, passei noites acordada, desfrutei a sensação de amamentar, ensinei a comer, ensinei a andar

Inspirada pelo poema de Mara Chan, Ser mãe é se deixar ser tocada pela mão de Deus, compartilho com vocês a minha experiência de ser mãe. Fui agraciada com este presente de Deus aos 29 anos. Acho que esta maturidade e a confiança depositada em Deus para que tudo fosse feito no seu tempo, trouxe o alívio do peso, desde os primeiros momentos que nos chega esta novidade. “Deixei a natureza transformar-me com todas as suas leis; tive o prazer de sentir um bebê no meu ventre...”.

Fui muito abençoada nas minhas duas gestações, não tive complicações em nenhum momento e sequer tive náuseas. Me sentia extremamente disposta e produtiva. Contrariando a minha vontade, meus dois partos foram cesarianos. Mas, correu tudo bem, sem maiores dificuldades. A chegada do primeiro, ao qual demos o nome de Guilherme, hoje com 25 anos, me deu a maior emoção que já senti na vida. “Chorei na maternidade, troquei fralda, passei noites acordada, desfrutei a sensação de amamentar, ensinei a comer, ensinei a andar”. Para conciliar o trabalho e a maternidade, tive que optar por colocá-lo na escolinha. Como foi difícil este dia... “Chorei no primeiro dia de escolinha...”.

Três anos depois, um novo presente: Thiago. Aí a coisa ficou mais complicada, administrar esta realidade não é nada fácil. “Talvez tenha deixado algumas pessoas de lado; talvez não tive tempo para dar atenção às amigas; pode ser que relaxei um pouco com minha aparência; ou quem sabe não tive nem tempo para pensar nisso...”. Mas, os filhos crescem. E quanto mais eles crescem, “mais projetos são deixados pela metade e torna-se mais difícil conciliar os compromissos pessoais, com a agenda deles e a rotina familiar.” E o tempo não para...
De repente, eles começam a dar os primeiros voos sob sua própria responsabilidade. Vamos ficando com o coração apertado porque sabemos que logo conseguirão voar de verdade. E este dia chega... Lágrimas de angústia e felicidade se misturam, porque no fundo queremos que eles vivam suas escolhas responsáveis. Thiago, atualmente com 22 anos, saiu para estudar em outro país aos dezesseis anos, por sua própria vontade. Era seu desejo desde criança e ele buscou realizar este sonho, tornando-o realidade. Desta vez, fui a última a saber como tudo iria acontecer e coube a mim apenas ajudar a fazer as malas e outras pequenas providências. Ele foi sozinho e a única certeza que eu tinha era que ele não teria dificuldade para se comunicar porque dominava bem o idioma.

Saudade, preocupações e incertezas têm me acompanhado estes cinco anos. Sorte que existe a internet, que propicia facilidade de comunicação, uma grande aliada capaz de encurtar a distância e amenizar, em parte, a saudade. Sinto-me muito feliz e realizada como mãe dos dois filhos maravilhosos que Deus me deu. “Momento algum joguei nada para o alto; na verdade segurei com as duas mãos; tudo que vi cair do céu...”. E tenho certeza que até aqui tudo deu certo “porque permiti a mão de Deus me tocar...”.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comportamento

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Cuidar de si e do outro

Uma boa maneira de manter o bem-estar em tempos de distanciamento social

Que momento é esse em que estamos vivendo? Quanto descontrole, incerteza, dor, perda, tristeza, desordem, falta de liberdade... E não é pessimismo; é a pura realidade. Estamos reaprendendo e nos reinventando a cada dia.

Mas é certo que é diante dos desafios que nos superamos, aprendemos a fazer diferente e enxergamos novas possibilidades. E, neste momento, repensar nossas atitudes faz toda a diferença para lidar com a situação. Está muito escancarada a importância de fazer a nossa parte, o que nos compete de fato. E isso quer dizer fazer por nós e pelo outro, pensar e agir no coletivo e não na individualidade. Enxergar a responsabilidade como nossa e não somente como do outro.

Não estamos bem, mas, ainda assim, há quem precise de nós. E nós, dos outros. Não é hora de encontros e confraternizações presenciais com as pessoas queridas, mas entrar em contato para saber como elas estão, como se sentem, se precisam de algo, isso dá para fazer e é necessário.
Dedicar atenção a quem é importante para nós. Fazer-se presente, mesmo que de longe. Demonstrar que pensa no outro, que está ali para o que for preciso, dizer uma palavra de apoio no dia que estiver mais pesado seguir adiante. Uma palavra de carinho, um gesto... há pessoas que fazem isso muito bem. E não é por isso que elas também não precisem receber. Isso é atenção, acolhimento, carinho, empatia, cuidado. O que você pode fazer hoje por alguém? Por quem vai começar? Não há quem seja tão pobre ou fraco que não tenha o que dar e quem seja tão rico ou forte que não tenha o que receber. Torne o dia de alguém melhor! E que a nossa passagem por este momento nos ensine muito e que seja o mais leve possível.

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

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Opinião

Larissa D. Guimarães Santos
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

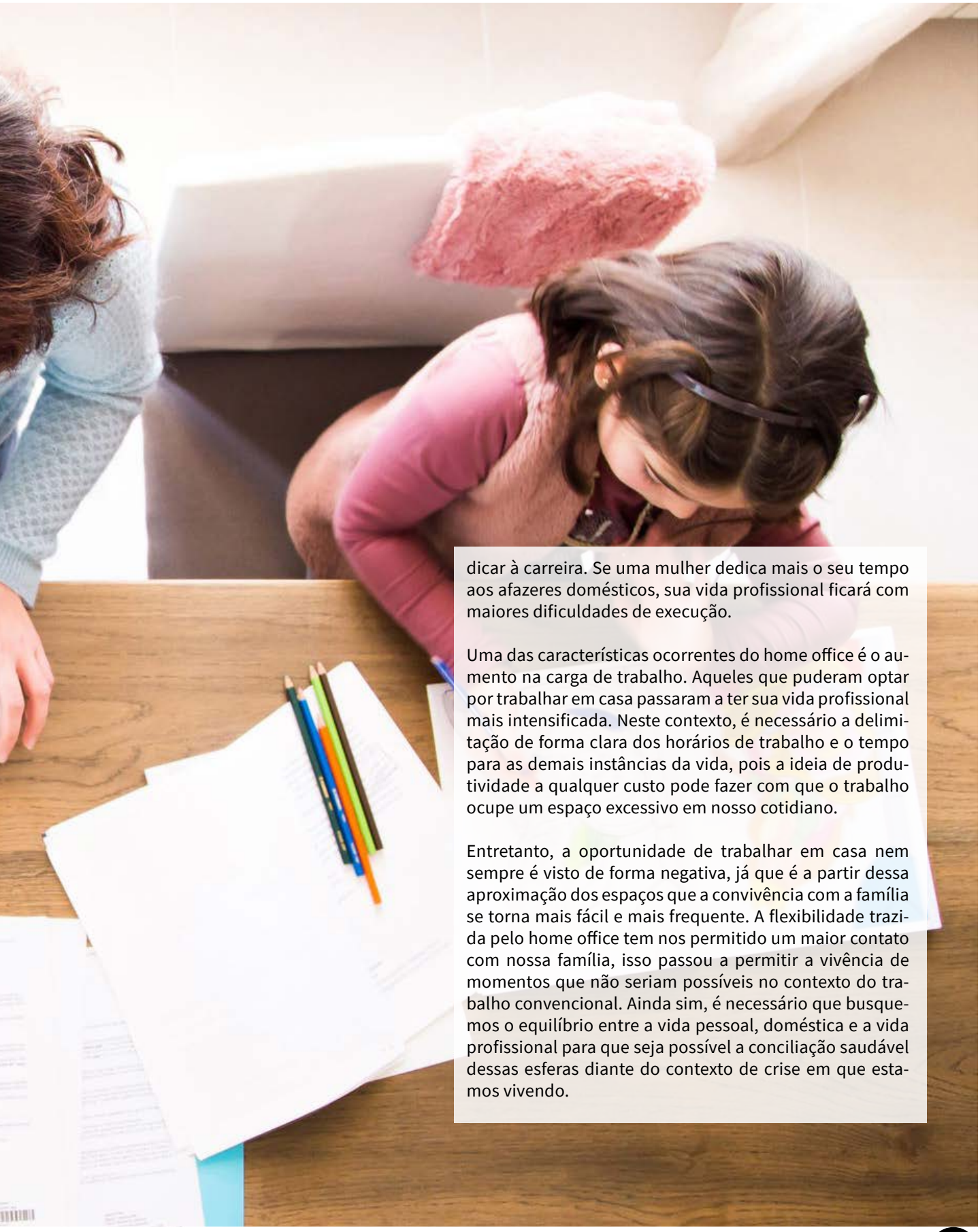
O que fazer em tempos de pandemia?

Mulheres em home office: como a configuração trabalho-família tem mudado a vida das mulheres

A pandemia de COVID-19 e a adoção de medidas profiláticas, como o isolamento social, ocasionaram diversas mudanças em nossas vidas. Muitas pessoas passaram a trabalhar em casa e dividir seu tempo entre as tarefas domésticas e as responsabilidades de seus empregos. Devido à interrupção das atividades, diferentes grupos sociais foram afetados, surgindo a necessidade de adequação a essas novas realidades.

A adoção do home office, no contexto da pandemia, passou a produzir impactos na relação entre trabalho e vida doméstica. Em grande parte, as mulheres têm passado por mudanças sutis e menos visíveis em seu cotidiano, pois encontram-se diante desse cenário em que a multifuncionalidade passa a ser necessária. A tentativa de conciliação entre esses dois setores pode trazer consequências, tanto positivas quanto negativas, para a vida pessoal e a vida profissional.

Antes da pandemia, discutíamos a dupla jornada de trabalho das mulheres, sobre as dificuldades existentes para unir os aspectos da vida profissional e da vida pessoal. Com a chegada da pandemia, a questão principal é sobre o aumento da pressão para que elas realizem diversas funções em um delimitado espaço e tempo. Cria-se, então, o impasse em ser mãe e trabalhadora ao mesmo tempo, em cuidar da casa e se de-



dicar à carreira. Se uma mulher dedica mais o seu tempo aos afazeres domésticos, sua vida profissional ficará com maiores dificuldades de execução.

Uma das características ocorrentes do home office é o aumento na carga de trabalho. Aqueles que puderam optar por trabalhar em casa passaram a ter sua vida profissional mais intensificada. Neste contexto, é necessário a delimitação de forma clara dos horários de trabalho e o tempo para as demais instâncias da vida, pois a ideia de produtividade a qualquer custo pode fazer com que o trabalho ocupe um espaço excessivo em nosso cotidiano.

Entretanto, a oportunidade de trabalhar em casa nem sempre é visto de forma negativa, já que é a partir dessa aproximação dos espaços que a convivência com a família se torna mais fácil e mais frequente. A flexibilidade trazida pelo home office tem nos permitido um maior contato com nossa família, isso passou a permitir a vivência de momentos que não seriam possíveis no contexto do trabalho convencional. Ainda sim, é necessário que busquemos o equilíbrio entre a vida pessoal, doméstica e a vida profissional para que seja possível a conciliação saudável dessas esferas diante do contexto de crise em que estamos vivendo.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Moda

Redação | Alessandra Terzi | Ariele Roberta
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

A ascensão das loungwear

Vista-se para trabalhar em casa

Nos últimos anos, especialmente a partir da pandemia de Covid-19 e a ascensão do home office, um termo cunhado nos Estados Unidos tornou-se uma tendência e conquistou o mundo, o famigerado loungwear. Esse estilo de moda pode ser traduzido como "roupas para ficar em casa", mas, ao contrário do que pensam, não se trata de trajes largados, desprovidos de estética e bom gosto. As peças loungwear unem o conforto e a praticidade, sem deixar a beleza de lado. Para saber como utilizar essa tendência e compor looks maravilhosos, as especialistas Ariele Roberta e Alessandra Terzi prepararam algumas dicas para vocês:

Alessandra Terzi | Consultora de Imagem

Uma mudança e tanto aconteceu na moda em 2020: as roupas de escritório foram substituídas pelas loungwear - as famosas roupas confortáveis. Uma grande plataforma de moda, a WGSN, já havia dando sinais de troca de consumo e de tendências.

Apresentando uma moda mais sustentável e prática, o home office acelerou a escolha das roupas confortáveis em março de 2020. A busca pela praticidade apresentou uma tendência de tecidos leves e confortáveis e uma cartela de cores neutras e suaves.

Várias marcas se reinventaram para atender a uma nova experiência de consumo, como a Chanel e a Dolce & Gabbana. Algumas peças foram reinventadas dentro do próprio guarda-roupa, na moda chamamos este conceito de upcycling.

Moletons deixaram de ser apenas peças esportes e junto com acessórios fizeram uma composição mais ousada para a aparição nas telas virtuais. Mangas bufantes, tie-dye, vestidos soltos, camisas largas e várias outras propostas para a moda ''da cintura pra cima''. O mais importante neste momento é buscar por uma peça que te represente e fazer combinações interessantes.

Os vestidos soltos fazem a combinação perfeita do sofá/reunião. Experimente uma maquiagem leve e um toque de cor nas combinações. Busque por peças que fazem conexão entre a sua aparência e essência. Se as peças de alfaiataria fazem parte da sua rotina, se jogue nas combinações. Afinal, moda é movimento!

Ariele Roberta

Trabalhar home office já é desafiador por causa das várias adaptações que são necessárias para desempenhar bem as funções, mas você sabia que trabalhar desarrumada aumenta a chance desse processo ficar ainda pior? De acordo com a psicoterapeuta Kathryn Smerling, em entrevista à Fox News, trabalhar de pijama afeta diretamente na produtividade. Diante disso, a moda confortável ganhou força e o "homewear" tem dominado o mundo das fashionistas.

Se arrumar para trabalhar em casa deve começar a ser seu ritual matinal, pois é importante tirar um tempinho para cuidar de si mesma, faz muito bem para a autoestima. Você pode compor a sua produção com uma make leve, variar os penteados no cabelo e abusar dos acessórios e das roupas confortáveis, aproveitando para usar aquelas peças que você comprou e pouco utilizava.

A moda tem priorizado roupas confortáveis e silhuetas descomplicadas. As mulheres de estilos mais formais, como o clássico, que costumam gostar de peças de tecido plano com um ar mais sofisticado, precisam ter peças casuais no guarda roupa. O "loungewear" (pijama com estilo) é perfeito para fazer uma composição de looks. Afinal, os tecidos leves de cores neutras e básicas mesclam moletons confortáveis, vestidos soltinhos, vestidos longos, macaquinhos em tecidos fluidos, macacões com propostas similares, shorts e camisas de tecido.

Duas peças que não podem faltar são as calças pantalona e jogger, muito confortáveis e elegantes ao mesmo tempo. Por conta da grande procura, as marcas já começaram a apostar nessa modelagem, até com tecidos planos e em alfaiataria. A chemise também é uma boa proposta, ela é clássica e atemporal por ser uma peça única, além de prática. Na parte de cima, priorize na hora de reuniões e lives, blusas mais sofisticadas com decote em V que vão alongar o seu pescoço, só tome cuidado para não mostrar demais.

Os acessórios assumiram um protagonismo cada vez mais evidentes nas produções fashion, entre ornamentos para os cabelos, brincos extravagantes e luvas nada convencionais. Os acessórios mais funcionais ganham um toque extra de glamour nessa próxima temporada de inverno; strass, presilhas no cabelo, tiras e lenços no pescoço tem dominado as passarelas.

Aproveite esse momento para treinar técnicas que você não domina: monte várias propostas de looks, combine vários estilos, tire fotos e quando tudo voltar ao normal, desfile pelas ruas com os seus looks incríveis. Enquanto isso não acontece, vista-se linda para si mesma; não deixe para amanhã o look maravilhoso que pode usar hoje.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Gastronomia

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

Cozinhar: uma terapia natural

Aprenda a fazer um bolo de cenoura saudável

Você já se perguntou o que gosta de fazer? O que procura quando está triste ou chateada(o) com algo? Eu busco a minha cozinha. Passou a ser a minha "terapia natural" fazer pratos diferentes, ou até mesmo simples, e percebi que isso me faz bem. Às vezes, estou triste, começo a cozinhar e quando finalizo os meus pratos, o stress e a tristeza sumiram. Não existe milagres, dizer que tudo passa na hora, mas quando fazemos algo que gostamos a vida se torna mais leve, conseguimos encarar os fardos de uma forma diferente.

Caso você não goste de cozinhar, tente encontrar algo que te preencha, que te faça sentir útil e te dê prazer e amor pelo o que faz. Quando fazemos com amor e dedicação um ato simples, como assar um bolo de cenoura e tomar um cafézinho em família, por exemplo, isso faz toda a diferença. Os elogios são consequência (risos). Mas as pessoas podem sentir o afeto que passamos para o aquele produto.

A seguir, uma receitinha simples de BOLO DE CENOURA SAUDÁVEL. Teste e veja como você se sente. Se possível, nos conte a sua experiência.

INGREDIENTES:

- Primeiro de tudo, o ingrediente mais importante: amor!
- 4 ovos
- 5 cenouras
- 1/2 xícara de adoçante em pó
- 1/2 xícara de óleo de coco ou girassol
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (café) de sal
- 2 e 1/2 xicaras de farinha de aveia

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o adoçante e os ovos. Em seguida, vá acrescentando o óleo e a cenoura (descascada e picada) aos poucos. Daí, junte a farinha de aveia ao recipiente. Por fim, acrescente o fermento e o sal. Unte a forma e despeje tudo. Coloque no forno a 180°C por aproximadamente 45 minutos. Depois de pronto é só servir.

Espero que goste! Mas entenda: não é apenas um bolo, e sim a forma como você se dedica a fazer algo que verdadeiramente gosta. Seja qual for a sua escolha, faça com carinho e amor, que tudo será especial e leve.

Presenteie sua Mamãe

com um prato super especial!

Delivery!

(34) 9 9673-5322

Faça seu pedido **com antecedência.**

santo douro
GOURMET & DELICATESSEN

Para um dia tão especial como esse, nada melhor que presenteá-la com almoço delicioso, preparado com muito amor e sabor pelas mãos do Chef Pytangui. E com a vantagem de não precisar sair do conforto da sua casa, e ainda é uma forma de sair da rotina. O ingrediente principal do nosso cardápio, é o amor, que tornará esse dia especialmente inesquecível para sua mamãe

SOLICITE O CARDÁPIO DO DIA DAS MÃES PELO
34 99673-5322.
E FAÇA SEU PEDIDO COM ANTECEDÊNCIA

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Crônica Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

Homenagem

Eterna dona Cora

No dia 12 de março de 2021, Uberlândia perdeu uma das maiores personalidades culturais, a primeira musicista da cidade, fundadora do Conservatório Estadual, Cora Pavan Oliveira Capparelli. A maestrina faleceu aos 95 anos de idade, deixando um legado de amor, arte, cultura e desenvolvimento para a cidade. Em homenagem a ela, a Revista Cult quis reproduzir uma matéria bastante especial, escrita em fevereiro de 2019 pela nossa querida Mônica Cunha. Com muita sensibilidade, a jornalista contou do dia em que dona Cora a recebeu em sua casa e o presente que foi o dedo de prosa com essa mulher.

“Não fui só professora, quis ser esposa, mãe, a gente não pode se direcionar para uma rua só, tem que ter muitas vias”

Era uma entrevista com dia e hora marcados com uma semana de antecedência. E acabou virando uma visita. Daquelas que a gente chega, pega o fio da meada da prosa e segue tarde afora com casos, reflexões e, claro, muito café. Chegamos pontualmente às 14 horas ao lar de dona Cora. Era uma quinta-feira de muito calor. Ana Cristina, uma das funcionárias, abriu o portão e o verde na frente da casa fez o calor logo ir embora. Entramos e perto da escada havia o piano. Na parede, o retrato da dona da casa. Atravessamos a sala e vi a minha entrevistada sentada na ponta da mesa de jantar, conversando com alguém. Era o genro. Cumprimento ambos e escolho um lugar. Fico ao lado de dona Cora. Ela que assina Pavan Capparelli e é referência quando a gente ouve ou fala sobre música. Antes de começarmos, Ana

pergunta se aceitamos um cafezinho. Não costumo recusar e aceito de prontidão a gentileza. E a bebida tão comum aos mineiros, seja a hora que for, é uma das paixões de dona Cora. Ela confessa que ama um bom café e me sinto à vontade diante dela. Descobrimos mais uma afinidade. Somos do mesmo signo, capricornianas, aniversariantes de dezembro. Me dou ao direito de me sentir amiga da musicista que preza os amigos que tem. E vai me contando sobre duas em especial, Ieda e Marta, irmãs. Elas foram vizinhas durante anos. "Nós tínhamos as mesmas bonecas. Brincávamos sempre juntas". E logo vem uma risada gostosa quando dona Cora revela que deram a uma das bonecas o nome da professora de piano, Amanda. Ela faz uma pausa e traz uma das certezas da vida dela: "Era uma amizade intensa mesmo. Eu tenho muitos amigos. Lecionar música trouxe muitos amigos, os estudantes viraram amigos". E muitos tornaram-se professores inspirados na habilidade da mestre.

Enquanto conversamos, há o som dos acordes de um violino. Há alguém estudando no segundo andar. Uma trilha que se completa pela cortina inusitada que divide a copa da sala. Ela é feita de cristais unidos por elos de metal. Desvio o olhar para espiar, mas atenta à conversa. Percebo que a cada passagem do vento ela canta. Sim, como sinos em miniatura. Não podia ser diferente onde há melodia até na voz de quem mora ali. O jeito que dona Cora pronuncia as palavras é como estar em um concerto. Frases suaves, afinadas pela experiência de vida e elegância de alma. Mais ouço que pergunto e conheço um pouco mais dessa senhora que tem recentes 93 anos. Teve bolo de aniversário. Mas ela admite não queria muito comemorar. "A velhice chega e toma conta da gente. É tão difícil, mas nós temos que enfrentar aquilo que aparece na nossa frente". Não vejo nenhum traço de fraqueza apesar da idade. Sinto a força de quem passou por várias dificuldades durante o caminho do sonho e da vocação, mas que foi e é muito firme nas decisões que tomou ao longo da vida. Desde menina, sabia o que bem queria. Filha única de Angelino Pavan e da modista Adélia de Oliveira Pavan, ela cresceu no centro da Uberlândia. Foi estudar fora. Saiu cedo, tinha apenas 17 anos e o apoio dos pais. Fez o curso superior de Geografia e História, na PUC de São Paulo. Estudiosa que era, ainda se formou no Conservatório Dramático e Musical da capital paulista. Voltou com um objetivo muito claro que compartilhou com o pai: "queria fundar uma escola de música em Uberlândia e eu quero que essa escola tenha um curso superior para que a gente possa transmitir conhecimento para a mocidade uberlandense". Foram sete anos amadurecendo a ideia, não queria nada de improviso, queria algo que se perpetuasse. Era um sonho dela, mas que muitos tomaram para si. "Fui me cercando de pessoas que pudessem ajudar." O marido Vitório Capparelli, que entrou em contato com o ministro da Educação na época, o ex-governador Rondon Pacheco e tantos outros que, como ela mencionou, tinham raízes da cultura de Uberlândia. E lá se vão mais de 60 anos formando tantas pessoas. E ela faz a matemática do ensino: no ano passado cerca de 2400 alunos estavam matriculados para estudar de instrumentos ao canto no Conservatório, onde ela vai uma vez por semana. Para quem ainda não sabe, dona Cora criou a faculdade de artes. O pedido feito a ela veio do então ministro Tarso Dutra. Ela pesquisou, buscou se informar e em quatro meses entregou o projeto com custos, cronograma e tudo que exigia para os cursos. Em janeiro de 1974, as portas da Faculdade de Artes se abriram. A memória vem trazendo as histórias e a mão direita de dona Cora vai desenhando no forro. Movimentos orquestrados pelas lembranças. "Eu fundei quatro escolas e acho que trabalhei dentro da minha possibilidade. E não fui só professora, eu quis ser esposa, mãe, a gente não pode se direcionar para uma rua só, tem que ter muitas vias".

"Eu acho que é muito mais importante onde a gente põe o amor"

É neste momento que chega o caçula, o médico Sílvio Capparelli. Dá um beijo na mãe e segue para a cozinha. Hoje, dona Cora é mais caseira. Sai pouco, mas tem um hábito que muitos deixaram perder. Ela telefona muito. "Algo que me liga muito aos amigos é o telefone". Uma rotina que alimenta os laços. Dona Cora ainda toca um pouquinho a cada dia. Tem aulas de inglês e é uma leitora disciplinada. Tem semana que lê pelo menos três livros. Faz tricô quando é possível e ensaia todo sábado para o coral da Catedral Santa Terezinha para missa das 7 da manhã de domingo. "Foram tantos anos trabalhando com o coral. Quando comecei, eu tinha pouco mais de 12 anos. Faço questão de manter esse ritual". Que para ela significa estar mais perto daqueles de quem herdou a fé, principalmente da avó paterna que sempre foi muito religiosa. "Diariamente, às 6 da manhã, ela estava na igreja e não tinha serviço que a afastasse". E a fé foi fundamental no casamento de dona Cora quando o marido decidiu fazer pós-graduação no exterior. "A gen-

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Crônica Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

te deu uns passos que não eram muito comuns. O Vitório quis se preparar bem para ter uma condição melhor e foi passar um ano e meio nos Estados Unidos. Éramos recém-casados. Tive que trabalhar bastante, quebrar umas barreiras porque o meu pai não queria que ele me deixasse aqui e fosse, achava que era arriscado deixá-lo ir embora. Mas a gente teve uma firmeza nas nossas intenções". E tudo deu certo. A distância diminuiu com as notícias da família que eram escritas. "Naquele tempo as coisas eram tão diferentes, daqui a gente não falava para tão longe. Toda noite escrevia um pedacinho de uma carta e a cada três dias colocava no correio". A campainha toca. É uma conhecida dela que trouxe um presente. Carinhosamente, ela pede para aguardar e quero saber o que para ela é essencial para superar os percalços. "Se eu colocasse tudo nas mãos de Deus e esperasse que as coisas

viessem um pouco da parte dele, a gente seria mais feliz, mais organizado e tudo…". Dona Cora é simples. Avessa a luxo, consumo desenfreado. "Eu acho que é muito mais importante onde a gente põe o amor". E é do grande amor que ela sente muita saudade. Está nos olhos. Ela ficou viúva há dois anos. A convivência de Dona Cora e Sr. Vitório foi de quase 70 anos. Tempo de muita compreensão, de muita cumplicidade. E juntos realizaram outro sonho de dona Cora: ter uma família grande. Vinte e cinco pessoas, entre filhos, netos e bisnetos. Falando deles percebo que a felicidade fica ainda mais evidente. Teimo em fechar o caderno de informações e guardar a caneta. O encontro está terminando. Acompanho dona Cora ao piano para mais uma foto. Enquanto Mauro Marques, o fotógrafo, clica, eu desejo voltar para ter a chance de mais histórias e lições ouvir.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

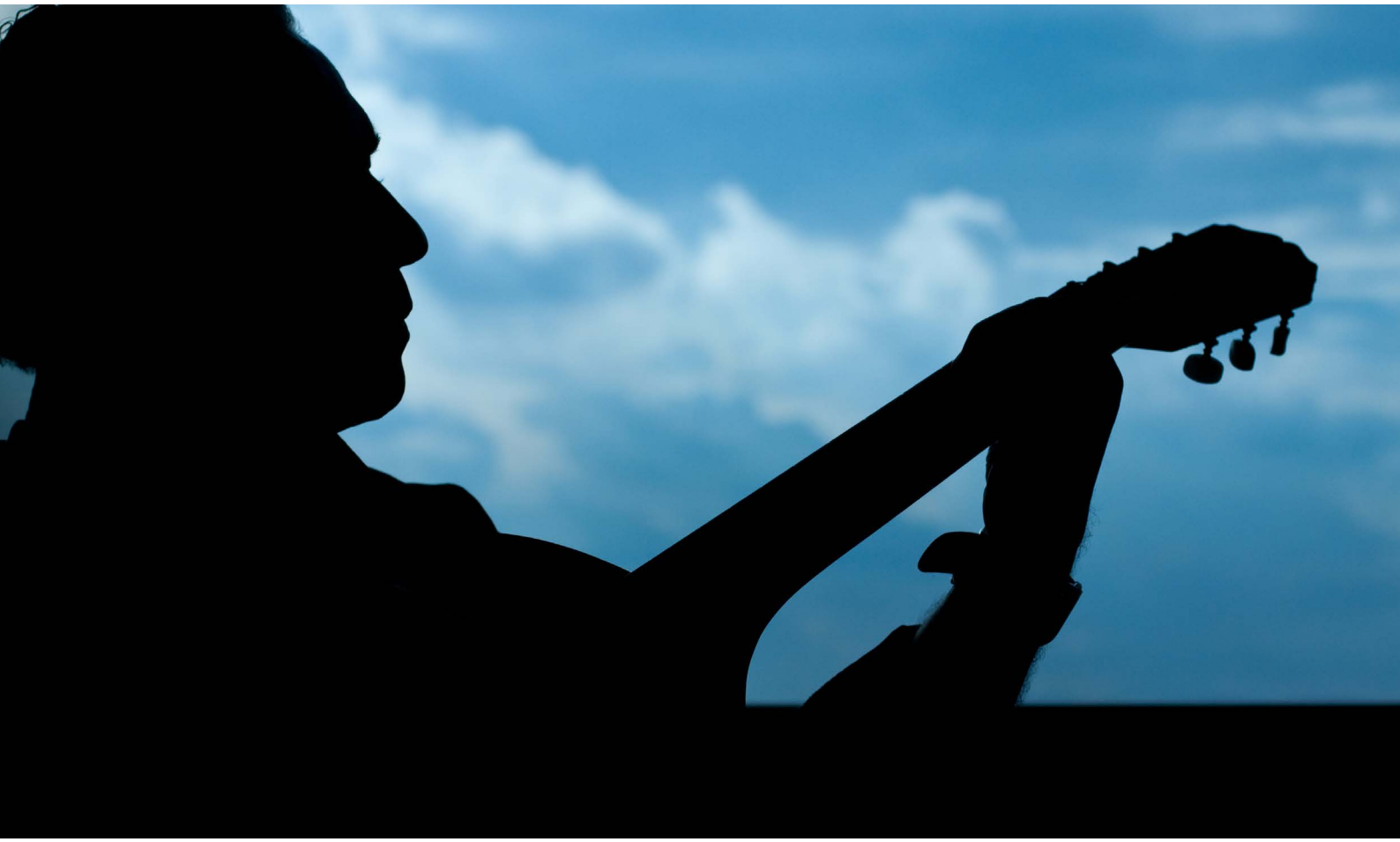
Cult

Entrevista

Redação
Fotos Ludimila Loureiro

A poesia de Paulinho Pedra Azul

Continuo a viver, viver, viver... voar, voar, voar... cantar, cantar, cantar... sobreviver!



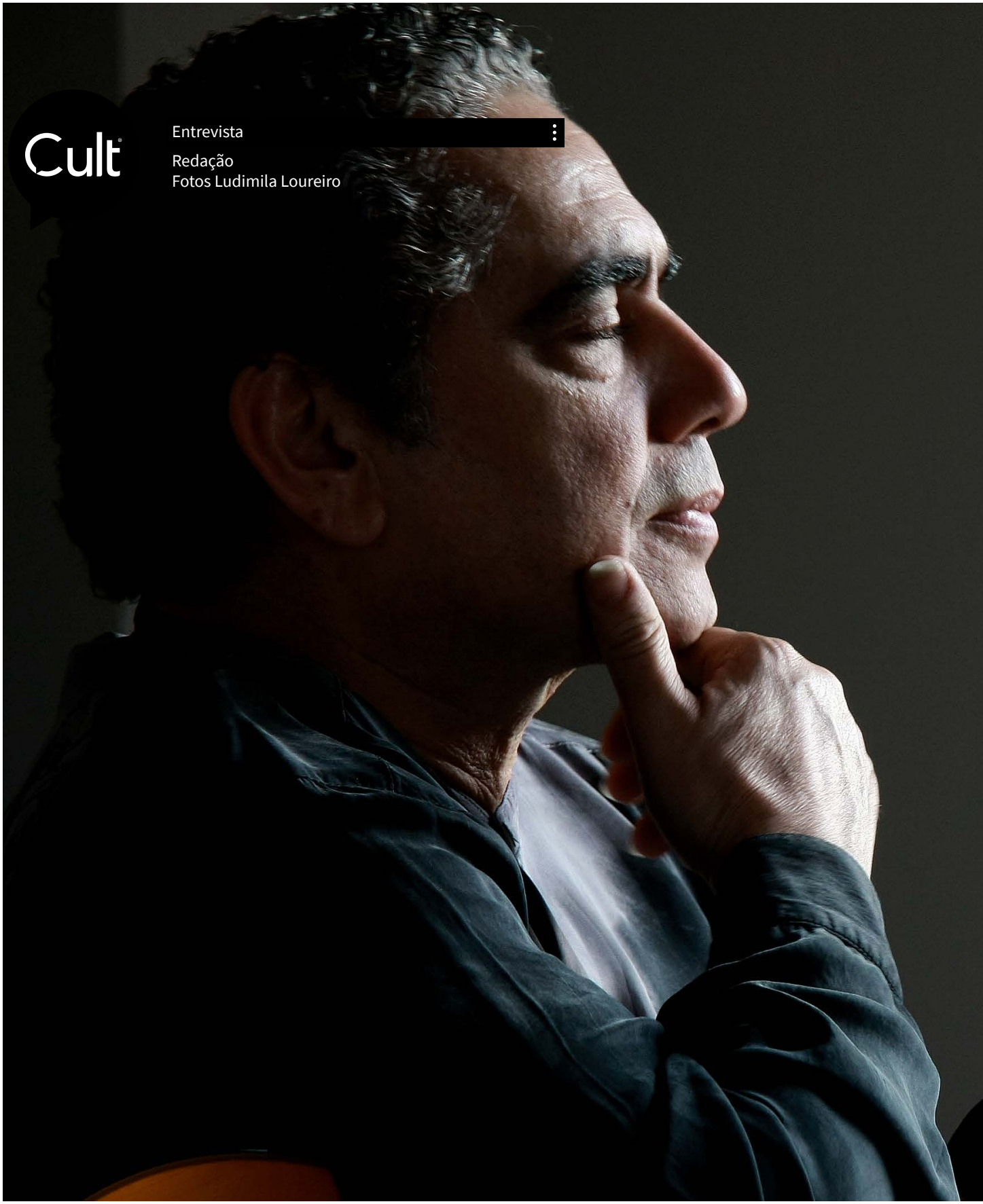
Poeta, cantor, compositor e artista plástico, Paulinho Pedra Azul está na lista dos artistas mineiros mais importantes da MPB. Natural da cidade que leva no nome, localizada no Vale do Jequitinhonha, Paulo Hugo Morais Sobrinho nasceu em 1954 e iniciou sua carreira como artista aos 13 anos de idade. Seu estilo musical possui diversas nuances, sendo a maior parte composta de choros e canções românticas. Conheça mais sobre o autor de "Jardim da Fantasia" na entrevista a seguir:

Em tempos de COVID e isolamento social, onde estás Paulinho Pedra Azul, "nas nuvens ou na insensatez"?
Em tempos tristes de pandemia, estou na "sensatez"! Me cuidando, fico em casa e saio somente para o necessário. Escrevendo poesias, compondo com vários parceiros, já com mais de 500 músicas inéditas. Usando máscara e álcool em gel quando é preciso mesmo sair, criando projetos para o futuro e acreditando num mundo melhor, apesar de tantas perdas irreparáveis.

Carlos Drummond de Andrade, em referência a sua cidade natal, afirmou em sua poesia 'Confidência do Itabirano' que "Itabira é apenas uma fotografia na parede / Mas como dói!". E, para você, a cidade de Pedra Azul é apenas uma fotografia na parede?
Na minha cidade natal Pedra Azul – que fica no Médio Jequitinhonha (MG) -, tenho sim uma bela fotografia na parede. Temos nossas dificuldades, nossos dramas sociais, mas somos do bem e nos ajudamos mutuamente. Nosso patrimônio cultural é muito rico! A música, o artesanato, a poesia, o tear, os queijos, a cabacinha e o parmesão, cachaças de alta qualidade, a melhor farinha, guloseimas, etc. Temos seis pedras enormes: Pedra da Conceição (em breve, teremos o 1° Festival de voo livre e rapel), Rocinha, Montanha, Cruzeiro, Cabeça Torta e Forno de Bolo, tombadas pelo Patrimônio Cultural Municipal, por intermédio do IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional), o que nos orgulha muito. Além do tombamento de mais de 30 casas em estilos portugueses, franceses e italianos. A cidade é linda e bem cuidada.

Como "Viver, viver, viver / Criar penas de pássaro no ar / Voar, voar, voar" em tempos de pandemia?
Minhas asas da imaginação não foram cortadas. Alço voos internos e continuo a viver, viver, viver... voar, voar, voar... cantar, cantar, cantar... sobreviver.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



Cult

Entrevista

Redação
Fotos Ludimila Loureiro

De onde vem sua inspiração?
Minha inspiração vem de Deus, do meu cotidiano, dos meus sonhos, das viagens pelo mundo, dos encontros e desencontros, das inseguranças, das superações, da família, amigos, filhos, sobrinhos, afilhados, netos, amores...

Onde se usa a poesia?
Poesia se usa na defesa da vida, da justiça, no prato que muitas vezes está vazio, nas alegrias e tristezas. Poesia é vida pura, paixão, entrega, solidariedade, conforto, desabafo e muito amor.

Você acredita poder existir poetas que nem imaginam possuir tal capacidade?
Todos nós somos poetas natos; no interior de cada um, grita um escritor. Mas, alguns criam a coragem e se revelam, se expõem, sem se importarem com críticas, discordâncias, etc.; escreve porque dói, por prazer, por talento e pelo dom natural.

A poesia perdeu espaço na música brasileira?
A música brasileira continua a melhor do mundo e jamais haverá outra igual, no mundo, com tanta diversificação musical e poética. Se não prezar pela qualidade, seremos massacrados culturalmente, dominados pelo poder da música fácil e sem informações que nos faça crescer e nos valorizarmos como seres do bem, para "prepararmos" as outras gerações futuras.

Jequitinhonha ou BH?
Amo o Vale do Jequitinhonha. Vou para Pedra Azul duas vezes ao ano e faço shows pela região toda. Fico na roça que a família ainda mantém lá. Amo BH, onde moro e sou Cidadão Honorário, com muita honra. Se Pedra Azul é a minha velha e protetora mãe, de 105 anos, como Dona Diva, que está nos seus 90 anos, Belo Horizonte é a menina do meu coração.

Como é estar longe dos palcos?
Ficar longe dos palcos é ficar longe de realizar sonhos pessoais e importantes para minha vida. Esses sonhos se travam, se embolam e criam feridas imensas na minha alma. O palco é a vida de quem vive de arte. É o alimento da alma, do corpo e da mente.

O que você aprendeu na pandemia?
Aprendi a ser ainda mais solidário, a não preocupar mais com coisas supérfluas, valorizar as pequenas coisas e ser mais do que ter. Aprendi a me conhecer melhor e aos outros. Esse tempo é de dor, porém, de crescimentos e de realizar sonhos futuros.

Virão novidades pós-pandemia?
Eu já vinha com vários projetos em mente. Assim que tudo isso passar, virão, na prática, trabalhos diversos, muitas lutas, esperança e as realizações de tantos sonhos. Pós-pandemia e se pós graduar em superações. Todos nós cresceremos muito. A humanidade será outra, muito melhor, com certeza! A vida é sempre bela, apesar de tudo. Aproveitemos mais as oportunidades. Vai passar! Deus é maior!

Tecnologia e redes sociais

Leonardo Veloso | Prof. Empreendedorismo e Inovação Colégio Nacional
Foto Divulgação

Squads em sala de aula?

Entretanto, não era incomum a falta de ação de alguns estudantes na realização das tarefas.

A utilização dos squads dentro do contexto educacional se assemelha ao empresarial, já que os projetos também perfazem caminhos incertos, imprevisíveis e não-lineares. Por isso, formar grupos multidisciplinares nos quais os estudantes vão trabalhar habilidades distintas ajuda na correção rápida dos trabalhos, estimula a inovação, autonomia e capacidade de tomar decisões.

No ano de 2020, na disciplina de Empreendedorismo e Inovação no colégio onde atuo, tive a oportunidade de trabalhar com 520 alunos divididos em 93 squads, que desenvolveram 05 temas específicos. Estes organizavam as suas atividades por meio do Trello e faziam a construção do seu protótipo no horário das aulas. Entretanto, não era incomum a falta de ação de alguns estudantes na realização das tarefas.

A questão é que, nesse modelo, reforçamos a descentralização, transparência e constante evolução. O objetivo é que o grupo se auto-organize e proponha soluções multidisciplinares para os problemas. Portanto, todo estudante pode - e deve - dar a sua opinião a respeito de todas as áreas que são envolvidas por aquele squad.

Assim, o trabalho em equipe por meio de squad favorece a comunicação horizontal e a colaboração, já que não existe uma hierarquia dentro das equipes. Os estudantes se veem desafiados a estabelecer uma comunicação constante para o desenvolvimento do projeto.

Os times são enxutos, independentes, velozes e eficientes. Mas o mais importante é sua característica intraempreendedora, uma vez que essas estruturas são capazes de estimular o trabalho, o senso de pertencimento e o sentimento de “dono” dos estudantes ao realizarem o projeto.

Uma das maiores necessidades do século XXI é valorizar o potencial intraempreendedor dos profissionais. O diferencial competitivo do negócio surge, também, quando a equipe é incentivada a empreender e se sentir parte importante do desenvolvimento do negócio.

Tecnologia e redes sociais

Rafael Luiz Meneses
Foto Divulgação

O que você é x O que você faz

Como você quer ser lembrado pelas pessoas que mais ama?

Tenho uma proposta, faça a seguinte pergunta a dez pessoas: "quem é você?". Posso apostar que a grande maioria iniciará sua autodefinição pela profissão. Claro que nossas atividades profissionais também fazem parte do nosso repertório de adjetivos que nos definem, mas, em minha visão, elas estão muito mais atreladas a um conceito do que fazemos do que o que somos.

Ao longo dos últimos 250 anos, desde a Revolução Industrial, passamos a nos reconhecer predominantemente por nossa capacidade produtiva, pelo nosso trabalho. E acabamos comprando essa ideia de uma maneira desmedida, a ponto de nós mesmos, ainda que não pressionados, nos qualifiquemos de forma livre e espontânea pelo que fazemos como trabalhadores. Por que não, antes de qualquer coisa, dizer: "sou uma boa mãe", "sou um filho dedicado", "sou um sonhador", "sou uma pessoa preocupada com as mazelas do mundo", e por aí vai?

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han define este fenômeno como uma "crise de liberdade" do sujeito do século 21. Crise instalada por nós mesmos, que nos tornamos sujeitos do desempenho. Buscamos ao longo dos tempos a autonomia e liberdade de fazermos escolhas, de sairmos de um conceito de serventia e de não hierarquia das relações humanas e profissionais, mas não logramos êxito ao nos tornarmos servos de nós mesmos. Consequência disso? Depressões, ansiedades, angústias e burnouts.

O advento das fábricas nos ensinou uma nova forma de relação com o tempo. Hoje contemplamos menos, refletimos menos, nos relacionamentos menos com o silêncio, sentimos menos o próprio tempo. E vamos em busca de cursos de "gestão do tempo" com o manifesto intuito de "aprender a ser mais produtivo", pois "tempo é dinheiro". Na minha visão, tempo é tudo, menos dinheiro.

Ser é diferente de fazer. Ser está conectado com o que acreditamos, o que apresentamos como essência, o que sentimos. O que está escrito no currículo ou diploma também pertence a nós, mas em algum momento nos perdemos na forma de definirmos nossa própria passagem por aqui.

No futuro, como você quer ser lembrado pelas pessoas que mais ama? Pelo que foi essencialmente ou pela sua profissão?

Tecnologia e redes sociais

Paulo Gabriel
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

O bolo é de quê?

As redes sociais têm potencializado a falta de leitura e apuração dos fatos?

A cada dia que passa as redes sociais ganham mais e mais adeptos no mundo inteiro. Elas têm potencializado a voz das pessoas e trazido grandes avanços sociais, porém também trazem consigo uma verdade muito clara: ou estamos lendo menos ou desaprendendo a interpretar.

Você já ouviu a historinha do bolo de cenoura com cobertura de chocolate por 10 reais? Não? Então, eu vou te contar. Um certo dia, uma jovem moça postou nas suas redes sociais que estava fazendo bolos para juntar dinheiro para pagar sua faculdade. Na descrição da publicação, ela colocou que estava vendendo bolo de cenoura com calda de chocolate por 10 reais. Ela estava muito feliz com a quantidade de curtidas e comentários que teve, na intenção de converter todos números em vendas. Dentre os milhares de comentários que ela recebeu, uma parte das pessoas perguntava de que era o bolo, a outra qual o valor e uma outra do que era a calda de chocolate. Parece engraçado, mas é preocupante.

Vivemos um momento em que ninguém mais lê o que está expresso na sua tela, não é à toa que as diversas plataformas dizem que o futuro da comunicação digital será o vídeo. Queremos facilidade até para absorver o conteúdo. Vemos, cada dia mais, a grande disseminação de fake news. Isso se dá porque ninguém quer pesquisar mais sobre o que acabou de ler, ninguém quer apurar. O primeiro entendimento é o que fica.

Atualmente, as redes sociais têm exposto a falta que a leitura e a interpretação de texto faz em nossas vidas. Veja bem, minha intenção aqui não é menosprezar ou subestimar quem não teve acesso à educação. O que levanto é a falta que a interpretação faz na vida do ser humano e o quanto isso atrapalha o nosso dia a dia.

Precisamos ler mais para interpretar melhor. Se não, seremos só mais um a perguntar de quê que é o bolo mesmo sabendo que já estava escrito que ele é de cenoura.

Tecnologia e redes sociais

Redação
Fotos Divulgação

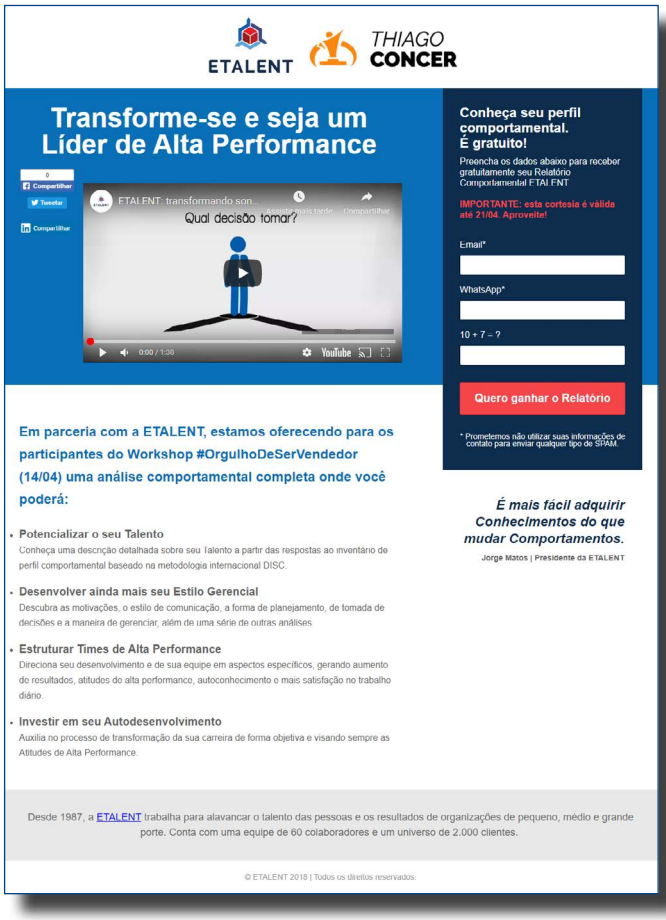
Sua página é profissional ou pessoal nas redes sociais?

Estratégia de publicidade: empresas de marketing digital

Se separar a vida profissional da familiar é um desafio para muitas pessoas, separar a página profissional da pessoal nas redes sociais será sempre estratégico e importante. Afinal, as mídias sociais podem ser um lugar maravilhoso para muitos profissionais, uma vez que é possível divulgar sua expertise de trabalho, experiências e obter inúmeras aspirações. E quanto mais a sério você levar isso, mais você lucrará com elas, pois é uma parte essencial de como os negócios são feitos hoje em dia.

Construir uma presença profissional online é essencial e uma excelente forma de buscar trabalho e oportunidades. Por isso, não é recomendado que as pessoas entrem em seu mundo virtual, em um sentido profissional e, ao mesmo tempo, acessem os impulsos e exposições de sua vida privada. Há um grande valor em estabelecer critérios de postagens: em suas páginas pessoais, há espaço para compartilhar suas opiniões, questões próprias e todo o conteúdo que desejar; já nas páginas profissionais, deve-se resguardar para compartilhar habilidades e expertises e, com isso, obter conexões de negócios, vinculações com a empresa ou a marca que trabalha.

Uma opinião política ou polêmica pode repercutir negativamente em seu perfil profissional ou em sua marca, afastando possíveis clientes ou oportunidades. Separe suas redes sociais pessoais das profissionais. Seu perfil profissional deve ser visto como um currículo multimídia; mantenha-o objetivo, mostre sua experiência profissional e habilidades. E lembre-se: a construção de uma imagem ou marca pessoal é um longo processo, então cuidado para não destruí-la através de uma simples postagem.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Tecnologia e redes sociais

Redação
Fotos Divulgação

Estratégia de publicidade: empresas de marketing digital

Por que minhas postagens têm pouco resultados nas redes sociais?

Apesar de suas postagens serem excelentes, com conteúdos relevantes e imagens atrativas, conseguem minguado engajamento, curtidas ou negócios, mesmo tendo um bom número de seguidores em seu perfil? A razão para isso, provavelmente, está no fato de que apenas uma pequena porcentagem dos seus seguidores está, de fato, recebendo as suas publicações. A culpa não é sua, de suas postagens ou de sua agência, a culpa provavelmente advém do algoritmo. Que são um conjunto de regras e dados matemáticos responsáveis por fazer as suas postagens se destacarem ou não no feed dos seus seguidores e clientes. Através dos algoritmos, as redes sociais monitoram o interesse de todos os usuários e, com base em suas curtidas ou interação, direcionam as postagens. A estratégia visa com que os usuários continuem cativos em sua rede social. Mas como isso acontece em cada rede social?

1 – Instagram
• Temporalidade: posts mais recentes são exibidos primeiro;
• Engajamento: a quantidade de curtidas e comentários de um post, principalmente em seus momentos iniciais, faz com que ele seja priorizado;
• Relacionamento: o algoritmo tende a exibir primeiro posts de contas que já possuem um histórico de relacionamento com os usuários, seja por meio de curtidas, comentários, mensagens ou buscas.

2 – Facebook
• Relacionamento: quanto mais você interage com a pessoa ou empresa que publicou aquela postagem, mais posts deles vai receber;
• Rede de amigos: se uma postagem está atraindo muitas curtidas e comentários dos seus amigos mais próximos, ela vai aparecer para você;
• Formato: se você curte muitos vídeos, mais vídeos aparecerão no seu feed.
• Imediatismo: notícias e pautas quentes são priorizadas;
• Autenticidade: postagens de conteúdo próprio recebem mais atenção;
• Imagens e vídeos: postagens com conteúdo visual têm mais probabilidade de receberem cliques;
• Potencial de engajamento: quanto mais reações, comentários e compartilhamentos uma postagem recebeu, mais ela é mostrada.

Sendo os algoritmos fórmulas matemáticas, que levam em consideração a qualidade da postagem, a data postada, engajamento e outros diversos fatores para fazer com que seus posts cheguem a mais ou menos gente, o que fazer para gerar mais visibilidade em suas postagens nas redes sociais?

Atualmente, não existe uma fórmula específica para isso, existem algumas estratégias para melhorar a visibilidade de sua postagem. Mas, antes de aplicá-las, é preciso saber os interesses que mais motivam os usuários a estarem nas redes sociais. Tradicionalmente, baseando-se nas realizações de buscas dos usuários, observou-se que há interesse por informações sobre profissão e área de atuação, entretenimento, notícias em geral e tecnologia. Porém, atualmente também buscam por assuntos como Coronavírus, futebol, educação especial, Ministério da Saúde, investimentos, auxílio emergencial, redes sociais e filmes, assuntos da TV e Big Brother Brasil.

É importantíssimo conhecer o que a maioria dos usuários querem saber, assim, entender para quem, como e onde fazer, já que as redes sociais conservam ainda uma separação por preferências de assunto e por geração. Razão pela qual, não sendo estes os conteúdos de suas postagens, é imprescindível que adote algumas estratégias, objetivando alcançar mais visibilidade para sua marca, produtos e serviços.

Fontes: Tropicaiana Marketing Digital, Taboola e The Drum US Daily Solutions

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Tecnologia e redes sociais

Redação
Fotos Divulgação

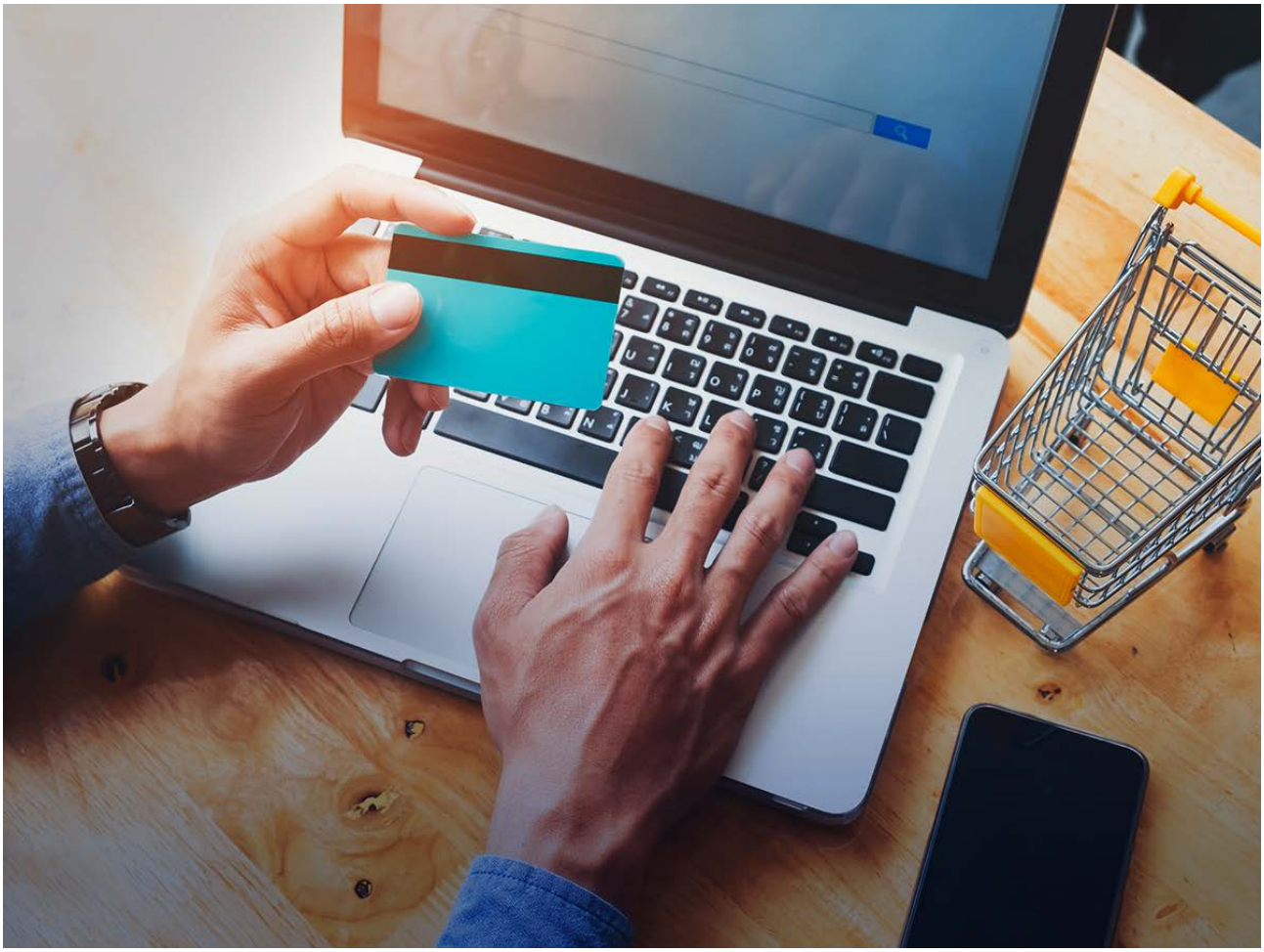
Como vender pela internet?

Estratégia de publicidade: empresas de comércio eletrônico

As vendas através do comércio eletrônico aumentaram consideravelmente nos últimos meses e, embora muitas empresas tenham crescido significativamente suas vendas através dele, a maioria dos pequenos e médios negócios enfrentaram o desafio de não estar no comércio eletrônico e, estando, tem dificuldades para obter engajamentos, descobrir táticas criativas que lhes permitam alcançar novos públicos e/ou manter relacionamentos com os já existentes.

Obviamente algumas empresas foram capazes de avaliar rapidamente suas cadeias de suprimentos e as necessidades dos clientes. Assim, estão muito melhor posicionadas do que aquelas que continuaram com os negócios tradicionais e mantiveram-se indiferentes à realidade incerta e avassaladora criada pela pandemia. Porém, quando o comportamento do consumidor muda em direção a uma maior demanda por eficiência nos negócios, ou quando passam menos tempo nas lojas e mais tempo em casa, os negócios devem investir mais em canais digitais de venda para se conectar com seu público.

Ficar aberto 24 horas, isso significa que você pode vender produtos online todos os dias do ano, segmentar seu público-alvo em diferentes cidades e estados, pois não há limites geográficos que impeçam suas vendas. Custos



fixos menores são a principal vantagem para estar no comércio eletrônico. Apesar disso, atente-se ao fato de que o ambiente digital muda constantemente e é preciso acompanhar as mudanças e estar sempre atualizado.

Para iniciar, existem várias formas de vender online: através do seu próprio site, pelas redes sociais, por marketplace e também pelo WhatsApp e outras ferramentas. Independente da forma ou formas que escolher, é fundamental criar um plano de negócios, conhecer o mercado digital, escolher o nicho de mercado que será atendido, entender os meios de pagamento do comércio eletrônico, programar a logística e o estoque. Importantíssimo compreender e acompanhar de perto todos os processos de venda e pós-venda daquele produto ou serviço.

Agora que seu negócio está no comércio eletrônico é necessário atrair visitantes para sua plataforma, converter visitas em vendas e fidelizar clientes, para isto seu negócio precisará gerar tráfego qualificado para seu canal. Para alcançar esse tráfego qualificado de clientes e vender pela internet, é essencial ter um plano de marketing que mantenha o público atualizado das ações, fixado em sua marca ou produtos.

Na montagem de seu plano de marketing é fundamental entender que, embora seu produto esteja disponível no comercio eletrônico, seu público alvo talvez não esteja 100% online. Além do mais, a maioria das redes sociais estão recheadas de desinformação e outros assuntos que afastam o público qualificado, razão pela qual é fundamental inserir em seu plano de marketing campanhas objetivando pessoas, nunca cliques e curtidas da internet, afinal, não pagam as contas do negócio. Por isso, é importantíssimo a utilização de outros ambientes publicitários, fora do digital, que visem a fixação da marca, visibilidade para os produtos e direcione para os canais de venda de seu comércio eletrônico.
Boas vendas!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Túlio Daniel
Fotos Divulgação

Patrocínio: muito além da Capital do Café

Conheça um pouco da cidade acolhedora, cheia de belezas culturais e nacionais que se destaca no Alto Paranaíba

Praça Monsenhor Thiago / Mariz | Foto: ASCOM Prefeitura Municipal de Patrocínio

Com mais de 90 mil habitantes, a cidade de Patrocínio está localizada entre duas das grandes cidades do Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba: Uberlândia e Patos de Minas. Conhecida pelo seu povo acolhedor e como a Capital do Café, Patrocínio completou no dia 7 de março 179 anos.

O município surgiu como ponto de parada dos bandeirantes, que por ali passavam com destino à Goiás, tendo a região como ponto de abastecimento de suas

bandeiras e de acomodação. Na metade do século XVIII, a região era foco da política de expansão do território mineiro, demarcada pelo Conde de Valadares, Capitão-General de Minas Gerais da época. Em 1772, Inácio de Oliveira Campos fundou o território em seus itinerários pela busca de ouro, a mando do Conde de Valadares. Estabeleceu-se no local a fazenda de criação agrícola Brumado dos Pavões para abastecimento dos viajantes.

Em 1804, surgiu a primeira igreja em Patrocínio. Os moradores do povoado, até então chamado de Salitre, ergueram uma casa de oração sob a proteção de Nossa Senhora do Patrocínio, onde hoje está localizada a Igreja Matriz, e estenderam a nomenclatura para o nome do arraial. Em 1842, finalmente o arraial se tornou município. Posteriormente, vários municípios foram desmembrados de Patrocínio, entre eles Estrela do Sul, Araguari, Monte Carmelo, Patos de Minas, Serra do Salitre e Coromandel. Atualmente, a cidade conta com quatro distritos, sendo eles Salitre de Minas, Santa Luzia dos Barros, São João da Serra Negra e Silvano, além dos povoados de Tijuco, São Benedito, Martins, Chapadão de Ferro, Dourados, Boa Vista, Pedros e Macaúbas

O desenvolvimento da cidade se acentuou em 1918, quando foi inaugurada a Estrada de Ferro Goiás, depois Rede Mineira de Viação, que ligava Patrocínio a Belo Horizonte e instalada uma Estação Ferroviária na cidade. Atualmente, ela serve como ponto de descanso dos trabalhadores que ainda utilizam a ferrovia e é um dos pontos turísticos e bens tombados do município.

Estação Ferroviária de Patrocínio | Foto: Arquivo da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Patrocínio

Muito além da Capital do Café, Patrocínio também é reconhecida pela sua exportação de queijo. Tanto o café quanto o queijo patrocinense são reconhecidos e certificados mundialmente. De acordo com o turismólogo e coordenador do turismo e patrimônio cultural de Patrocínio, Guilherme Chagas, “isso atrai turistas do mundo todo para conhecerem onde as especiarias são produzidas, já que a questão da rastreabilidade do café é muito importante”.

Patrocínio faz parte do Circuito Turístico Caminhos do Cerrado, um projeto que se concretizou pela regionalização e incentiva o desenvolvimento do turismo, reunindo os municípios com características semelhantes. Tendo Patrocínio como carro-chefe, o circuito conta com mais seis cidades do Alto Paranaíba, sendo elas Abadia dos Dourados, Carmo do Paranaíba, Guimarânia, Rio Paranaíba, São Gotardo e Serra do Salitre.

Com muitas belezas naturais, o município possui vários pontos turísticos. O mais estruturado deles é a Serra do Cruzeiro, onde estão localizados o Cristo Redentor e a Gruta dos Três Reis Magos, com estátuas em tamanho real. O local atrai vários fiéis, principalmente em épocas de datas religiosas.

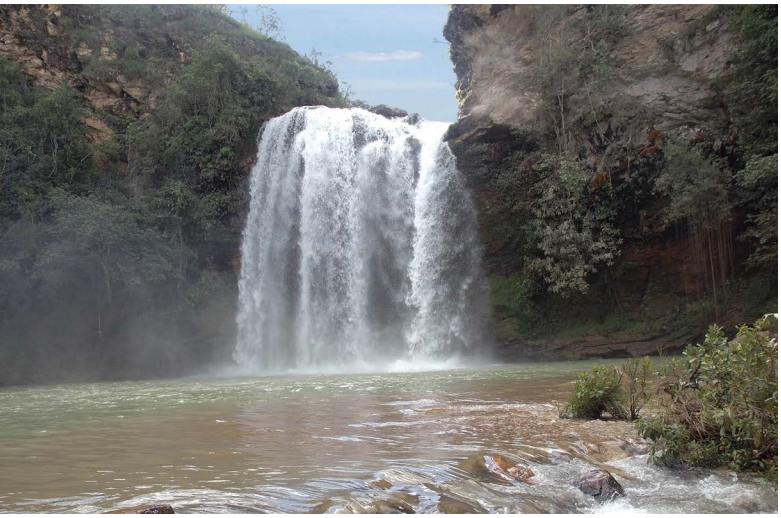
Cristo Redentor de Patrocínio | Foto: Arquivo da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Patrocínio

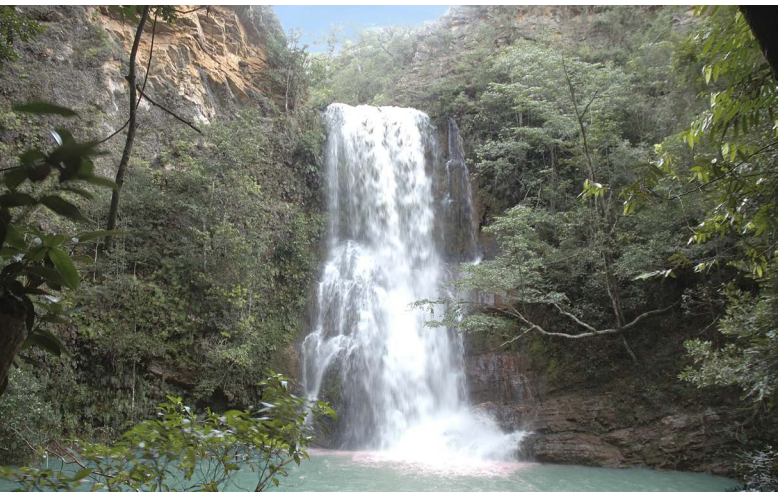
Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Turismo Regional

Túlio Daniel
Fotos Divulgação

Um dos elementos naturais principais são as cachoeiras, dentre elas a Cachoeira dos Borges, Lemos, Capão Fundo e Daterra. “Elas são um pouco mais complexas. É um turismo de aventura, com acesso mais complicado sem estrutura de trilha e sinalização, mas que não deixam de ser cachoeiras belíssimas e que atraem o público”, explica Chagas. Além disso, o Complexo Hidromineral de Patrocínio está desativado, mas por ser uma fonte mineral continua atraindo os turistas.





Cachoeira dos Borges (esquerda) e Daterra (direita) | Fotos: Arquivo da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Patrocínio

Ainda falando sobre o turismo natural da região, o município conta com a Lagoa do Chapadão de Ferro, que se localiza próxima ao povoado de mesmo nome, no Distrito de São João da Serra Negra. Trata-se de um acidente geográfico, formado no olho de um extinto vulcão, cujas bordas formam hoje a Serra Negra.

Lagoa do Chapadão de Ferro | Foto: Arquivo da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Patrocínio

“O patrocinense possui ainda uma cultura enraizada das coisas da terra” - Maria Aparecida Palucci

Dentro da cidade, Patrocínio conta ainda com vários monumentos históricos. As três praças principais formam o eixo norteador: Matriz, Honorato Borges e Santa Luzia. Em uma delas está localizada a Casa da Cultura Dr. Odair de Oliveira e o Museu Histórico Hugo Machado da Silveira, um dos mais importantes edifícios públicos da cidade. Com arquitetura colonial, o prédio está ligado à história, memória e cultura da população. Na cidade ainda existem outros prédios centenários, como o Palácio da Educação Dr. Hélio Furtado de Oliveira e as escolas Dom Lustosa e Honorato Borges.

Praça Santa Luzia (esquerda) e Casa da Cultura de Patrocínio (direita) | Fotos: Arquivo da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Patrocínio

Atualmente, está sendo implantado no Museu um sistema 360 graus para visitas on-line. “Estamos saindo dessa coisa do museu estático e trazendo vida para ele, um museu em movimento, um museu atualizado”, conta Maria Aparecida Palucci, Secretária de Cultura e Turismo de Patrocínio.

A cidade também conta com bens imateriais da cultura. Dentre eles, estão as Folias de Reis, Congado, e a rota turística religiosa, servindo de passagem para peregrinos que vão em direção às cidades de Romaria e Abadia dos Dourados. A Língua Kalunga é um desses principais bens, ela era um código de fala usado pelos escravos e se desenvolveu por meio do contato dos quilombolas, mais tarde sendo disseminada na cidade com características peculiares por influência também dos tropeiros e ferroviários que passavam pela região.

Conhecida por ser uma cidade aconchegante, Patrocínio possui potenciais turísticos e é um ótimo ponto para pessoas da região que ainda não conhecem suas belezas. “Quando eu vou fazer um passeio e comparo a cidade que eu escolhi para viver com outros centros, o diferencial é a harmonia, o gostoso de ser uma cidade acolhedora”, declara Palucci.

Se você ficou curioso, durante a pandemia de COVID-19, a Secretaria de Cultura e Turismo de Patrocínio está desenvolvendo em suas redes sociais o projeto “Patrocínio pelos caminhos de suas riquezas naturais”, com o intuito de apresentar os pontos turísticos da cidade. “Existem muitas pessoas da própria cidade e região que não conhecem nossos pontos turísticos. Enquanto eu não posso levar a pasta presencialmente, vou mostrar todos os instrumentos que nós temos de forma on-line. Temos ainda uma cultura elitizada, mas quero ainda popularizá-la. Se as pessoas não vêm até a praça para ver as exposições, nós as levaremos até elas”, explica a Secretária de Cultura.

Com um bom pão de queijo e o clássico café patrocinense, a cidade se torna um ponto de parada obrigatório para os amantes da cultura mineira e do aconchego das cidades pequenas do interior.

Fontes:
www.portal.patrocinio.mg.gov.br
www.fccultura.org/fcp/

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Arquitetura

Melina Oliveira
Fotos Arquivo Pessoal

Como fazer uma reforma inteligente?

O primeiro passo de uma reforma, é saber o que está construído no local.

Desde o início da pandemia, a rotina de muitas famílias mudou. A necessidade de transformar o lar em um ambiente de estudo, trabalho e descanso, levou muita gente a reformar. Com mais tempo em casa, aquele cantinho que antes não incomodava, ou sem função, precisou ser adequado para a nova realidade. O quarto virou escritório, a sala se tornou academia. A cozinha passou a ser mais frequentada, quem não cozinhava, passou a se aventurar nas receitas, demandando mais espaço e funcionalidade. Mas qual o ingrediente secreto de uma reforma inteligente? É algo que até muitos já sabem, mas poucos colocam em prática: o planejamento. O ato de planejar em qualquer intervenção espacial é o projeto. No projeto é possível simular e quantificar, por exemplo opções de materialidades para um mesmo elemento. E é indiscutivelmente mais barato e inteligente, modificar um desenho, do que refazer uma parte da obra. Existem também algumas soluções que são investimentos. Alguns itens podem possuir um custo inicial alto, mas em uma obra inteligente é preciso analisar a durabilidade e o retorno financeiro. Atente-se para o custo de uso e manutenção da sua edificação ao longo dos anos. Quanto irá custar a sua conta de água e energia após a reforma?

O primeiro passo de uma reforma, é saber o que está construído no local. Para isso o profissional habilitado fará o levantamento métrico da edificação medindo todos os ambientes, incluindo janelas, portas e mobiliário existente. Esse é o projeto chamado de “as built” ou “como construído”. Com o “as built”, é possível ter um entendimento geral da edificação ou do ambiente que se deseja melhorar. Então se inicia a segunda etapa do planejamento: a análise do nível de qualidade do espaço construído. Para grandes reformas, recomenda-se calcular a quantidade de iluminação e ventilação natural de cada ambiente, tipos de portas e janelas, cores das fachadas e composição de coberturas e paredes. Para reformas de interiores, a dica é verificar quais acabamentos e mobiliários estão aptos a serem aproveitados para garantir economia e menor prazo na execução. Com o diagnóstico feito, é possível fazer um estudo preliminar que atenda às suas necessidades prévias e que melhore o nível de qualidade atual da edificação. Um bom projeto se concebe a partir da zona bioclimática em que está inserido. O clima local, a orientação das fachadas, a posição e tipos das aberturas devem ser considerados. Em Uberlândia, nas fachadas Norte e Oeste, deve-se tomar cuidado com o tamanho das aberturas

envidraçadas. Quando as portas ou janelas de vidro recebem a maior parte da radiação direta do sol, o calor é facilmente transmitido para os ambientes internos. É recomendado que essas aberturas sejam sombreadas externamente por beirais, varandas ou brises. Se houver a necessidade de troca das janelas, a tipologia indicada para os dormitórios é aquela que possui opção de controle da luz solar. As venezianas por exemplo, garantem ventilação natural em dias de chuva e privacidade interna. Pinturas claras nas fachadas e telhados claros, diminuem a absorção de calor. Pinturas claras nas paredes e teto interno, aumentam a reflexão da luz natural, auxiliando na distribuição mais uniforme da claridade. Iluminação de LED é mais eficiente que as outras lâmpadas. Na hora de comprar um novo equipamento, escolha os que possuem a etiqueta Procel nível A em economia de energia. Aproveite a reforma no banheiro e instale aquecimento solar de água. O chuveiro elétrico é um dos maiores vilões da conta de energia das casas brasileiras. Para completar a economia na conta, considere a instalação de energia solar fotovoltaica. É rápida e o sistema se paga a curto prazo. Para a conta de água vir com o consumo mínimo, aposte em torneiras, chuveiros e vasos sanitários com dispositivos economizadores. Dependendo da amplitude da obra, é possível adicionar o aproveitamento de água pluvial para irrigação de jardins e limpezas externas. Essas são algumas soluções sustentáveis e que ao longo do tempo, diminuem os custos fixos de uso e manutenção da residência.

Com o estudo preliminar, já é possível fazer um orçamento prévio da execução. É a etapa de viabilidade financeira. Quanto vai custar a minha obra? Se o valor ficar acima do disponível, existe a possibilidade de diminuir a espessura daquela bancada de pedra, ou substituir o material por um concreto ou alvenaria. Pode-se pintar aquele revestimento antigo para uma nova cor ao invés de comprar um novo. Otimize a demolição de paredes, aproveite armários existentes, ou opte por armários com menor quantidade de ferragens (gavetas e portas). Muitas das vezes, a troca das portas ou puxadores já é o suficiente pra alcançar a estética que você busca. Essas são algumas possibilidades que podem te auxiliar a chegar próximo do seu orçamento atual.

Após os ajustes, inicia-se a etapa de detalhamento do projeto. No caso de ampliações de área construída, é necessário a elaboração do projeto legal para aprovação da prefeitura. O anteprojeto para projetos complementares e o executivo que irá para a obra. Já para reformas de interiores, o detalhamento será o executivo que auxiliará o executor de forma mais rápida e assertiva. O projeto representa de 5 a 10% do custo total da obra. Já os desperdícios e os retrabalhos de uma obra feita sem planejamento, representam cerca de 20% do valor. Para uma reforma inteligente é necessário planejar, e a contratação do profissional de arquitetura ou decoração fará toda a diferença!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Entrevista

Denise Rocha
Fotos Arquivo Pessoal

A realidade dos fatos como protagonista

Antônio Pereira gosta de descobrir e revelar fatos importantes para que todos conheçam como Uberlândia desenvolveu-se e tornou-se fundamental para toda a região do Triângulo e do Alto Paranaíba

O jornalista sêo Antônio Pereira

Aos 86 anos, Sêo Antônio Pereira reconhece que tem uma paixão pelo passado. Ele explica que apesar de o chamarem de historiador isso não é verdade. Nem um memorialista ele se considera. Na verdade, deixa claro que é um jornalista cuja pauta é o passado.

E assim, com simplicidade e muita pesquisa, ele conseguiu resgatar fatos importantes da cidade. Usa esse conhecimento para escrever artigos para a sites e jornais. Já publicou cerca de dez livros, entre eles quatro volumes de 'Histórias de Uberlândia', com uma seleção dos textos de sua autoria, 'Um século de Folia', sobre o carnaval na cidade, 'Velhos Italianos do Uberabinha', com a trajetória dos imigrantes italianos que ajudaram na construção da cidade até 1930, 'Uberlândia na linha do tempo', narrando os momentos mais importantes, e, por fim, o mais recente, publicado no ano passado, logo no início da Pandemia, 'Estradas Pioneiras do Brasil'.

Numa longa conversa surgem muitas revelações sobre pessoas e situações que não podem e não devem ser esquecidas. Afinal, é olhando o passado que se constrói o futuro.

A sociedade sempre valorizou a história de Uberlândia? Eu diria que até um certo momento não, mas a partir da chegada da Universidade Federal de Uberlândia as coisas começaram a mudar. Veja, não ocorreu um movimento e nem um interesse generalizado, mas a produção científica começa a despertar algum interesse pela memória da cidade. E, naturalmente, as pessoas começam a buscar e ler sobre isso. Antes o que existia apenas eram conversas sobre o passado, quase lendas urbanas, sem muita garantia de que isso era verdade. Mas hoje basta consultar trabalhos de mestrado que você vai ver que existe um interesse de "levantar" os fatos do passado da cidade. Também percebo esse interesse por meio da procura pelos meus artigos em jornais e na internet.

Isso tem algum resultado prático?
Considero que o mais importante são as conservações físicas, ou seja, de imóveis, mas também tem as culturais, como a preservação da Folia de Reis, do Carnaval, entre muitas outras festas populares. Mas, com isso, cada pessoa passa a entender a razão da cidade ser o que é e buscar a evolução com base nas experiências anteriores.

Essa ligação do Senhor com o passado de Uberlândia surgiu em qual momento?
Eu cheguei em Uberlândia em 1961 e, você sabe, um jornalista sempre precisa mexer no passado. Eu sempre exerci a profissão como colaborador na maioria das vezes e, em alguns momentos, como profissional.

Entrevista

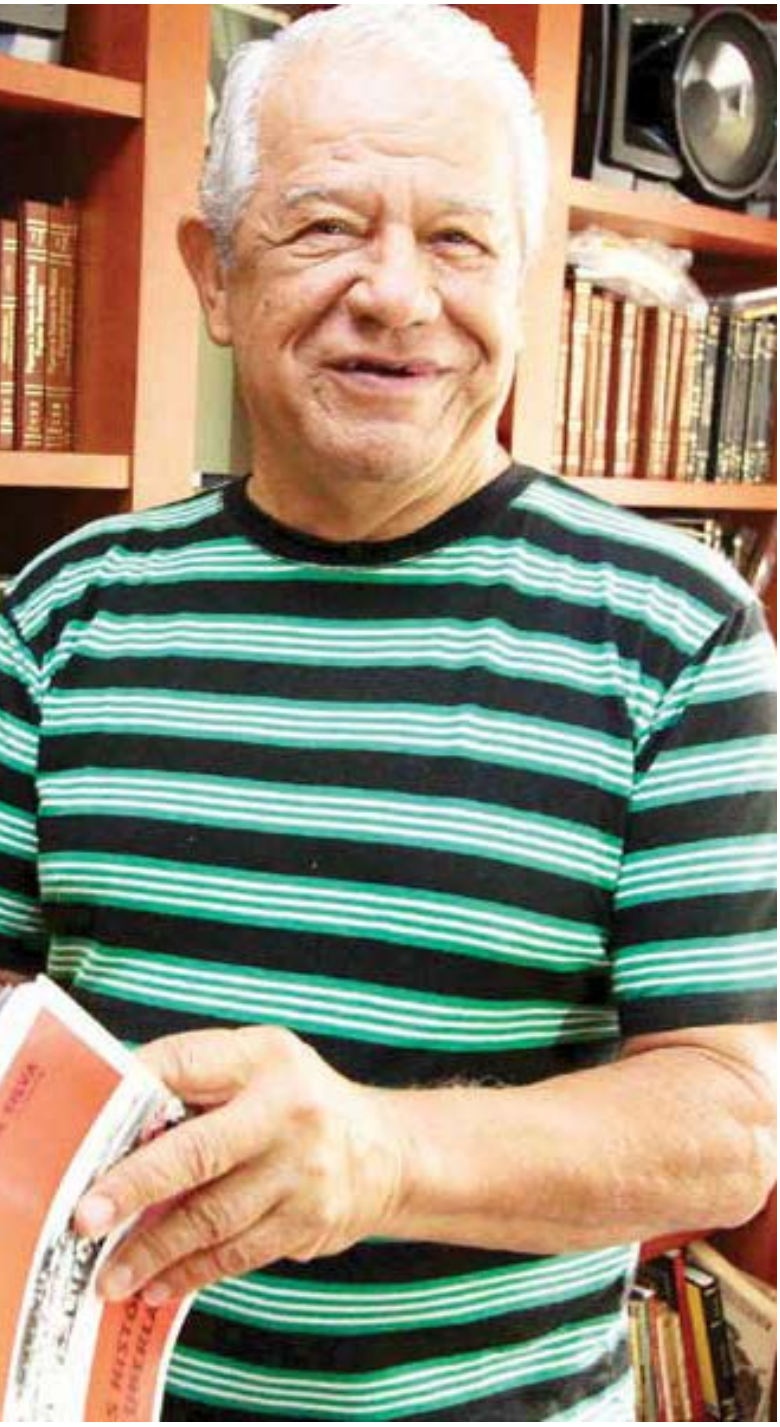
Denise Rocha
Fotos Arquivo Pessoal

Em 1983, o falecido jornalista Argemiro Evangelista Ferreira, então membro da Associação Comercial e Industrial de Uberlândia, a ACIUB, me convidou para contar a história do cinquentenário da Associação. A partir desse momento a pesquisa passou a ser mais vigorosa e comecei a trabalhar nisso. Meu interesse aumentou ainda mais. Logo em seguida comecei a escrever para as revistas que existiam naquela época, como a Flash. Depois continuei com as pesquisas e comecei a publicar os livros.

Tem um momento marcante para a história de Uberlândia?
São vários, mas um que eu considero como o mais importante é a Construção da Estrada de Rodagem do Fernando Vilela, em 1912. Eu acredito que o símbolo de Uberlândia deveria ser um caminhão carregado. Durante a pesquisa para o último livro que publiquei sobre as estradas pioneiras do Brasil, eu descobri uma coisa muito interessante, que todo mundo deveria saber. A primeira estrada construída no Brasil para veículos automotores foi a do Fernando Vilela, feita pelo engenheiro Paes Leme. Até então existiam a União Indústria, que ligava Niterói (RJ) a Juiz de Fora (MG), e a Vergueiro, que ia de Santos (SP), no litoral, até a capital paulista. Mas essas estradas eram utilizadas pelos carros de boi e charretes e só a partir de 1913 foram readaptadas para veículos automotores. Com a construção dessa estrada particular, objetivo do Fernando Vilela era a arrecadação do pedágio, além do desenvolvimento de um comércio nas margens da estrada. Mas é importante frisar que foi crucial para o desenvolvimento da região, pois era a ligação de Uberlândia até Itumbiara (GO). Veja, a Ferrovia Mogiana chegou em 1985 só até Araguari. Se até então uma viagem no carro de boi levava horas, a estrada de ferro provocou uma revolução. E não dá pra esquecer que a Estrada Fernando Vilela era estratégica. Essa construção foi muito combatida, mas com o tempo mostrou ser o caminho para o desenvolvimento. Isso por que toda mercadoria primária produzida em Goiás, como couro por exemplo, era escoada pela ponte Afonso Pena e usava essa estrada para ser distribuída. Assim como todo produto manufaturado que vinha de São Paulo e era distribuído para o Centro-Oeste também por

essa mesma estrada. Ou seja, para você ter uma ideia, 70% da produção goiana atravessava a ponte e era vendida para outras regiões.

Quais outros fatos históricos?
Temos vários que marcaram, mas eu destaco a construção de Brasília, afinal todos os caminhos iam para Brasília e tudo que vinha do Sul passava por Uberlândia ou por perto, o que permitiu a chegada de muita gente e criação de muitas estradas. Uberlândia chegou a ser considerada o maior entroncamento rodoferroviário do interior do país. Também nesse período vieram a Universidade, a televisão, entre muitas outros empreendimentos. Depois tivemos o processo de industrialização que começou com os distritos industriais. Você sabia que o Estado escolheu pelo menos onze cidades para ter esses distritos e, num primeiro momento, deixou Uberlândia de fora? A reação dos políticos e empresários foi muito grande. Com isso, provaram que a cidade tinha condições de ter um polo industrial, que aliás até hoje é muito desenvolvido. Já o processo de comercialização começou com as primeiras estradas. A partir de Brasília nossos atacadistas começaram a ir para todas as regiões do Brasil, tanto é verdade que há dez anos Uberlândia foi considerada a região com o maior comércio atacadista da América do Sul. Além disso, considero o desenvolvimento educacional impressionante até hoje, com muitas escolas e faculdades.



As pessoas daqui fazem a diferença?
Sim, temos muitas pessoas dinâmicas, que lutam e defendem seus interesses e os interesses da comunidade. São muitos nomes. Como não citar o Coronel Carneiro ou o Nego Amâncio? Atualmente os grandes atacadistas da cidade tem notoriedade. Em Uberlândia existe coragem para reagir a possibilidades contrárias.

Quais nomes merecem ser sempre lembrados?
Olha, temos muitas personalidades históricas. Na área política não tem como não falar de Rondon Pacheco. Há quem divida a história de Uberlândia em antes e depois dele. Temos ainda Romero Santos, Valdir Melgaço, Renato de Freitas e Virgílio Galassi. Mas, para mim, um político marcou Uberlândia: João Severiano Rodrigues da Cunha, que foi prefeito de 1912 a 1922. Tudo que existe aqui hoje de importante começou com ele. Ele construiu o primeiro grupo escolar, trouxe a primeira agência bancária, criou o primeiro posto de saúde e até o sistema de coleta de lixo e o primeiro serviço de esgotamento sanitário começaram com ele. Mas temos muitos empresários, também que marcam presença na Associação Comercial. Na área cultural, muitos nomes, como o cronista Clarimundo Campos, Marta Azevedo, na música Landário Teixeira, Cora Pavan Capparelli e Nininha Rocha. Tem ainda Genésio de Melo Pereira, que além de ter muitas passagens pitorescas, não mediu esforços para trazer o Curso de Engenharia para cá. Tem ainda Jaci de Assis e, na década de 1920, a jornalista Antonieta Vilela Marques que usava calças compridas, o que era incomum para uma mulher na época, dirigia automóvel, sabia atirar e escreveu muitos artigos protestando contra o impedimento das mulheres votarem. Enfim, são muitos nomes que devemos sempre lembrar e render homenagens.

Política

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

O Brasil sofre por ser transparente

O caminho é divulgar a verdade e buscar a união

O Brasil sofre por ser transparente. A maioria dos brasileiros desconhece que o país é o campeão em assinar acordos internacionais, cujos objetivos são a sustentabilidade e a transparência no espaço mundial, seja na área dos direitos humanos, seja na econômica ou na ambiental. Tais acordos permitem que sejamos visitados por agências internacionais para verificarem o que acontece em nosso território, o que nos torna um país transparente no espaço internacional.

Isso abre oportunidades para, através das redes sociais, todos os habitantes do globo darem boas contribuições, mas também para fazerem comentários utópicos, levianos e nada construtivos, criando conflitos internos e externos.

E o que é mais triste: alguns intelectuais e artistas, fora da sua área de conhecimento, assumem por ignorância o papel de protagonistas de fakes contra o seu próprio país, em um momento no qual temos tudo para nos tornarmos uma nação desenvolvida. O caminho não é alimentar o ódio, mas divulgar a verdade, buscar a união, evitando aumentar os conflitos.

A verdade pode e deve ser colocada de forma idealista e pragmática e pode unir todos os brasileiros, melhorando cada vez mais a nossa imagem internacionalmente.

Cuidamos de forma necessária e possível do nosso meio ambiente, por termos muitas florestas; temos uma matriz energética limpa que pouquíssimos países possuem, e mais: passamos a ser o maior responsável pela segurança alimentar do mundo. Esses fatores nos levam a ser considerados uma grande nação. É o que temos que mostrar, com orgulho.

Crônica Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

A face da tristeza

Quem é ela, além de ser a mulher que vende água para sobreviver?

Ela trabalha entre duas árvores. Sua ferramenta de trabalho estava nas pedras portuguesas. Dessa vez pude vê-la melhor. Que semblante tristonho. Escorava o corpo no tronco de uma sibipiruna com os braços cruzados para trás. Nunca vi olhos tão tristes. Descaídos, diria minha avó Divina.

Os lábios pareciam ter sido amarrados por fios invisíveis com pesos que os faziam pender pra baixo. Naquela manhã, a moça estava sozinha. Tive a impressão de que observava o nada. Por mais que estivesse cercada de carros, gente, passarinhos, o olhar era para o longe.

Eu tentava enxergar aquela minha semelhante. Desvendá-la numa fração de tempo. Será que já sorriu? Teve a chance de gargalhar até chorar ou fazer xixi na roupa? Será que roubaram a alegria em alguma hora da vida?

Enquanto reparava, quis que ela me visse. Queria dizer: “oi, eu sei que você existe!”. Impossível passar pela nuvem que habita o mundo dela. Cabelos curtos, alta, exuberante nas formas. Na caixa térmica, sei o seu oficio: matar a sede de tantos que passam a qualquer hora.

Quem é ela, além de ser a mulher que vende água para sobreviver? Da próxima vez vou parar. Minha alma curiosa quer saber pelo menos seu nome e, quem sabe, ter como troco um sorriso. Por mais tímido que seja.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comunicação

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Mercado de trabalho pós-pandemia: um novo cenário

O mais importante para se destacar no futuro é começar a se preparar agora

Essa pandemia que tanto nos assusta chegou de repente e nos fez viver o novo sem nenhuma preparação, impactou fortemente vários aspectos da nossa vida, e com o trabalho não foi diferente. Um ano depois, nos acostumamos ao "novo modo de se viver", mas como será daqui para frente? Quais os reflexos serão deixados em nós?
Mesmo sendo uma grande incógnita quando isso tudo vai acabar e como será o futuro depois do isolamento, existem estudos que nos auxiliam a antever algumas possíveis transformações, principalmente sobre adaptação a um novo cenário, no qual a economia é pautada pela tecnologia.

Analisando as expectativas para o mercado de trabalho pós-pandemia, damos um enorme destaque ao home office ou trabalho híbrido, que cresceram 5x mais do que foi visto em 2018. Dados levantados pelo IBGE pontuam que, atualmente, cerca de 7,9 milhões de pessoas estão trabalhando nesse modelo. Mesmo com algumas desvantagens – como, por exemplo, distrações causadas pela família ou a falta de um ambiente estruturado -, acredita-se que, em média, 80% dos gestores pretendem manter um formato de trabalho remoto, alegando a economia de tempo e

dinheiro relacionados à locomoção e transporte, diminuição dos custos da empresa em manutenção, energia e água e até mesmo o aumento dos índices de produtividade dos colaboradores.

Mesmo em um período tão difícil para todos e principalmente para a economia, alguns setores tiveram destaque e foram fortemente impulsionados, como a saúde, a tecnologia e o marketing digital, sendo necessário manter o ritmo de investimento. Acredita-se que profissionais dessas áreas são muito bem cotados para contratação pós-pandemia. Também foram analisadas as habilidades mais procuradas por recrutadores, pois houveram grandes alterações nos perfis buscados daqui para frente, são as principais: inteligência emocional, criatividade, resolução de problemas, comunicação efetiva e entusiasmo em aprender. Este é um ótimo momento para se preparar e procurar desenvolvê-las.

O mais importante para se destacar no futuro é começar a se preparar agora, sair da zona de conforto e buscar aprender sempre mais. O novo assusta, mas é o que vai te diferenciar de outros profissionais. A busca por uma pós-graduação também é um dos meios de ir se preparando e sair na frente. O melhor investimento é aquele realizado em você!

Vamos viver o novo, de novo?!

Comunicação

Marcos Maracanã | Jornalista
Fotos Divulgação | SXC

Reflexão pandêmica

Dos papos do começo da pandemia, em qual você caiu?

Desde o começo da pandemia, ouvimos frases como: “o pico será no inverno” - veio no verão - e “vamos achatar a curva”. Constrói-se hospitais de campanha para desafogar leitos de UTIs. Termômetros na entrada de estabelecimentos, que não resolvem porcaria nenhuma.

Depois veio o tal “novo normal”, como se os jovens entendessem a situação e ficassem em casa. Aí vieram as expressões em inglês: “home office”, “lockdown”, “drive-thru”, “take or pay”... E, para finalizar, para nos arrebentar de vez, veio a palavra “colapsado”.

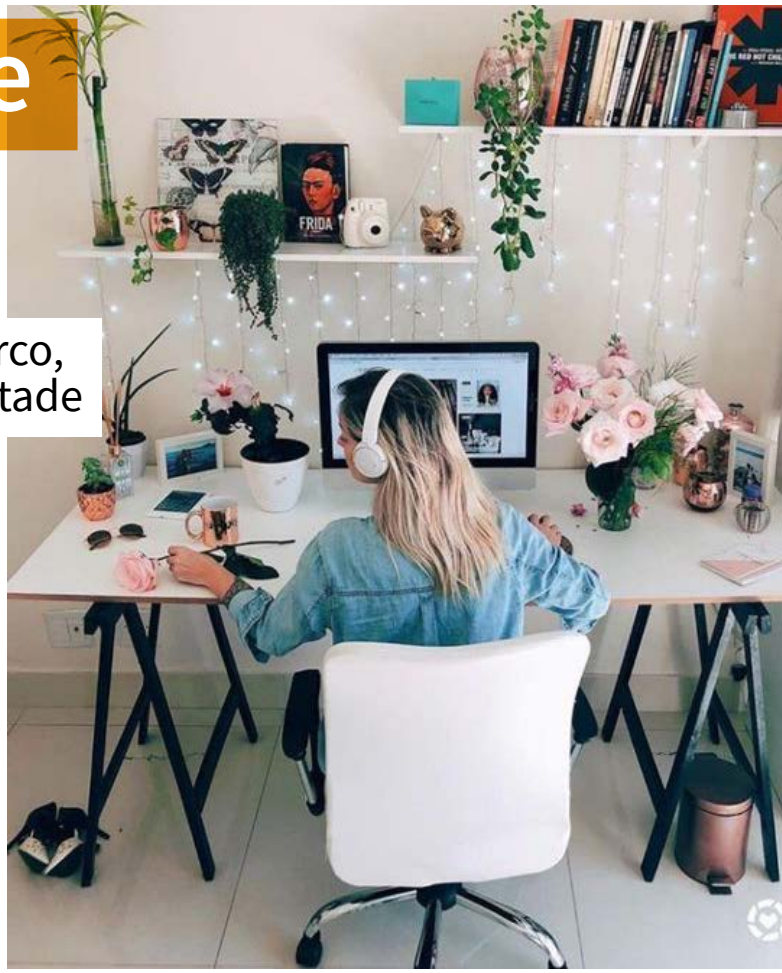
Dos papos do começo da pandemia, em qual você caiu? Eu lembro de acreditar piamente naquela história de que o pico seria entre a quarta e a sexta semana. Já que você está em casa há mais de um ano, qual a sua lembrança disso tudo?

Comportamento

Júnior Q9 | Publicitário
Fotos Mauro Marques

Atualização de crenças

Não estamos todos no mesmo barco, estamos todos na mesma tempestade



Pouco mais de um ano depois de termos nossas vidas viradas, literalmente, de cabeça para baixo com a pandemia, que foi o grande marco da virada do século, ainda sofremos com os impactos que a doença traz tanto fisicamente, quanto psicologicamente.

Nesses últimos meses, aprendemos e reaprendemos muitas coisas, entre elas está o desafio das interações humanas. O mundo virtual deixou de ser uma realidade paralela e, hoje, vemos este universo se entrelaçar com a nossa rotina. As relações se modificaram, algumas ainda continuam presenciais, porém, com uma série de protocolos que assustam e desumanizam. A grande maioria passou a ser virtual.

Vimos relações aparentemente sólidas se desfazerem, casais improváveis criarem raízes, inúmeros paradigmas caírem por terra, como, por exemplo, pais e filhos dividindo a mesma bancada dentro de casa com o famigerado home office e as tão discutidas aulas online. Até um dito popular que sempre ouvimos - “estamos todos no mesmo barco” - parece fazer cada vez menos sentido, pois a pandemia escancarou uma realidade que, até sabíamos que existia, porém, a maioria fazia vista grossa e se apoiava nesta frase para, de certa forma, revelar empatia e demonstrar que entendíamos o sofrimento alheio, o famoso “tamo junto”.

Vendo este sacode mundial, devemos, além de nos reinventar, atualizar algumas crenças, comportamentos e pensamentos. E este dito deve entrar neste pacote e ser reescrito da seguinte forma: “não estamos todos no mesmo barco, estamos todos na mesma tempestade”.

A pandemia mexeu com o psicológico de todos nós, isso é um fato. E se existe um desafio, que anda de mãos dadas com a incerteza do fim desse pesadelo, é saber que nossa vida definitivamente não será como antes.

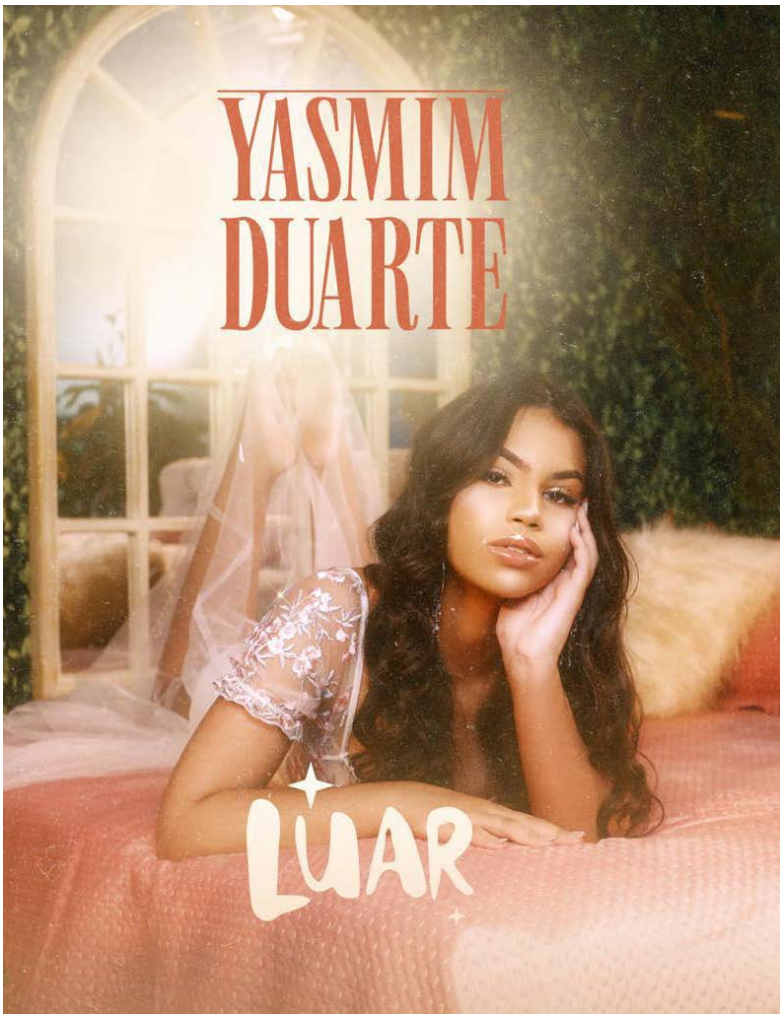
Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cultura

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

Coluna Cultural

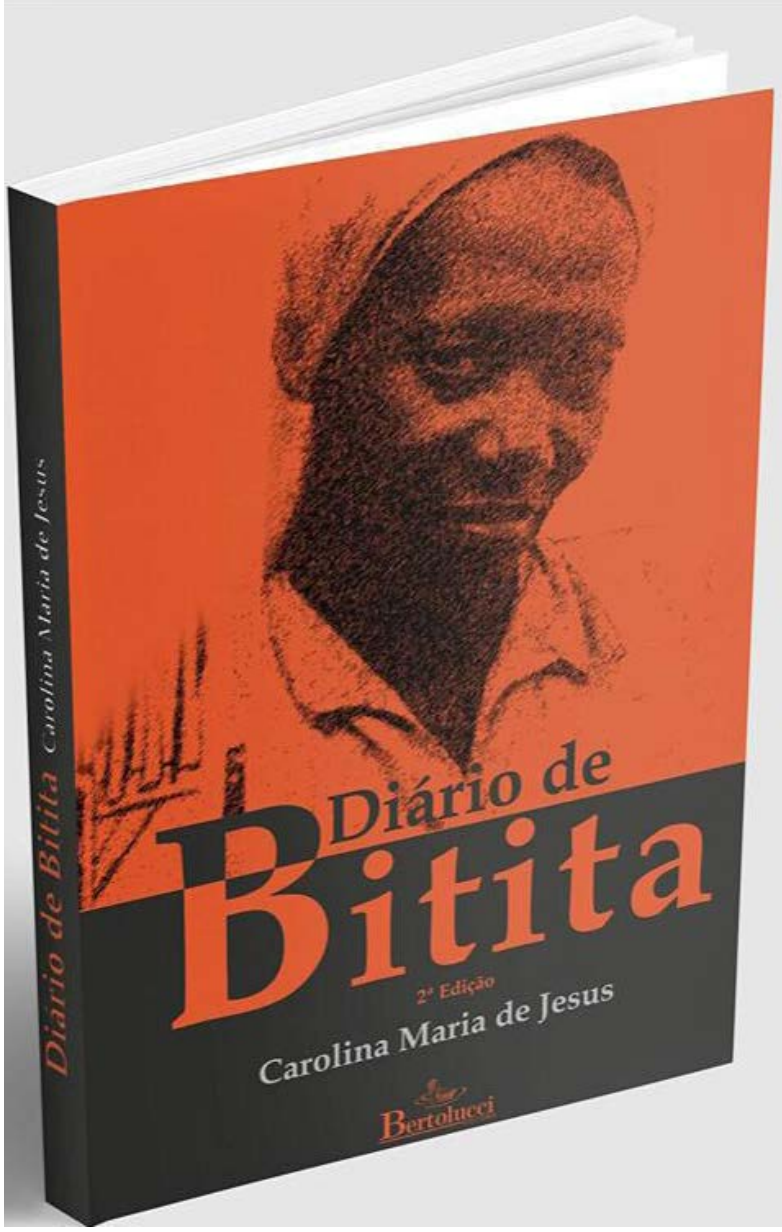
O menino e a concha é o novo livro infantil da escritora uberlandense Rosi Ferreira. Os livros da autora são indicados para leitores iniciantes. Com narrativas curtas de temas do cotidiano, eles convidam as crianças à imaginação e à descoberta da leitura e da escrita de forma lúdica. O menino desta história encontra uma concha na praia e se encanta com seu mistério.



A cantora tijucana Yasmim Duarte, que participou do The Voice Kids 2017, lançou no início do mês de abril uma música autoral chamada “LUAR”. A canção foi lançada nas principais plataformas digitais e o videoclipe está disponível no seu canal do Youtube.

Retalhos in Versos é o primeiro livro da escritora carmelitana Christyene Alves Faleiros. Com versos livres que falam de amor, paz, alegria, entre outras coisas, é uma leitura ideal para os dias atuais.

UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro) concede título de Doutora Honoris Causa à escritora mineira de Sacramento, Carolina Maria de Jesus, que morreu em 1977 aos 62 anos. Ela é autora de vários livros, dentre eles Diário de Bitita e Quarto de Despejo, este último foi traduzido para diversos idiomas e vendeu milhões de cópias pelo mundo.



Modelo **Larissa Mendes**

Dr. Alysson Marcondes

Cirurgião Plástico

CRM 44231/ RQE 26432

A cirurgia da orelha também conhecida como Otoplastia, pode melhorar a forma, a posição ou as proporções das orelhas. A otoplastia cria uma forma natural, dando equilíbrio e proporção às orelhas e à face. O sucesso e a segurança do procedimento dependem muito da sua sinceridade durante a consulta. Seja participativo (a), procure esclarecer dúvidas. Você será questionado (a) sobre sua saúde, desejos e estilo de vida.

Alysson® Marcondes
Cirurgia Plástica