Cult®

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

SAÚDE MENTAL:
COMO ESTA A SUA?

ENTREVISTAS
Talyene Marques
Paula Chaves

CULT SAÚDE
Queda de cabelo pós-covid

TURISMO
Fundinho, Corredor Cultural de Uberlândia

Somos uma "Fábrica de Experiências"

@tramelaatelie

tramela

presentes e homenagens na caixinha

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

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Índice

Redação
Fotos Divulgação

Conteúdo compartilhável

64
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

58
Mais
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

90
Gente
Casamentos
Eventos sociais
Eventos empresariais
Colunismo regional
Entretenimento

26
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?

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

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 conteúdos confiáveis e de qualidade. Ter a revista nas salas torna-se muito mais do que uma peça de decoração, é uma conversa direta com 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 Tayene Marques e Paula Chaves
Colunistas e colaboradores Agência Q9, Marcos Maracanã, Mônica Cunha, Résia Moraes, Hélio Mendes, Larissa Guimarães, Michelle Aguiar, Geni Costa, Lucineide Pagano, Juliana Veloso, Christyene Alves, Lara Paulinny, Paulo Gabriel, Ariele Roberta, Luis Fernando, Elizete Moura, Anita Gogoi, Bruna Souza, Ana Tereza Almeida, Karolina Cordeiro e Bruna Barcelos.
Comercial Guiomar Domingos e Paulo Roberto Orlandini
Projeto gráfico Agência Sic
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

Antes de apresentarmos a edição 169, destacamos que a Revista Cult, atenta a um mundo e pessoas em constante transformação, definiu sua nova linha editorial, voltada para mais informação, cultura e muito mais de Uberlândia. A nova linha editorial é espelhada nas diretrizes dos maiores veículos de imprensa, de acordo com preceitos éticos do bom jornalismo, porém, com uma característica única, respeitar nossos leitores e anunciantes, a quem manifestamos nossos mais sinceros agradecimentos. Esclarecemos também que a política de livre acesso de nossa versão digital ganhará nova dimensão, com a disponibilidade do Código QR da revista nos principais estabelecimentos comerciais da cidade, atingindo inúmeros lugares e pessoas.

A edição 169 da Revista Cult aborda como matéria de capa: "Saúde mental: como está a sua?". Pensamos que seria ótimo se pudéssemos ajudar as pessoas a superar esse momento, para isso entrevistamos a psiquiatra Talyene Marques de Araújo e a psicóloga Paula Chaves, também entrevistamos a médica Renata Bolzan Gindri sobre a queda de cabelo pós-Covid. No especial de turismo, trazemos os atrativos do bairro Fundinho de Uberlândia, além dos principais colunistas do Brasil que trazem assuntos únicos e imperdíveis. Boa leitura, obrigado por nos seguir, obrigado por estar na Revista Cult.

Revista Cult

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 168

Clássicos!

"CORONAFOBIA"

Como dividir o home office com elegância?

Ituiutaba: conheça mais sobre a joia do Pontal

Digital Influencer

Papo Cult

Redação
Foto @caroll

Digital influencer

A edição 168 da Revista Cult trouxe a lista dos principais influenciadores digitais de Uberlândia, onde foi possível observar mudanças no cenário dos digitais influenciadores, o que era domínio exclusivo de uma geração predominantemente composta por jovens e famosos, agora também é formada por pessoas de distintas áreas, idades e interesses. As novas velhas gerações estão abrindo o mercado do marketing de influenciador e criando novas oportunidades, antes inexploradas pelas marcas e produtos.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Porque o influenciador digital faz sucesso?

A resposta é simples. O influenciador digital, pelo envolvimento direto com seu público, não trata seus seguidores como potenciais clientes ou consumidores e sim, como essenciais para sua própria existência, transmitindo paixões, valores que inspiram, transformando seguidores em ardentes admiradores.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

O que as marcas e produtos podem aprender com os influenciadores digitais?

Assim como os influenciadores digitais, as marcas devem se comunicar constantemente com seu público, expressando seu amor e gratidão por eles. Este tipo de ação traz à tona o lado humano das marcas tornando-os verdadeiramente cativantes para o consumidor.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

O que preciso para ser um influenciador digital?

Crie seu estilo, cative e inspire.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

A obsessão por selfies

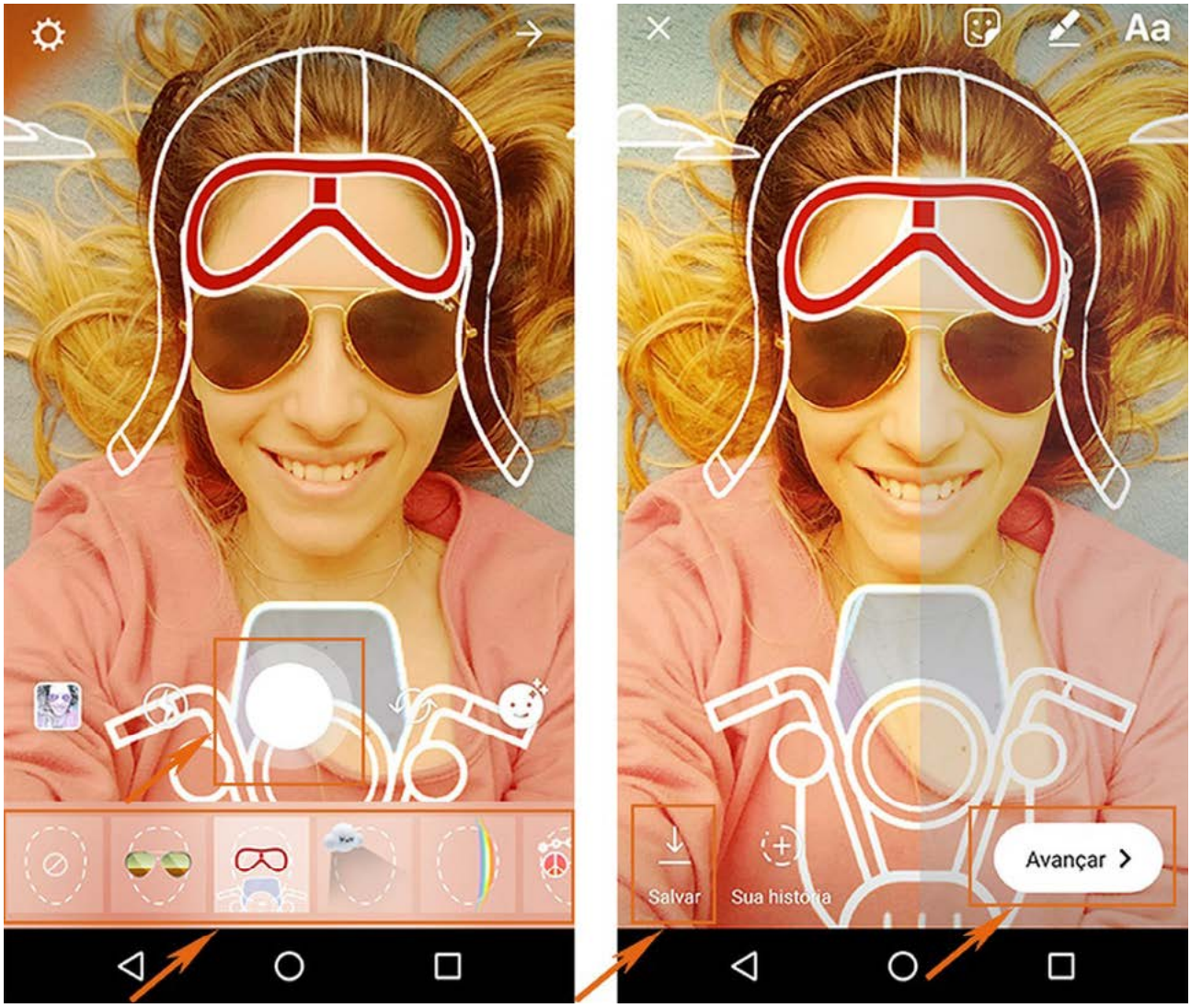
Parece um jogo, cujo vencedor será a postagem que obtiver mais curtidas. Para termos mais curtidas usamos muita criatividade, mesmo que isso signifique distorcer a imagem além do reconhecimento. Porém, quando a única regra é a utilização dos aplicativos de retoques e filtros, o efeito pode ser prejudicial para a autoestima por causa da distorção digital.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Riscos para a autoestima

A distorção digital, resultado do uso exagerado dos filtros e retoques nas fotos, a aceitação dos padrões de beleza como regra absoluta, o preconceito e a discriminação, tem colocado em risco a autoestima das pessoas. Porém, não se deve abrir mão de sua autoestima para atender ideais de beleza tóxicas.



Papo Cult

Redação
Foto SXC

Eventos híbridos

Os eventos virtuais provaram seu valor durante o período de isolamento social. Agora, com a perspectiva de retomada das atividades presenciais a realização de eventos híbridos será a grande tendência. Certamente existirá briefing para planejadores de eventos, envolvendo dois públicos: os que participarão presencialmente e aqueles que continuarão participando por uma tela. Porém, o conteúdo e as experiências devem ser igualmente atraentes para ambos os públicos.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Crescimento da publicidade.

De acordo com o GroupM o ano de 2021 aponta o crescimento da publicidade nos Estados Unidos, superando todas as expectativas. Oferecendo um prognóstico positivo para a indústria de publicidade, o GroupM espera um crescimento de 22% na receita de anúncios de mídia durante o ano de 2021.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Geração Z

A Geração Z é formada por pessoas que nasceram entre 1995 e o início de 2010. São diferentes das demais gerações. Nativos digitalmente, tem pouca ou nenhuma memória da vida antes dos smartphones.

Como um grupo, a geração Z é mais racial e etnicamente diversa e estão a caminho de ser a geração mais bem educada até agora. Estão particularmente preocupados com as questões sociais, independentemente do partido político a que pertençam. Portanto, valores são importantes para a Geração Z, condição que afeta suas decisões de compras e fidelidade a marcas ou produtos.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Como se aproximar da geração Z?

Produza vídeos ao vivo, áudio que envolvam aplicativos sociais ou podcasts e, principalmente, transmita valores.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cinema

Elizete Moura
Fotos Thiago Mesquita | Divulgação

Amor em tempos de pandemia!

Cada história à sua maneira pode deixar impressões e essas, assim como o próprio significado do amor, não precisam ser traduzidas, apenas sentidas.

O amor é um livro ... sexo é esporte, como na canção de Rita Lee, o amor tem suas nuances, hora profundo, vez ou outra frágil, como as paixões de adolescente. O fato é que o amor vai tomando forma ao longo de nossas vidas, vai amadurecendo de acordo com as experiências vividas, inspiração de muitos poetas, filósofos e também no cinema, o amor é abordado sob aspectos diferentes, seja ele o amor fraternal, o amor entre amigos, o amor de pais e filhos, e, talvez o mais complexo deles: o amor romântico! Ah!! esse rende debates e controvérsias! E nada melhor que um bom filme para trazer histórias de amor que emocionam, inspiram ... Cada história à sua maneira pode deixar impressões e essas, assim como o próprio significado do amor não precisam ser traduzidas, apenas sentidas. Os títulos indicados são excelentes opções para ver a dois ou mesmo curtir sozinho!

Um ícone dos filmes românticos, e talvez o mais conhecido do cinema, é "Casablanca", de Michael Curtiz, 1942, o filme acontece em meio ao caos da segunda guerra mundial e conta a história de amor quase impossível de Rick, e Ilsa. De um lado Rick um amargurado e insensível dono de bar, vivido por ninguém menos que Humprey Bogart, em uma de suas mais brilhantes atuações e Ilsa, interpretada pela maravilhosa Ingrid Bergman, juntos trazem o romantismo e a paixão da trama onde a densidade e a tensão ficam por conta do elenco peso: Peter Lorre, Claude Rains e Paul Henreid. Sem contar a trilha sonora fantástica, com a linda canção "As time goes by". Cheio de reviravoltas é um clássico que merece ser apreciado e, ao final, você vai entender porque: "Nós sempre teremos Paris". O filme está disponível em: www.telecineplay.com.br

Cena do filme Casablanca – 1942

Cena do filme Noivo neurótico, noiva nervosa. 1977

Agora imagine que em 1.945, duas pessoas se conhecem, apaixonam-se perdidamente e fazem planos para o futuro. Até aí tudo bem. No entanto, no filme "Desencanto", de David Lean, 1.945, os protagonistas são duas pessoas casadas: Laura é uma dona de casa que aparentemente tem uma vida pacata e feliz junto do marido e dos filhos e Alec, um médico bem sucedido com uma esposa dedicada. O tema, um tanto contrário ao conservadorismo da época, retrata um amor adolescente e vulnerável, com fortes questionamentos sobre família, abnegação e paixão. Esse é um filme que está entre um dos mais românticos de todos os tempos, segundo a revista britânica Time Out. Vale muito a pena a experiência. O filme está disponível em: www.youtube.com

Talvez, "Último tango em Paris", de Bernardo Bertolucci, 1.972, seja uma história de amor um tanto polêmica, marcada por excessos e frustrações. A narrativa de um homem mais velho que se apaixona por uma jovem de 20 anos, pode soar indigesta para a maioria dos expectadores, mas a maneira como Marlon Brando dá vida ao personagem, sintoniza a empatia por uma pessoa em busca de um recomeço e talvez, um amor. Maria Schneider incorpora a jovem impetuosa e apaixonada a previsibilidade dos fatos é quase instantânea, existindo uma torcida para que tudo dê certo no final, mas ... o amor mostra que nada é certo quando se trata de sentimentos. O filme tem cenas fortes e a postura, tanto do diretor quanto de Brando foram questionadas anos mais tarde, por Maria Schneider, que alegou ter se sentido violada e humilhada durante cenas do filme, gerando muita polêmica sobre o fato ofuscado a beleza da obra. O filme está disponível em: www.classicine.com.br

Por último, a complexidade do amor e dos relacionamentos não poderia ser melhor expressada, com uma abordagem cômica de "Noivo neurótico, noiva nervosa", de Wood Allen, 1.977, a história do filme conta como próprio Allen na pele de Alvin, se apaixona por Annie, interpretada por Diane Keaton, uma aspirante a cantora, de personalidade sugestivamente simples, porém, a rotina de um casamento leva ambos a fazerem reflexões sobre seus sentimentos e desejos. O que parecia ser simples e fácil de ser dominado, no fundo está carregado com os medos e as angustias de ambos. Mas tudo isso é explorado de forma leve e divertida e no decorrer da trama, vamos nos identificando com as experiências dos personagens. Vamos perceber que o amor pode ser complexo, ou não, dependendo da forma como é encarado. O filme está disponível em: www.telecineplay.com.br

Elizete Moura é mestranda em administração de empresas, professora, gerente de vendas e apaixonada por cinema clássico.
Instagram: elizeteemoura

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Movimentos sociais

Larissa D. Guimarães Santos
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Rebelião de Stonewall

O mês de junho é marcado por uma importante luta social presente em um contexto mundial. O dia 28 de junho é considerado o dia Internacional do Orgulho LGBTQIA+, e a mesma data, no ano de 1969, é conhecida pela rebelião que ocorreu em um bar chamado Stonewall Inn, no East Village, Estados Unidos. O bar era um dos pontos de encontro de pessoas marginalizadas da sociedade como jovens de periferia mas, em sua maioria, gays.

Como o acontecimento de 1969 se tornou uma das marcas de um dos maiores movimentos sociais do mundo

Na madrugada dia 28 de junho de 69, a polícia entrou no local, utilizando da alegação de que a venda de bebidas alcóolicas era proibida ali, e agrediram algumas pessoas que estavam no local, principalmente travestis e drag queens, sob a premissa de que essas não estavam usando roupas que se adequavam ao se gênero. As pessoas que assistiam ao ocorrido do lado de fora do bar, começaram a jogar moedas nos policiais, depois pedras e garrafas. No meio do tumulto, os manifestantes tentaram virar a viatura em que os policiais haviam detido treze pessoas.

A partir desse momento, a comunidade gay saiu para as ruas de Nova York para protestar sua insatisfação no que se referia violência policial contra a comunidade LGBTQIA+. As manifestações duraram 6 dias e se espalharam pelo país, além de ganharem repercussão no mundo todo. Naquele ano, o estado de Illinois alterou o Código Penal e a homossexualidade deixou de ser crime. Os outros Estados fizeram o mesmo em 1972, e apenas em 2003 essa lei foi abolida de vez nos Estados Unidos.

No ano do acontecimento de Stonewall, o Brasil passava por um período da ditadura militar, e por isso a emergência dos movimentos LGBTQIA+ foi adiada devido ao momento em que viviam os brasileiros. Mas afinal, como um acontecimento de mais de 50 anos ainda pode causar tanto efeito? Sonewall foi um dos episódios que começou a dar voz, em todo o mundo, para uma minoria que passou a lutar por seus direitos, pelo orgulho de serem quem são. O dia 28 e o mês de junho são um símbolo de resistência, superação e de lembrança de que ainda existe um longo caminho a ser percorrido por aqueles que apenas querem ter o direito de amar e assumir suas próprias identidades.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Documentário

Redação
Foto Divulgação

Estudo com cobaias humanas

O estudo não apenas destruiu a vida de suas vítimas como, também impactou as vidas de suas famílias e descendentes

O Ad Council estreou recente o documentário "From Tragedy to Triumph". O filme compartilha histórias do impacto duradouro do notório Estudo da Sífilis do Serviço de Saúde Pública dos EUA em Tuskegee, Alabama. O documentário dirigido por Deborah Riley Draper e produzido pela Coffee Bluff Pictures, destaca histórias contadas por descendentes dos homens envolvidos no estudo, que hoje é visto como o exemplo mais bem documentado de abuso e racismo sistêmico na área médica da história americana.

Durante os anos de 1932 a 1972, o Serviço de Saúde Pública dos EUA desenvolveu estudos em mais de 600 homens, fazendo-os pensar que estavam recebendo atendimento médico gratuito quando, na verdade, não estavam sendo tratados, mas foram transformados em participantes involuntários de um torturante estudo que procurou examinar os efeitos implacáveis da sífilis no corpo humano. Mais de 100 homens morreram de sífilis ou complicações relacionadas à sífilis até o final do estudo.

O estudo não apenas destruiu a vida de suas vítimas como, também, impactou as vidas de suas famílias e descendentes, mas também criou ceticismo e desconfiança duradouros em relação aos estabelecimentos médicos e à saúde pública entre muitas comunidades, trazendo, por consequência, hesitação em torno das vacinas contra a Covid-19 na comunidade negra.

Confira o vídeo aqui
https://www.adcouncil.org/

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Crônica da Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

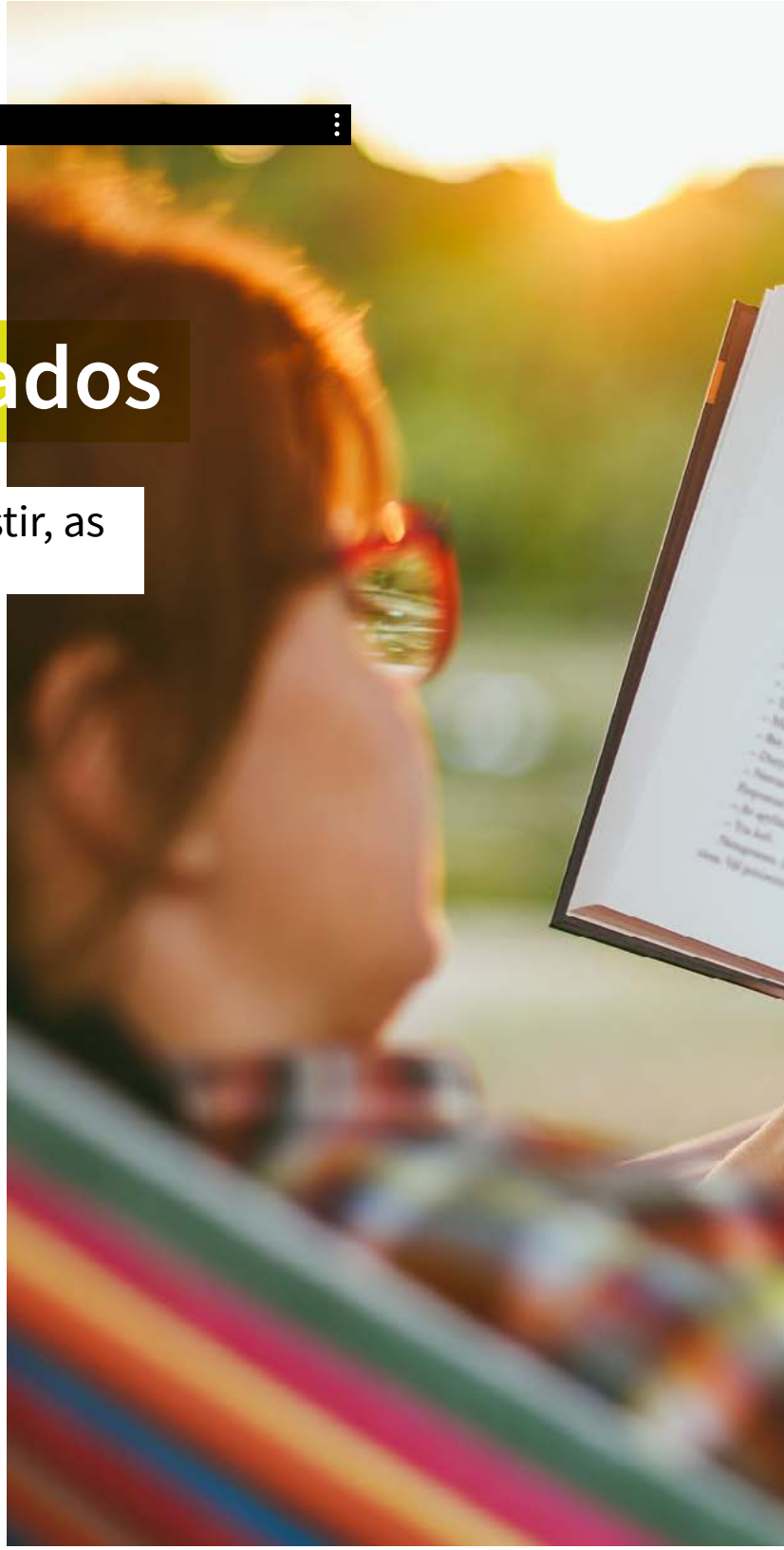
Destinos revirados

Os movimentos deixam de existir, as limitações tomam conta.

Da janela dava para escutar a conversa lá na piscina.
Eu estava sozinha no banco. Acima de mim os cactos e o céu. É um lugar de espera para quem é acompanhante de quem faz hidroterapia. Toda quarta e sexta acompanho Dona Ivone. Uma estratégia para diminuir as dores da artrose.

Sentei ali com o objetivo de terminar o livro que meu amigo me emprestou, mas tudo mudou. A história estava do outro lado do vidro e não nas páginas. Fui tão atrevida que me debrucei no parapeito para escutar melhor. Uma, depois outra e mais uma. Eram vidas que mudaram de uma forma drástica. À minha frente destinos revirados. Um dia tão bem até que vem um AVC, um acidente grave e o corpo fica comprometido. Os movimentos deixam de existir, as limitações tomam conta. A rotina é transformada e as horas são outras. O caminho é diferente. É preciso faz er ajustes, praticar a resiliência. A dor que vem e faz querer desistir, mas que não vence porque vem o apoio de quem é sangue e que quem tem empatia de sobra.

Enquanto ouvia concluí que são quase super-heróis. Tanta dificuldade, tanto esforço só naquela hora de atividade terapêutica. E eu reclamando do trânsito, que minha barriga não é mais a mesma? Para com isso, zanguei comigo mesma.



A mãe de um dos pacientes sentou ao meu lado. O filho dela teve um AVC aos 21 anos. Na virada do ano. Saiu de casa saudável, voltou sem fala, sem andar. Que fortaleza é essa que vejo no olhar dela?

Quando o viu conversou com Deus e pediu um sinal se vida lhe fosse permitida mesmo diante daquela situação tão sem perspectiva. Ele respondeu com uma frase na Bíblia: “Eu reconstruo muros.” Então, ela segurou o filho como um bebê por vários meses e hoje deixa que ele solte a mão dela para descobrir o mundo novo que se abre.

Saí com essa gente na minha mente, com vontade de chorar. E sei que cada um deles me abriu uma caixa de perguntas sobre a vida. Agora só me resta tentar respondê-las.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Saúde Mental

Redação
Fotos Adriele Vieira | Carlos Locatelli

Saúde mental: como está a sua?

As conversas sobre saúde mental e bem-estar se aceleraram nos últimos anos, os níveis de estresse e ansiedade alcançam números recordes e atingem de maneiras diferentes crianças, jovens, adultos e idosos, refletindo, por uma delas, problemas para toda a família. Nós, da Revista Cult, pensamos que seria ótimo se pudéssemos ajudar as pessoas a superar esse momento, razão pela qual entrevistamos a psiquiatra Talyene Marques de Araújo e a psicóloga Paula Chaves, confira.

Dra. Talyene Marques de Araújo Alvarenga é médica psiquiatra formada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), tem experiência em internações psiquiátricas pelo SUS e atende em psiquiatria online, também trabalha com a influência digital para propagar conteúdos para ajudar as pessoas a terem um estilo de vida e relacionamentos felizes.

Paula Chaves é formada em Psicologia pela Universidade do Triângulo Mineiro (UNITRI), pós-graduada em Arteterapia e Psicologia Junguiana pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa e pós-graduada em Psicologia Positiva pela (PUC-RS), tem formação profissionalizante em Artes Cênicas pela Oficina de Atores Nilton Travesso em SP e formação no curso Intensivo de Interpretação para TV e Cinema com o diretor Fernando Leal.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Redação
Fotos Adriele Vieira

Entrevista com a psiquiatra Talyene Marques de Araújo

Como a pandemia de coronavírus tem afetado (e ainda pode afetar) a saúde mental das pessoas?

A pandemia é uma receita infalível para afetar negativamente a saúde mental das pessoas. Segue a lista de ingredientes: O medo e a ameaça de adoecimento e morte tem gerado estados ansiosos que vêm se tornando crônicos, à medida que a duração da pandemia se prolonga. Acrescente-se a isso o estresse da alteração de rotinas e modos de vida (EAD, home office, desemprego, uso obrigatório das máscaras...). E também as rupturas de relações sociais, perda abrupta do senso de liberdade, redução da possibilidade de realização de atividades prazerosas. E, por último e não menos importante, o acesso à informações conflitantes, interesses políticos escusos, fake news e pouca informação científica confiável disponibilizada.

O resultado disso é o desencadeamento de emoções negativas como raiva, tédio, sensação de impotência, culpa, medo, angústia, solidão, comportamentos desadaptativos como agressividade, e distúrbios do sono, que são algumas características que evidenciadas com consistência nos indivíduos nos levam a diagnosticar os diferentes transtornos mentais.

A pandemia potencializou o surgimento ou agravamento de transtornos mentais em parte da população?

Sim, estudos com a população chinesa, o país que está a mais tempo no enfrentamento da pandemia já demonstraram uma correlação de aumento de casos ou agravamento, já nos primeiros meses da pandemia, cenário não muito diferente do Brasil.

Existem diferenças de impactos na saúde mental entre as faixas etárias, bem como também entre os sexos e condição socioeconômica?

Os efeitos para a saúde mental, em geral, são mais marcados nas populações que vivem em condições precárias, possuem recursos escassos e têm acesso limitado aos serviços sociais e de saúde. As mulheres apresentam sofrimento psíquico significativamente maior quando comparadas aos homens. Adultos jovens tem passado por maior influência das redes sociais como geradores de estresse, sendo que a predominância de emoções negativas, transtornos depressivos, ansiosos e alimentares, tem liderado as pesquisas de impactos mais frequentes na saúde mental dessa faixa etária. As crianças experimentaram importante privação de seu convívio social, com o fechamento de creches e escolas. Dentre as principais mudanças observadas no comportamento infantil, pode-se citar a dificuldade de concentração, alteração no padrão do sono e da alimentação, maior apego aos pais ou aos responsáveis, irritabilidade, medo, solidão, tédio e maior tempo de exposição às telas.

Os atendimentos a crianças e adolescentes em saúde mental, aumentaram de forma significativa na pandemia. Os estudos tem mostrado aumento dos casos de ansiedade e depressão nas crianças, além de previsão de problemas de desenvolvimento global, maior risco de obesidade e comprometimento da saúde como um todo.

A depressão já é uma patologia frequente entre os mais velhos, que tem passado por maior isolamento, considerados grupo de risco, se tornaram um grupo que além do impedimento do convívio social, há a presença marcante de ansiedade e medo. A falta de interação, de cuidados preventivos em saúde, predispõe a mais fatores de risco para os quadros demenciais.

Além disso, há o luto coletivo e que se tornou mais frequente, com todas as repercussões que já existem em torno do evento, se torna mais traumático, por todas as circunstâncias que envolvem a perda de alguém infectado com covid-19, que são mortes que acontecem de forma geralmente repentina, com a pessoa não podendo receber visitas, e com velórios rápidos, e muitas vezes, caixões lacrados. Esse cenário predispõe aos quadros de transtornos ansiosos e depressivos, além do transtorno de estresse pós-traumático.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Saúde Mental

Redação
Fotos Adriele Vieira

Este cenário traz repercussões futuras?

A população vem sendo submetida à situação de estresse crônico, com todos os desafios já relatados, a capacidade de enfrentamento vai sendo ultrapassada e expõe as fragilidades psicossociais. Além da crise econômica, que alguns já enfrentam, tende a vir uma crise social e psicológica acompanhando. Com os esforços da saúde girando em maior parte em torno da pandemia tanto pelos serviços, quanto pelas pessoas que tem evitado sair de casa, pelas medidas de distanciamento social, leva a um atraso no acesso aos serviços de saúde mental, retardando os diagnósticos e tratamentos. Assim teremos mais diagnósticos de transtornos mentais, e casos mais agravados.

Os índices de pessoas acometidas por depressão são crescentes em função da pandemia?

Sim. Inclusive entre pessoas que tiveram a infecção pela covid-19, pois existe um estado inflamatório generalizado no corpo que pode desencadear sintomas ansiosos e depressivos mesmo após o período de transmissão e complicações agudas da doença.

Qual a diferença entre tristeza e depressão?

Tristeza é uma emoção negativa, é um estado de humor que tem uma duração limitada, em que a afetividade se torna negativa, a pessoa fica momentaneamente desanimada, pessimista, geralmente ocorre após uma contrariedade, dificuldade de lidar com alguma frustração, porém passa, é superada ao passo que a pessoa passe a focar em outro contexto de sua vida, ou reflete sobre a situação, ou se passa um período de tempo e as emoções se modificam.

Já a depressão é uma doença mental em que a tristeza ou a falta de interesse são sintomas estão presentes por um período de tempo mais prolongado, geralmente após 2 semanas e pode ter ou não fator desencadeante bem determinado. Além disso, há outros sintomas como falta ou excesso de apetite, insônia ou excesso de sono, falta de energia, de vontade, pensamentos negativos, inclusi-

ve de morte, podem estar presentes. E existe uma perda funcional, a pessoa vai deixando de realizar as suas atividades de trabalho e domésticas como antes.

Em resumo tristeza é uma emoção, é o contrário de alegria, e a depressão é uma doença que pode ter a tristeza como sintoma.

Quando procurar ajuda? Quais os principais sintomas?

Você deve procurar ajuda para si mesmo ou para alguém que ama sempre que perceber um sofrimento emocional prolongado, que atrapalhe a realização da rotina diária e/ou relacionamentos interpessoais. Os sintomas mais frequentes que se deve dar atenção especial são tristeza persistente, preocupações excessivas, falta de esperança, pensamentos catastróficos ou obsessivos, os ataques de pânico frequentes (medo de morrer ou de perder o controle acompanhado de vários sintomas físicos), pensamentos de morte, insônia ou excesso de sono, falta de concentração, relação ruim com a alimentação (como desejo obsessivo por atingir determinado padrão corporal, ou episódios de compulsão alimentar).

A presença de sintomas como ouvir vozes, ou pensamentos muito distantes da realidade, são sinais de uma maior gravidade, que geralmente a própria pessoa não tem crítica que são alterações, por isso é importante o papel de amigos e familiares para buscar ajuda quando essas manifestações ocorrem.

Que hábitos podem ser cultivados para amenizar a ansiedade e angústia durante esse período?

A prática da espiritualidade, seja na forma de experiência religiosa, cultivo de virtudes, fé e esperança, adquirir conhecimentos relativos ao assunto, compreensão de algo como transcendental, aparece nos estudos como uma das atitudes mais protetivas para estabelecer a paciência necessária para enfrentar situações desafiadoras. A adaptação positiva e a resiliência, são duas características que podem ser treinadas conscientemente através da psicoterapia ou estudando e colocando em prática o que aprender sobre esses assuntos.

Um alimentação balanceada. Alimentos com funções antiinflamatórias, ricos em vitaminas e minerais, um bom nutrólogo ou nutricionista podem auxiliar nessas escolhas. Estabelecer uma rotina diária e de sono, dormir o suficiente, evitar privação de sono. Realizar atividade de interesse, relaxantes, hobbies.

Meditação mindfulness Ioga. Já existem estudos demonstrando efeitos benéficos importantes na saúde mental. Praticar atividade física por 150 min/semana. Buscar o contato com a natureza, lembrando que em locais abertos, não há necessidade de uso de máscaras. Evitar os noticiários e os programas “ policiais”, grandes causadores de angústia especialmente nesse período da pandemia.

Qual o papel do psiquiatra?

O psiquiatra é um profissional formado em medicina, com residência ou especialização em psiquiatria. Em outras palavra, é o médico que cuida da saúde mental. Atua no diagnóstico e indica o tratamento das alterações de saúde psíquica por meio da prescrição de medicamentos, que vão agir a nível cerebral promovendo o equilíbrio dos neurotransmissores (as substâncias que controlam como nos sentimos, comportamos, pensamos) que estão alterados nas diferentes patologias. Também orienta os tratamentos complementares para o caso do paciente, como a psicoterapia, geralmente realizada por um profissional que cursou a faculdade de psicologia, o psicólogo.

Acredito também que seja papel do psiquiatra seja atuar na prevenção em saúde mental, e desfazer estigmas e preconceitos relacionados à área psicoeducando seus pacientes, familiares e sociedade em geral.
Em meu papel como psiquiatra, trabalho nessas frentes de prevenção e tratamento, além disso acho importante trabalhar com a promoção de saúde mental, faço isso através das minhas redes sociais, da minha comunicação escrita, e quero desenvolver mais projetos para divulgar a ciência da felicidade, desenvolvimento pessoal, ampliar mentalidades para uma existência mais positiva, por meio da influência digital.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Redação
Fotos Carlos Locatelli

Entrevista com a psicóloga Paula Chaves.

A pandemia tem impactado nossa saúde mental?

Na minha visão, alguma medida sim. Quando lembramos que somos diferentes em subjetividade, cada um de nós sente esse impacto de maneira diferente, em menor ou maior grau. Para a psicologia, ter saúde mental é ter capacidade de vivenciar as demandas da vida cotidiana com qualidade emocional e sabedoria adquirida com os aprendizados e através do autoconhecimento. A pandemia, em algum momento, inviabilizou ações, modificou rotinas de trabalho, prejudicou o crescimento profissional e em alguns casos impediu a continuação de alguns empreendimentos e ou planos de carreira. Além disso afetou a relação familiar, mudando a dinâmica de relacionamento, tornando-os mais exaustivos, ou não, porque isso foi relativo a como as pessoas, ou um grupo familiar conseguiu lidar com essa demanda e buscar maneiras saudáveis para uma convivência de qualidade. Acredito que a situação afetou o coletivo, ou seja, todos nós, quando sentimos vulnerabilidade e medo, frente à um problema inicialmente sem uma solução imaginada, somos afetados emocionalmente. Além de termos vivenciando emoções de um luto coletivo frente à tantas perdas de pessoas conhecidas ou não. Elaborar tantas mudanças e dificuldades, impacta nossa maneira habitual de agir e sentir.

Como lidar com as frustações geradas pelo impacto da covid-19?

A frustação aparece quando algo planejado ou esperado, não acontece e falhamos em nossos planos, por motivos internos ou externos. Podem surgir sentimentos de desesperança e impotência frente ao problema. O melhor a se fazer nestes momentos é acolher os nossos sentimen-

tos e sensações ruins, que atrapalham em alguma medida o nosso desenvolvimento, não passar por cima do que sente, mas sim, elaborar. Quando detectamos de onde vem e porque surgiu algum conflito ou sentimento, é mais fácil transmutar isso para algo mais saudável. Primeiro passo é importante olhar para isso como um resultado natural "humano", ou seja, sentir determinados sentimentos ruins frente à problemas de tamanha dimensão é perfeitamente normal, não lutar contra isso é adquirir sabedoria emocional. Saber que você não é a única pessoa a sentir isso. Outro passo é buscar ferramentas internas para transformar o problema em oportunidade de ver a vida de uma outra maneira, buscar o ensinamento em cada desafio. Pessoas com "Mindset" de crescimento encaram os problemas como oportunidades de se reinventar ou de criar algo diferente para o caminho, utilizam a inteligência emocional nestas situações. É aquele velho ditado, alguns enxergam o copo meio cheio, os mais negativos enxergam o copo meio vazio. Para quem quer desenvolver inteligência emocional, o caminho é olhar mais para dentro, buscando se conhecer e encarar a vida com abertura para sentir tristeza e alegria, frustação e prazer, e saber que tudo isso faz parte do nosso desenvolvimento enquanto espécie. Cultivar a esperança e positividade são grandes antídotos para a frustação.

A pandemia pode piorar problemas como a depressão e ansiedade?

Visto que estamos mais estressados pela condição atual do país e do mundo, isso se reflete também na qualidade da relação com as coisas, com a natureza e com as pessoas. Psicanaliticamente falando, nossa libido está bem baixa e quase toda voltada para fora. Em busca de prazeres para preencher as emoções mais difíceis, algumas pessoas compram mais, comem mais, ou se isolam de pessoas e situações por diversos motivos. Um dos resultados de todas essas mudanças são as relações mais fragilizadas, a auto estima mais baixa, seja por questões de saúde ou do impedimento de realizar vontades que estão suspensas pelas próprias condições atuais. Então podemos sim, sentir em algum grau mais ansiosos ou mais depressivos. Mas as pessoas com maior positividade de pensamentos e ações, sem negar o problema, mas encarando-o com esperança e sabedoria, conseguem lidar melhor com o momento sem serem tão afetadas. Essas mesmas pessoas, conseguiram inclusive, criar mais e cuidar mais da saúde do que antes da pandemia. Conseguiram talvez, questionar suas percepções e isso as conduziu para atitudes mais positivas mesmo na dificuldade.

Quando é preciso pedir ajuda de um profissional?

Quando sentimos que estamos paralisados, ou seja, nossos sentimentos e sensações nos impedem de ter energia e seguir pensando e criando possibilidades de novas ações e rotinas. Se isso ocorrer em um dia, ou alguns dias apenas e a pessoa conseguir voltar a ter uma rotina saudável, mesmo com todas as restrições, significa que internamente ela conseguiu elaborar esses sentimentos e obteve respostas internas de ações frente ao desafio. Mas se esses sentimentos perduram e afetam o dia a dia por muito tempo, afetam as relações em nível maior, afetam os relacionamentos no trabalho, aumentam o grau de insônia, de desanimo, prejudicando a rotina do sujeito, aí sim é a hora de buscar uma ajuda de um profissional da saúde mental, seja um psicólogo ou psiquiatra. No fundo, sabemos quando não estamos bem, o problema é negar isso e colocar para debaixo do tapete. Sempre quando sentir que não está dando conta sozinho(a), uma boa conversa com um profissional ajudará bastante,

O que aprendemos sobre nossa saúde mental neste momento especial e crítico de nossas vidas?

Na minha visão, um dos grandes aprendizados para todos nós, foi reconhecer a importância do contato social para o nosso desenvolvimento. Somos seres sociais e precisamos uns dos outros para desenvolver. Em alguma medida estamos mais colaborativos e pensando mais no coletivo. Isso cria em nós o sentimento de empatia com o próximo e, portanto, nos torna mais maduros emocionalmente. Além disso, paramos mais para a refletir sobre o significado da vida, no sentido mais amplo, deparando com o perigo logo ali fora, nos percebemos mais vulneráveis e isso fez também, com que pensássemos mais sobre nossa condição humana, tentando elaborar o lado bom e ruim da vida. Aprendemos a olhar mais para dentro de alguma forma e, portanto, começamos a valorizar mais o emocional e não só o racional.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Redação
Fotos Carlos Locatelli

Quais orientações podemos seguir para cuidar da nossa saúde mental?

Quando pensamos que corpo e mente estão atrelados e se relacionando igualmente, ou seja, o funcionamento de um afeta o relacionamento do outro, podemos começar pelo corpo. Cuidando da nossa alimentação, nossos hábitos, como fazer exercícios diariamente, atividades para relaxar a mente como a meditação e yoga, são bem vindas. Uma caminhada em silencio, ou qualquer atividade que promova bem estar, escutar música, dançar, cozinhar. Além disso, se sentir útil, por exemplo, ajudar pessoas, trabalhar com significado e estar presente, diminuindo as horas nos aparelhos eletrônicos e voltando mais para a vida concreta. As leituras e artes são sempre vindas para a elaboração de conteúdos internos e boas conversas com amigos e familiares são importantes. Outro fator importante é não fugir das emoções, pois tendemos a ter medo de sentir, então fugimos e nos protegemos, precisamos aprender a elaborar as emoções e aceita-las com compaixão. A própria terapia e análise psicológica ajuda bastante no processo da busca de saúde mental.

De traumas a aprendizados, que tipo de legado a pandemia pode deixar na sociedade quando finalmente acabar?

Penso que cada um de nós constrói os significados e aprendizados unicamente, de acordo com o que consideramos mais importantes. Mas de uma maneira geral, acredito que a pandemia nos deixou um forte legado de igualdade, guando nos deparamos com uma situação que coloca todos nós em risco, independente de classe social ou raça. Mas quando lembramos que os mais vulneráveis socialmente sofrem mais por não terem muita escolha, de fato começamos a valorizar o que antes não era valorizado, uma moradia confortável, pessoas queridas ao redor para ter apoio emocional, passamos a considerar os profissionais da saúde, mais do que nunca, como essenciais para a humanidade. Muitas vezes passávamos despercebidos para os privilégios que possuímos, e na pandemia aprendemos mais sobre a gratidão. Mesmo os profissionais da saúde mental, neste momento, nunca foram tão procurados e valorizados, mostrando que as pessoas estão mais abertas ao conhecimento emocional. Na iminência de um grande risco a saúde, voltamos mais para os cuidados com ela. Para mim o maior legado que levaremos é que o dinheiro não pode ser o centro de tudo, mas sim, os cuidados humanitários, principalmente de saúde pública e de educação para construção de valores humanos. Possivelmente nos tornaremos mais humanos, pois dessa vez, fomos obrigados a refletir sobre a nossa própria condição humana e existencial.

Há algo positivo que você, como psicóloga, tenha se surpreendido neste período?

Me surpreendi, falando em termos coletivos, com a capacidade de adaptação que todos nós possuímos e isso é algo muito positivo. Claro que muitas pessoas, de fato, não conseguiram se adaptar totalmente ao panorama nada agradável que este período nos trouxe, sofreram bastante, mas mesmo com as dificuldades conseguiram se reinventar. Eu vi e escutei pessoas criando muitas possibilidades novas de trabalho e de ação no coletivo e entendi mais uma vez que somos seres altamente criativos e possuímos uma essência positiva, o que nos prejudica muitas vezes é a falta de autoconhecimento. Que possamos ter positividade para o período de readaptação pós pandemia e que tudo possa aos poucos retomar o ritmo certo, através de nossos esforços e afetos por nós mesmos e pelo coletivo.

Saúde Mental

Juliana Veloso
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Queda de cabelo? Super dicas pra você!

Quem possui hábitos alimentares saudáveis sofre menos com problemas como estresse, depressão e ansiedade

A deficiência de nutrientes pode estar relacionada a queda de cabelo, como também outras causas como o estresse, alterações hormonais, excesso de cigarro e álcool, entre outros. A nutrição vem para promover a saúde dos fios capilares, reduzir a fragilidade e redução do cabelo. Segue alguns nutrientes importantes que selecionei pra vocês:

• PROTEÍNAS: a principal estrutura do cabelo é a queratina, formada de proteína, por isso a importância do consumo adequado diário, de ovos, carnes magras, grãos, feijão, cereais, leite, e proteínas vegetais. Esses alimentos dão a base para a saúde capilar.
• ZINCO: mineral essencial para regular uma enzima ligada a alterações hormonais. Encontramos nas sementes, amendoim, avelã e castanhas.
• BIOTINA: vitamina B7 não pode faltar! Ela estimula a produção de queratina importante para saúde do cabelo, além de promover a hidratação. Consumo diário de ovos e sementes de girassol ajudam a suprir essa necessidade.
• FERRO: outro mineral essencial, presente no feijão, carne vermelha, frango, gema do ovo, peixes. CÁLCIO: presente no gergelim (cálcio e ferro), excelente para o crescimento saudável do cabelo.
• SILÍCIO: importante para o desenvolvimento e crescimento dos fios capilares, presente no pepina, cenoura, pimentão, cebola e alho.

Além disso uma boa HIDRATAÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO (caso necessário): de zinco com biotina e silício, vai contribuir para redução na queda de cabelo, auxiliar no crescimento de novos fios, favorecer o engrossamento dos fios, e manter a resistência da fibra capilar, refletindo também no maior brilho dos cabelos. Pode associar na formulação L-cisteína, vitamina B6 (piridoxina), colágeno e vitamina C. O gerenciamento do ESTRESSE com Yoga, meditação, massagens terapêuticas, chás calmantes antioxidantes como mulungu, camomila, dente-de-leão, chá verde. E um SONO de qualidade, que ajudará também na metabolização de nutrientes!

Juliana Veloso Nutricionista (CRN9-21891)
Ajudo pessoas a ter Saúde PLENA: Física & Mental, comendo com prazer! Sem dietas radicais e sem sofrimento. Nutrição clínica, esportiva e comportamental. Instagram @julianavelosonutri / Face: Ju Veloso Nutri / Whats: 34 99992-9847

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Vencendo a procrastinação

Estudos comprovam que a procrastinação é uma condição humana de todos nós

Com a pandemia, muitas pessoas me procuraram com a queixa da procrastinação, e acredito que algum desses questionamentos podem ter passado na sua cabeça. “Por que procrastinamos, mesmo sabendo que isso vai contra nossos interesses? Como podemos superá-lo, de preferência sem odiar a nós mesmos? Por que estou com medo de começar a fazer? Por que estou adiando isso? Eu sei que consigo, mas sinto que não ficará bom! Queria tanto que o dia tivesse 36 horas, pra poder fazer tudo que quero!”

Estudos comprovam que a procrastinação é uma condição humana de todos nós, em algum momento da vida, comportamos de forma procrastinadora.

Quanto ao fenômeno de adiar as coisas e sentir medo é uma reação puramente visceral e emocional a algo que não queremos fazer. Quanto mais avessa você achar uma tarefa, maior será a probabilidade de procrastinar. Mesmo que essa tarefa seja algo importantíssimo e muitas das vezes a chave para uma promoção ou fechamento de um ciclo importante o qual tanto deseja (confecção do TCC ou de uma dissertação, tese ou algum projeto final). Em um nível neurológico, a procrastinação não é nem um pouco lógica - é o resultado da parte emocional de seu cérebro, seu sistema límbico, tem a ver com um déficit relacionado ao pensamento racional do córtex pré-frontal, a área cerebral da razão. A parte lógica do seu cérebro se rende no momento em que você escolhe navegar na sua

rede social ao invés do trabalho, ou decide assistir mais um episódio da sua série favorita já que está trabalhando de casa.

A procrastinação não é um problema de gerenciamento de tempo; em vez disso, é provavelmente devido à dificuldade de controlar o sofrimento e lidar com sentimentos negativos, tais como: medo, frustração, culpa, baixa autoestima, tédio e ansiedade. Mas evitar emoções negativas - e tarefas importantes - tende a levar a resultados muito piores à longo prazo, incluindo mais estresse e arrependimento.

Se você tem dificuldade em adiar as coisas, estas dicas irão ajudar a superar tendências procrastinadoras.
1-Reconheça que você está procrastinando;
2-Aceite que não existem curas mágicas;
3-Desabilite a função “soneca” ou “adiar” ou “+10min” do seu despertador. Iniciar o dia sem procrastinações. Programe e crie uma rotina de horário para acordar;
4Abandone as desculpas e frases autossabotadoras: “Eu preciso estar no clima”. “Vou fazer quando sobrar tempo”. “No final vai dar certo.”;
5-Liste as atividades que estão sendo procrastinadas;
6-Enumere em ordem de prioridade/urgência;
7-Divida grandes tarefas em pequenas;
8-Inicie as atividades. Não tente ser multitarefas. Arriscar fazer muitas coisas de uma só vez tende a ter o efeito oposto: você pode não conseguir terminar nenhuma tarefa ou fazê-la sem a qualidade necessária. Inicie com apenas uma. Não se comprometa demais. Seja honesto com você. Melhor fazer pouco com qualidade do que fazer nada ou sem qualidade.
9-Não busque ou espere prazer e bem estar ao fazer suas obrigações e/ou tarefas. Apenas procure ser produtivo. Produtividade nem sempre tem a ver com sentir vontade, ou ter prazer, mas sim com apenas fazer.
10-Trabalhe em uma tarefa temida por dez minutos e depois decida se deseja continuar ou não;
11-Tolere o desconforto, fique, sinta e continue;
12-Estabeleça uma recompensa se - e somente se - você fizer o que se propôs a fazer. Pode ser um dia de seriado, horas nas redes sociais, passeios extras e até viagens;
13-Se perdoe e recomece todos os dias, não precisa ser na segunda, no mês que vem, ou no próximo semestre; todo momento é momento de vencer a procrastinação.

Résia Silva de Morais, CRP-MG 04/31203; Doutoranda em Ciências – UFU.
Profª. Psicóloga Clínica em TCC e Psicopedagoga - UFU;
Especialista em Terapia de Casal, Família e Hospitalar; Mestre em Psicologia da Saúde – UFU.

Saúde Mental

Anita Godoy
Fotos Mauro Marques | SXC

Não fuja de seus desafios

Nesta hora nos perguntamos: o que fazer? Que caminho tomar? Qual a melhor direção diante de tantas dificuldades imprevistas?

Vocês já repararam como existem certos momentos na vida, em que tudo parece virar de ponta cabeça? Certas situações nos colocam em uma verdadeira encruzilhada. Perdas financeiras, calúnias arrasadoras, perda de entes queridos, doenças difíceis, e tantos outros problemas a nos desafiar a vontade e a coragem. Nesta hora nos perguntamos: o que fazer? Que caminho tomar? Qual a melhor direção diante de tantas dificuldades imprevistas?

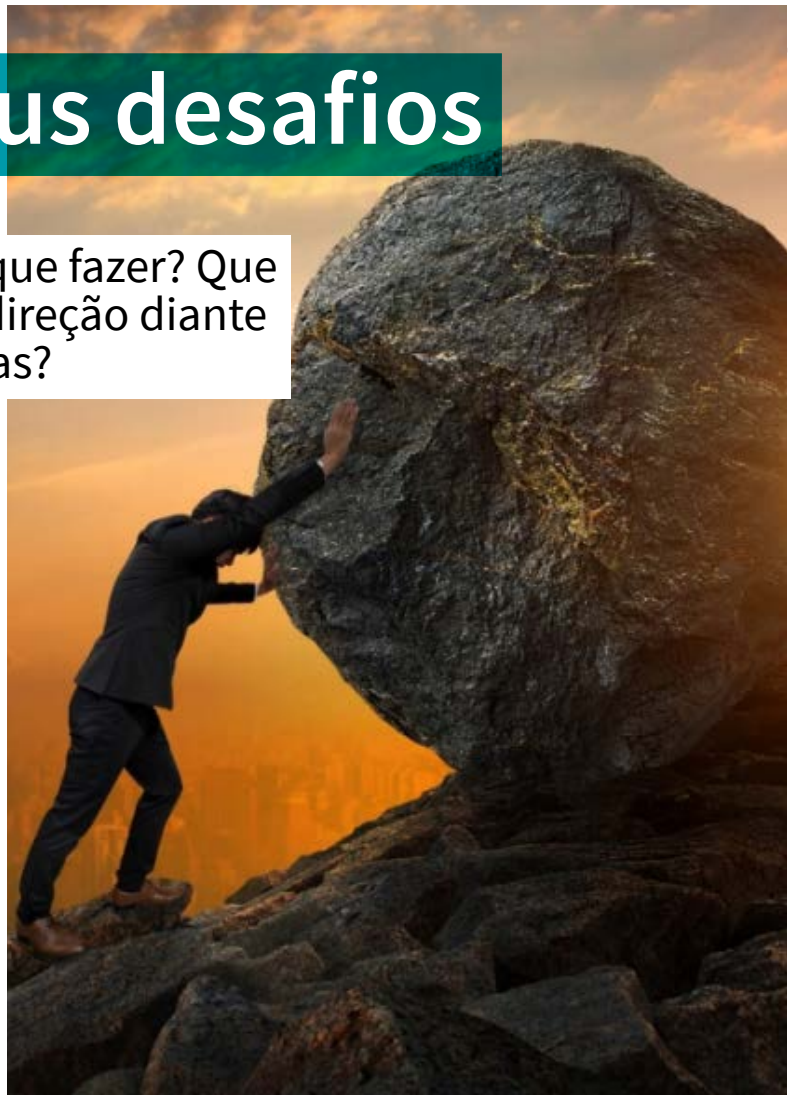
Este é o teu momento de testemunho, e deves enfrentá-lo com a maior dignidade possível. Você é forte o suficiente para superar seus medos e inseguranças.

Se de repente uma doença séria te surpreende, não desesperes, procura ajuda médica indispensável, mas se a moléstia é irreversível, admite-a com paciência, nos domínios do próprio corpo, consciente de que ela terá função específica na sua evolução espiritual.

Se perdas financeiras te atingiram, pela imprudência de amigos nos quais você confiou, mas, se teus devedores não tem recursos para te pagar, esquece os prejuízos e segue adiante.

Paciência com o parente difícil pode educá-lo, e exercitar em você, tolerância e humildade.

Rebeldia só complica a nossa vida, e não nos leva a nada. Com serenidade acolhe suas dificuldades, resolvendo-as pouco a pouco, superando-se.



Não fujas a luta que a vida te propõe, dentro de você mesmo, e atendendo ao trabalho do dia a dia, a fim de superá-la, conserva a certeza de que é pelas tuas próprias prestações de serviço ao bem comum, que a benção da vitória chegará. Acredite em Deus, acredite em você, vá a luta e vença, você é capaz.

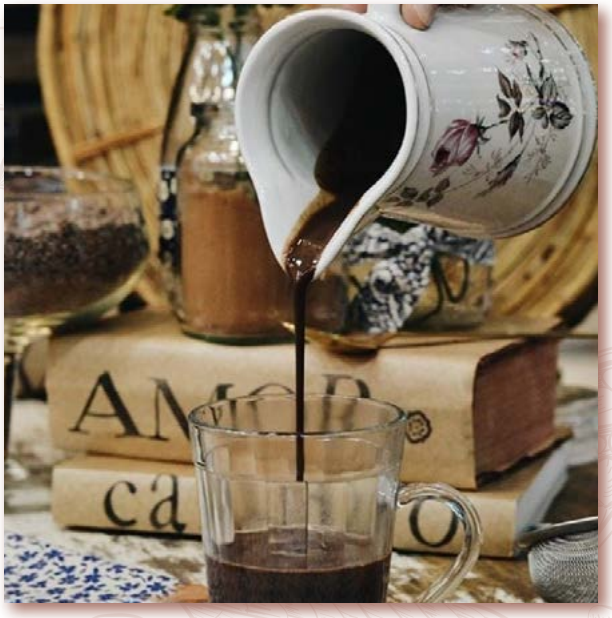
Anita Godoy é Taróloga, Escritora e Palestrante Motivacional.
anita.godoy@yahoo.com.br

A combinação perfeita, frio e chocolate quente.

CIA.MINNERA

• chocolates •

34 98827 1302 | 34 3225 6468
Rua Johen Carneiro 1140
De segunda a sábado das 10h às 18h
Chocolates, Cafés, Confeitaria.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Bruna Sousa
Fotos Divulgação

Lidando com a ansiedade e a busca por uma boa alimentação

Estamos falando sobre este tema tão importante pois, quem sofre com essa doença pode precisar lidar com até duas questões envolvendo a alimentação.

Vivemos uma realidade com cada vez mais pessoas enfrentando os transtornos de ansiedade. Isso acontece devido ao excesso de preocupações e pensamentos negativos de que algo ruim vai acontecer.

O que nem todos sabem ou, ao menos, preferem não falar, é que esse transtorno psicológico que está ligado diretamente com a mente do indivíduo pode usurpar suas energias não apenas mental como também a física, tirando então o ânimo para fazer e sustentar qualquer outra atividade no decorrer de seu dia.

Estamos falando sobre este tema tão importante, pois quem sofre com essa doença pode precisar lidar com até duas questões envolvendo a alimentação.

Algumas pessoas acabam comendo em excesso, o que pode levar o indivíduo a um futuro problema com a compulsão alimentar, ou temos também casos de pessoas que se tornam anoréxicas.

Encontrar equilíbrio entre saúde física e mental, é tão importante como beber água; e cuidados como: se alimentar bem, manter uma boa ingestão hídrica, fazer exercício físico, são importantes cuidados que não podem ser deixados de lado, pois acredite, se esforçar e dedicar tempo a si mesmo é o melhor remédio.

Como lidar?

Se estiver passando por dificuldades em se alimentar bem, se sentir desmotivado, desanimado, o melhor caminho é procurar ajuda de um nutricionista, desta forma vamos buscar compreender seu dia, sua rotina e qual o melhor protocolo seguir de acordo com cada paciente. Se necessário vamos indicar buscar ajuda de outros profissionais também, pois trabalhamos como uma equipe multidisciplinar.

O ditado “você é o que você come” faz total sentido, e para auxiliar no combate contra a ansiedade e estresse, vamos também buscar ajuda nos alimentos.

Tudo começa fazendo as escolhas corretas e, para isso, deixo algumas dicas.

Alimentos que combatem a ansiedade e estresse:
Magnésio, como aveia, banana, sementes de abóbora, chia;
Ômega 3, presente no salmão, castanhas, abacate;
Fibras, presente nas frutas, vegetais, alimentos integrais;
Probióticos, como iogurte, kombucha e também pode ser encontrado em
suplementos;
Triptofano, presente no frango, peixe, cacau e abacaxi.
Além disso é importante diminuir o consumo de alimentos ricos em açucares e farinha de trigo, já que estão associados com alterações na glicemia e na produção de serotonina.

Alimentos que devem ser evitados:
Açúcar e doces em geral;
Bebidas açucaradas, como sucos industrializados, refrigerantes e energéticos;
Farinha branca, bolos, biscoitos, salgados e pães brancos;
Cafeína, presente no café, chá mate, chá verde e chá preto;
Bebidas alcoólicas;
Cereais refinados, como arroz branco e macarrão branco;
Gorduras ruins, como as encontradas em salsichas, linguiças, presunto, mortadela, peito de peru, biscoitos recheados, fast foods e comida pronta congelada.

Na dúvida e na busca por soluções, procure ajuda de um profissional da área, podemos e queremos ajudar você.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Acredite, você pode ir além

O poder de realização está dentro de você!

Os desafios da vida são constantes. E enquanto eles estão acontecendo, parecem durar uma eternidade. Como é difícil, sofrido... ainda mais quando não entendemos o propósito ou quando não enxergamos como sair da situação.

Mas aí, esses dias passam e começamos a perceber os aprendizados e o quanto saímos fortalecidos. E depois da tempestade, é hora de levantar-se, sacudir a poeira e continuar a caminhada.

Não desistir é um ponto chave, assim como saber para onde ir também.

Pense em suas realizações anteriores, mesmo diante de circunstâncias adversas, mesmo quando ninguém acreditava em você, ninguém te apoiava, mesmo quando tudo parecia não estar a favor.

Pense também em quais desculpas você tem dito para si mesma e para os outros para justificar a sua falta de ação atualmente.

Agora pense: O que tem te impedido de realizar o que você deseja hoje?

E mais ainda:
O quanto elas são realmente importantes para você? O quanto você quer, de fato, realizá-las?

Muitas vezes, contamos “mentirinhas” para gente mesma.

Entenda suas limitações e busque superá-las, acreditando sempre em sua capacidade de vencer. Depois, coloque coragem, força e determinação na bagagem e siga adiante. Agradeça sempre, tendo consciência das perdas do caminho, que tanto nos ensinam, mas se apegue aos ganhos obtidos e aos que você buscará a partir de agora.

E então, pronta para seguir?

Convido você a refletir o quanto isso faz sentido para você. E se fizer, o que você vai fazer a respeito?

Saúde Mental

Lucineide Pagano
Fotos Divulgação | SXC

O medo te impulsiona ou te paralisa?

Você tem medo de quê?

O medo não é sinal de fraqueza ou covardia. Muito pelo contrário: é uma reação involuntária e natural com a qual convivemos ao longo de vários momentos da nossa vida. Muitas situações podem desencadear essa emoção, desde ver uma barata até um revólver na nossa cabeça.

O medo está associado ao instinto de sobrevivência, se não tivéssemos essa emoção faríamos qualquer coisa sem pensar, ele nos ajuda a pensar nos riscos e consequências antes de fazermos algo e também quando precisamos agir. É uma emoção normal, o problema é quando ele te paralisa, te impedindo de se relacionar com as pessoas, de avançar e de crescer.

Por isso pra te ajudar, selecionei algumas ações pra você colocar em prática que te ajudarão na superação dos seus medos:

• Organize suas emoções, pensamentos e medos, liste no papel: tem medo de que? Porque? (isso vai te ajudar a ter clareza de quando surge o medo e em quais situações)
• Não tenha pensamentos negativos: “Nunca vou conseguir”, É difícil demais”, “e se...”.
• Pense e haja com positividade, o segredo é confiar em si mesmo e ir atrás do suporte necessário para ultrapassar os seus medos e impedir que eles dominem a sua vida.
• Mentalize suas vitórias. Tenha um comportamento como se já tivesse conquistado o que você quer.
• Liste os medos que você vai resolver essa semana e já comece a fazer uma ação para solucionar.

Não deixe o medo impedir você de conquistar seus sonhos e objetivos, busque ajuda se necessário, converse com amigos ou familiares, faça terapia, mas haja!! BORAA?

Um grande beijo.

#vemcomlucineidepagano
Trainer de Mulheres, especialista em autoconfiança e desenvolvimento pessoal.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Dra. Geni de Araújo Costa
Fotos Mauro Marques | SXC

Síndrome da cabana

Esse sentimento (transtorno psicológico), tem sido comum a muitas pessoas.

Você já ouviu falar sobre a Síndrome da Cabana? Tem ideia do que seja? O fato de ter que sair de casa depois de tanto tempo em isolamento social lhe causa receio? A volta a uma suposta normalidade assusta a ponto de você preferir continuar enclausurada?

Esse sentimento (transtorno psicológico), tem sido comum a muitas pessoas.

Em tempos de pandemia essa Síndrome pode estar afetando muitas pessoas neste período de retomada da rotina pós-isolamento social.

A Síndrome da Cabana é um termo que começou a ser utilizado no início do século XX, no Norte dos EUA (cabin fever), quando caçadores ficavam confinados em cabanas para aguardar o fim do inverno. Depois de certo tempo, ficavam temerosos de retornar às atividades sociais diárias.

Esse transtorno fóbico é um problema oriundo da ansiedade e leva a pessoa a uma preocupação excessiva, expectativa apreensiva, desespero com descarga de adrenalina e sintomas como taquicardia, falta de ar, palidez cutânea e sudorese.

Por conta da pandemia, com o distanciamento social, o termo tem sido empregado para explicar os sentimentos de angustia, ansiedade e medo diante da ideia de sair de casa. As pessoas acometidas com essa Síndrome, sen-

tem-se protegidas somente dentro de seus lares, locais totalmente higienizados e resguardado contra o vírus.

Algumas dicas para ajudar a superar esse momento de sensibilidade emocional:
- Estabeleça uma rotina diária (horários, exercícios físicos, lazer);
- Evite notícias trágicas e alarmantes;
- Mantenha contato com sua rede de apoio (familiares e amigos);
- Respeite seu próprio tempo;
- Foque no seu controle pessoal;
- Faça uso da tecnologia;
- Busque ajuda profissional (psicólogos e psiquiatras).

Enfim, essa Síndrome não é uma doença, mas poderá ter consequências traumáticas para pessoas de qualquer idade.
Na velhice, há uma tendência de piorar os sintomas. Para com os idosos, os cuidados devem ser redobrados.
Quanto mais cedo procurar ajuda, será melhor a recuperação.

Profa. Dra. Geni de Araújo Costa
Palestrante, comunicadora e escritora
Ativista – Envelhecimento ativo e bem-sucedido
Podcaster - @benditaidade
genicosta6@gmail.com

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Saúde Mental

Redação
Fotos Divulgação

Queda de cabelo e covid!

A procura por atendimento capilar aumentou muito durante a pandemia e os casos de queda grave estão cada vez mais frequentes.

A Covid-19 é uma doença infecciosa que apresenta um quadro clínico variando de infecções assintomáticas e sintomas graves, podendo levar o paciente à óbito, porém, algumas pessoas podem ter sequelas como a perda do paladar e do olfato, dores de cabeça constantes ou alteração na função cognitiva (perda de concentração, de memória e desorientação). Mas existe ainda um outro problema que está sendo relatado de forma recorrente: a queda de cabelo. Assunto que preocupa a maioria das leitoras da Revista Cult, por isso entrevistamos a Dra. Renata Bolzan Gindri, médica dermatologista, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Queda de cabelo acentuada pode estar relacionada à pandemia de Covid-19 ou uma sequela dela?
Sim, a queda de cabelo acentuada está relacionada a pandemia de Covid-19 devido a dois fatores principais: a infecção pelo vírus da Covid-19 (SARS CoV-2) que leva a uma resposta inflamatória no organismo e isso serve como um gatilho para alteração do ciclo capilar chamado eflúvio telógeno agudo, onde ocorre uma sincronização precoce dos fios para a fase de queda, levando a perda capilar aproximadamente 1 a 3 meses após a infecção. O volume da queda pode chegar a 50% da densidade capilar. E também pode ser secundária ao estresse causado pelas mudanças trazidas pela pandemia, bem como pelas sequelas que podem ocorrer após internação como perda de peso, desnutrição, falta de vitaminas.

Todos os contaminados da covid-19 terão queda de cabelo?
Sabe-se que nem todos os infectados terão queda de cabelo, pois a resposta do organismo é individual de cada um e depende de uma soma de fatores como saúde geral previamente a infecção, presença de doenças capilares de base como, por exemplo, a alopecia androgenética, gravidade da infecção, entre outros. Porém a procura por atendimento capilar aumentou muito durante a pandemia e os casos de queda grave estão cada vez mais frequentes.

Os assintomáticos poderão ter queda de cabelo em decorrência da covid-19?
Sim, pois um dos mecanismos da queda está relacionado a infecção pelo vírus e não só a intensidade dos sintomas.

Por quanto tempo pode durar a queda?
Nos casos relacionados a Covid-19 tem se observado que a queda pode ser mais precoce que em outros casos de eflúvio telógeno iniciando 1 a 2 meses após a infecção, podendo durar até 6 meses. O tempo para recuperação do volume inicial dos fios pode ser maior, em alguns casos até 12 meses.

Existe um tratamento precoce para a queda de cabelo?
Até o momento não existe tratamento com comprovação científica que impeça a alteração do ciclo capilar causada pela infecção porém existem tratamentos e protocolos para que essa queda seja menos intensa e recupere de maneira mais satisfatória, sendo muito importante iniciar os cuidados precocemente.

Acontece também em homens?
Sim, o eflúvio telógeno acomete homens e mulheres, apesar de ser mais comum em mulheres.

A covid-19 pode levar a calvície masculina?
Não. O mecanismo de queda da covid-19 é diferente da queda da calvície. A calvície (também chamada alopecia androgenética) é uma doença de base genética, crônica, que leva ao afinamento progressivo dos fios ao longo dos anos enquanto a queda da Covid-19 se dá por alteração aguda do ciclo folicular, como explicado anteriormente. O que pode acontecer é que, a queda aguda intensa causada pela Covid pode tornar visível uma calvície inicial que estava passando despercebida e ambas as alterações serem diagnosticadas no mesmo momento.

O tratamento precisa de diagnóstico?
Com certeza o diagnóstico correto é imprescindível. Queda de cabelo é um sinal clínico que sempre precisa do diagnóstico médico da causa de base para então ser indicado o tratamento correto. Nos casos relacionadas a Covid-19 além da confirmação da queda é importante descartar outras doenças capilares associadas.

O tratamento é medicamentoso?
A alteração do ciclo capilar causada pela covid-19 pode ser autolimitada, isso significa que, após cessar a fase telógena, que dura em média 3 meses, os fios voltarão a crescer porém o tratamento adjuvante é importante para uma recuperação mais rápida e satisfatória. O tratamento inclui o uso de medicações via oral, tópica, procedimentos injetáveis e até mesmo lasers, como o laser de Thulium.

Quanto tempo demora o tratamento?
O tratamento dura, em média, de 3 a 6 meses pois é o tempo para o cabelo retornar ao ciclo de crescimento. Importante ressaltar que, se houverem outras alterações de base associadas como a calvície, o tratamento pode ser prolongado e até mesmo contínuo. Quero deixar uma dica valiosa para vocês leitores: se você está tendo queda de cabelo é muito importante procurar, precocemente, um médico dermatologista com conhecimento em tricologia para avaliação e diagnóstico do seu caso e assim proporcionar uma recuperação e crescimento saudáveis aos seus cabelos.

Dra Renata Bolzan Gindri
Médica Dermatologista Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia
CRM MG 82783 RQE 47818

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Saúde Mental

Júnior Q9 | Publicitário
Fotos Mauro Marques

Quantas vezes você procurou pessoas que considera para oferecer uma ajuda ou saber como elas estão se sentindo?

Só não deixe de falar, não fique esperando o outro tomar a iniciativa

Estamos presos em um passado recente, pautando nossas decisões em uma fase da vida que não voltará e projetando essa vida com base em um futuro incerto que nunca foi tão obscuro. Enquanto isso, o presente vai acontecendo no piloto automático, onde vemos muito sofrimento e um caminhão de lamentações com o foco na vida "perfeita" que vivíamos, nos esquecendo o quanto reclamávamos naquela época. Comemos desesperadamente com o álibe da pandemia, usamos esse momento para justificar a falta de atitude, ignoramos o sofrimento alheio potencializando nosso egoísmo e sonhamos com o milagre da volta de um futuro com cara de passado.

O ponto que quero chegar com essa reflexão, é que precisamos aceitar de uma vez por todas que o passado recente pré-pandemia não voltará, e que o futuro que sonhamos, só acontecerá se estivermos todos no presente, reaprendendo a conviver, lapidando as novas formas de interação, desenvolvendo nossa tolerância e principalmente voltando a nos importar genuinamente com o bem-estar do próximo, considerando que dor não se compara, dor se ampara. Em tempos de ansiedade e de relacionamentos tão complicados, a melhor coisa que podemos fazer uns pelos outros, é escutar com nossos ouvidos e corações para garantir que nossas respostas sejam tão importantes quanto nossas perguntas.

Às vezes, tudo o que precisamos para reatar relacionamentos ou ajudar um velho amigo, é oferecer um presente simples, mas cheio de significado como uma ligação ou uma mensagem. Se optar pela mensagem, não caia na armadilha dos textos pré-formatados. Apareça, mostre que se preocupa, escreva, peça perdão, diga que sente muito. Só não deixe de falar, não fica esperando o outro tomar a iniciativa. Se não mudar a sua postura, correrá o risco de quando rever um amigo e falar: Oi, tudo bem? Você sumiu! Ouvir: Sumi? Eu continuo morando na mesma casa, usando o mesmo número de telefone, tenho o mesmo email, participando das mesmas redes sociais, frequentando os mesmos lugares. Agora me diz uma coisa: Quantas vezes você me procurou?

Esporte

Nilson Paulo Lima
Fotos Divulgação | Daniel Reche – Portal Pexels

Primeiras passadas

Comece com uma corrida leve por 5 a 10 segundos e caminhe por 50 segundos.

Algumas pessoas acham que correr é uma atividade sofrida e difícil, mas, gostariam de iniciar e num belo dia resolvem correr sem qualquer preparo. As consequências todo mundo sabe. Depois da corrida não conseguem nem se mexer. Essa é a situação comum dos conhecidos "atletas de fim de semana" e um dos principais motivos de desistência com o esporte. O primeiro passo para quem quer começar é procurar um profissional, para uma avaliação física e entender seus objetivos com a atividade. É importante um período de adaptação para que possa fazer da corrida uma rotina de prazer físico e mental para o seu corpo. Antes de calçar o tênis e sair por aí, é fundamental um trabalho de fortalecimento para evitar lesões logo no início. Para começar de forma segura, incorpore gradualmente corridas a suas caminhadas regulares.

Comece com uma corrida leve por 5 a 10 segundos e caminhe por 50 segundos. Se estiver fácil, repita o ciclo por 10 minutos e desacelere com 10 minutos de caminhada. Descanse no dia seguinte. Nos treinos seguintes, aumente de forma gradual seu ciclo de corrida/caminhada até chegar a 30 minutos. Com o tempo, você poderá aumentar a duração dos segmentos de corrida. O objetivo é fazer com que a corrida passe a fazer parte do seu cotidiano. E, quando você se der conta, estará literalmente "viciado" pelo esporte, alcançando sem dúvida, uma melhor qualidade de vida em muitos aspectos. Independentemente de seu preparo, faça um trabalho gradativo. Respeitar os limites do próprio corpo é um mandamento básico de quem quer manter a saúde e ter longevidade com o esporte. Quando eles são ultrapassados, o corpo cobra o seu preço. O segredo é expandir os limites gradualmente.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Yoga

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

Quem pode praticar Yoga?

Esse pensamento recorrente se deve ao fato de as posturas corporais serem muito mais difundidas que as mais sutis

Se você respira, você pode praticar yoga. Talvez pareça estranho, mas sim, o yoga é para todos, sem distinção, inclusive, para gestantes, idosos, crianças, pessoas com deficiência, atletas, sedentários, enfim, qualquer pessoa que se disponha a olha para si mesma, para sua própria essência e desenvolver o autoconhecimento. Se você respira, pode praticar.

É um equívoco muito comum acreditar que o yoga é somente um exercício físico. Esse pensamento recorrente se deve ao fato de as posturas corporais serem muito mais difundidas que as mais sutis, especialmente nas redes sociais. Yoga não é apenas para o corpo, mas uma série de práticas correlacionadas que são capazes de despertar o melhor que há em cada ser humano.

A prática de yoga é pautada em exercícios respiratórios (pranayamas), posturas corporais (asanas), relaxamento (yoga nidra) e meditação (samyama), principalmente, que são peças fundamentais para atingir o real objetivo do yoga: a libertação do sofrimento. Os benefícios do yoga são tanto para o corpo quanto para a mente e, cada vez mais, têm sido responsáveis pela melhora na qualidade de vida, uma vez que proporcionam equilíbrio físico, mental e emocional.

As aulas podem ser presenciais ou on-line, com a devida orientação de um instrutor, que é capaz de conduzir a prática da forma correta e levar aos resultados esperados pelo praticante, além de, em casos especiais, fazer as adaptações necessárias.

Agora que você sabe que pode praticar yoga, é hora de encontrar um (a) instrutor (a) e desenvolver as habilidades em si mesmo e superar seus próprios limites. Quanto antes começar, mais rápido verá resultados em seu cotidiano. Vamos praticar? Desafie-se. Namastê!

Terapeuta integrativa, poeta e palestrante.
Instagram: @chrisfaleiros
E-mail: chrisfaleiros@hotmail.com

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Publi Editorial

Redação
Fotos Divulgação

Jaque além da estética

A esteticista Jaqueline Feliciano

Comprometida com a felicidade, o sucesso e o bem-estar

Na vida, às vezes, você dá voltas e voltas até se encontrar. O seu hoje é o conjunto de experiências do ontem, cada pedacinho do que você viveu forma quem você é agora", define Jaqueline Feliciano. A Jaque, como gosta de ser chamada, é dermomicropigmentadora em Coromandel, Minas Gerais. Fixou-se no ramo da estética há 11 anos, embora já tivesse trabalhado em outras áreas. Hoje, encontra-se mergulhada no universo da micropigmentação, no qual sua responsabilidade é deixar rostos e olhares ainda mais lindos. Para Jaque, uma sobrancelha bonita tem o poder de devolver a autoestima, te deixar de bem com seu visual e realçar sua beleza natural. "É um privilégio ver o sorriso de contentamento de uma cliente", diz ela ao que completa: "o meu propósito é trabalhar a serviço da alegria e do bem-estar".

Jaque conta que iniciou no design de sobrancelhas como hobbie, não pensando em seguir carreira. Ela ia de porta em porta com sua maleta em mãos,

mesmo sem nunca ter feito um curso sequer. As clientes, no entanto, adoravam o seu trabalho e indicavam para as amigas, então, através dessa propaganda "boca a boca" deu início ao sucesso e à paixão pela estética. Jaque foi se aperfeiçoando na área, fazendo cursos e mais cursos que foram levando-a em direção a um futuro que ela sequer havia sonhado. Tempos depois, foi apresentada à micropigmentação, naquela época conhecida como maquiagem definitiva. O curso iniciou quando ela ainda amamentava seu filho Emanuel: "cada vez que o deixava, parte de mim ficava. Eu ia chorando durante todo o percurso, sem saber que aquele sacrifício me traria tantos frutos", relata.

Depois de uma longa jornada, ela pôde investir em um cantinho que leva seu nome a sua cara: Jaqueline Feliciano Estética e Micropigmentação. Seu trabalho tem sido cada vez mais reconhecido e aquela menina que outrora começara sem objetivo, em uma cidadezinha pequena, agora avança para atender em grandes cidades. "Estou alçando grandes voos para alcançar grandes sonhos. Sigo equilibrando minha vida de mãe, empresária, dona de casa e esposa sem esquecer que levo comigo a força e a benção dos meus pais, o apoio dos meus familiares e amigos", afirma Jaque. Então, conclui dizendo que "o segredo para o sucesso é a constância. Seja constante e você alcançará seus sonhos!".

"Sucesso, para mim, é o sorriso no rosto da cliente ao ver o resultado do meu trabalho; é chegar em casa depois de um dia cansativo de trabalho e ter dinheiro para comprar um sorvete para o meu filho; é o legado de exemplos que minha mãe deixou; é a riqueza presente no nobre coração do meu pai; é ter família e amigos do meu lado", estabelece esta mulher guerreira e dona do seu próprio destino.

E, para você, o que é sucesso?

Jaque Feliciano
MICROPIGMENTAÇÃO

34 3841-3496 | 34 9 9213-2815 | 34 9 9138-3290
Rua José Bonifácio, nº 516A,
Centro - Coromandel, MG

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Etiqueta

Bruna Barcelos
Fotos Divulgação

O que de bom a pandemia trouxe em relação a etiqueta social?

Tirar os sapatos ao chegar em casa, que era um hábito oriental, passou a fazer parte de todas as culturas do mundo

Sabemos que a pandemia mostrou e fez aparecer diversas formas diferentes de comunicação, encontros sociais e regras básicas de etiqueta que eram a muito tempo utilizadas, passou a ficar um pouco de lado e as vezes até esquecidas.

Aí eu te pergunto, o que de bom a pandemia trouxe nessa questão?

Aqueles encontros beijos e abraços que muitas vezes eram inconvenientes não acontecem mais, a regra do aperto de mão e abraço caiu em desuso no mundo inteiro, mas na nossa cultura (latina) ainda mais, porque somos muito de contato, e o que vale agora como etiqueta é o cumprimento a distância, o que deixou algumas pessoas ainda mais a vontade pois os beijos e abraços poderiam incomodar.

Tirar os sapatos ao chegar em casa, que era um hábito oriental, passou a fazer parte de todas as culturas do mundo, além de higienizá-los antes de colocá-los para dentro de casa. Hoje todo mundo tem um espaço para os sapatos na entrada de casa, com álcool em gel e líquido, não é verdade?

A quebra da rotina: se tem uma coisa que a pandemia fez foi nos tirar da zona de conforto, nos mostrar como poderíamos fazer diferente o nosso dia a dia, e como algumas mudanças básicas como por exemplo pedir as compras do mês pelo aplicativo do mercado, facilitaria sua vida.

Revolucionou ainda mais o trabalho em equipe: não podendo estar perto dos colegas de trabalho, percebemos o quanto trabalhar alinhados é importante para o rendimento final de uma meta, isso fez com que déssemos mais cuidados as relações, mantendo assim uma boa comunicação entre todos.

Saber se portar nas redes sociais foi outra coisa que tivemos que aprender, ou colocar em prática o que já sabíamos, as reuniões on-line, as lives etc, tudo isso nos mostrou o quanto estar presentes (nem que por meio digital) é importante, e isso entra a qualificação e também o bom relacionamento com todo tipo de pessoa.

Sem duvidas muitas coisas ruins aconteceram, mas como diz o ditado “devemos sempre fazer do limão uma limonada” e perceber quanta coisa podemos aprender com tudo isso que estamos passando em relação a pandemia. E claro, para mudarmos o que precisamos mudar para sempre evoluirmos.

Bruna Barcelos
@sis.porvoce

Cidadania

Karolina Cordeiro
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

O caminho da autonomia.

Superar algo é dar sempre uma chance a si mesma de construir uma nova história .

Sobre ouvir a palavra MÃE !

Quando eu estava grávida de você , o que mais sonhava era o dia que iria te ouvir chamando e falando mamãe. Pois essa palavra era o sonho da minha vida: ser mãe.

Quando tinha sete meses, você , um dia acordou, e ao invés de chorar , ouvi um som vindo do seu quarto , e do berço um : ma... ma... tremi de emoção.

E quando desencadeou a síndrome , meu maior medo foi e sempre será te perder deste mundo.

Sua respiração virou o mamãe mais lindo que posso ouvir na vida . O seu olhar se tornou o “mãe “ mais forte que poderia imaginar.

Ouço mãe todo dia quando você acorda e no sorriso, decide que mais um dia você quer viver. Ouço um mãe forte quando sorri quando estamos correndo e você quer chegar logo para ganhar sua medalha.

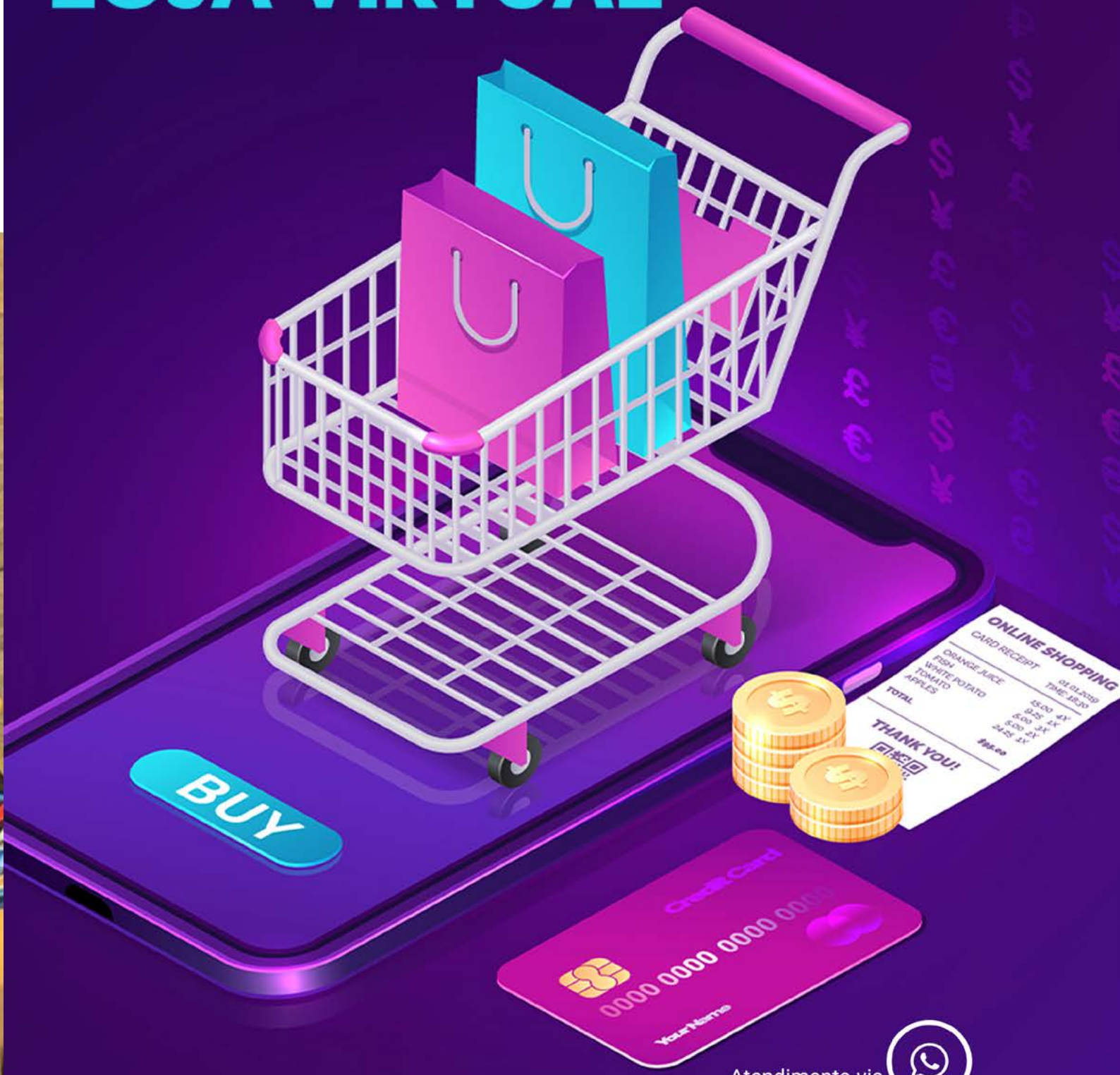
Escuto seu mamãe sussurrado quando na dança , te tiro dia cadeira, e você sorri com os olhos ! A super ação acorda na força do amor.

Nós superamos por nós e por afeição por alguém. Ultrapassar limites é sair da bolha, da caixa que tem sempre o mesmo formato das nossas ideais pré concebidas. Te amo tanto pedro. Gratidão por expandir minha consciência de maternidade do que é ser mãe.

Ainda dá tempo de ter sua

LOJA VIRTUAL

Netuai WEB MARKETING



Atendimento via

ENTRE EM CONTATO! (34) 99809-7611

@netuai /netuai

www.netuai.com.br

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code

Moda

Ariele Roberta
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Como ter um guarda-roupa funcional

O poder de realização está dentro de você!

Olá, queridas leitoras! Hoje vou falar com vocês sobre como ter uma guarda-roupa funcional, conhecido também como armário capsula.

Eu era aquele tipo de pessoa que usava sempre as mesmas roupas e na minha cabeça nunca tinha roupas novas. Como não mantinha meu armário organizado e não sabia otimizar as peças eu acabava comprando peças que não favoreciam os meus looks, as composições acabavam ficando desproporcionais e eu voltava sempre para as antigas, era desafiador montar um look do dia. Isso acontecia porque, apesar de ter muitas peças à disposição, nem sempre elas estavam de acordo com as minhas necessidades e estilo. E é justamente para acabar com esse drama que existe o conceito de guarda-roupa funcional. Mas o que isso significa exatamente? Vem descobrir e aprender a montar o seu!

Quando pensamos em ter um guarda-roupas equilibrado e funcional, precisamos ter em mente que precisamos de muitas peças básicas, por isso que a maior porcentagem são essas peças. De maneira geral, especialistas recomendam que um guarda-roupa funcional deve seguir algumas proporções: 70% de peças base, 20% de peças estrelas e conectoras e 10% de peças atualizadoras. Porém amigas, não caiam naquela armadilha de dividir o seu GR em grupos, roupas de ficar em casa, passear e trabalhar, esse comportamento acaba limitando a sua vida. O segredo está em habilitar essas peças para multiplicar tudo o que você tem.

Na prática as peças base são aquelas que você mais vai usar, principalmente no dia a dia, por isso o ideal é que elas combinem com sua rotina, com o dresscode dos ambientes que frequenta e com o seu corpo. A ideia é que elas lhe deixem segura, algumas são mais essenciais, como por exemplo, camisa branca, uma calça jeans com um bom corte, um casaco e por aí vai. Descubra o que você mais gosta de usar e tenha sempre no armário, invista em qualidade, a vida útil da peça é bem maior.
Para suas produções não ficarem sempre com cara de básico de todo o dia, é fundamental ter peças chamativas, são aqueles itens que ajudam a dar um up ao visual. Entre alguns exemplos temos a t-shirt branca, a jaqueta de couro, o scarpin nude, eles são a finalização perfeita para qualquer combinação que você fizer.

Já as peças estrelas são aquelas que sozinhas já roubam a cena, como um casaco animal print, jaqueta de paetê, além disso são ótimas para criar um look marcante quando você quiser sair do básico.

Para completar seu guarda-roupa funcional, a menor porcentagem fica reservada às peças atualizadoras, que nada mais são do que aquelas tendências que estão bombando e que dão uma carinha de atual para os seus looks. Como variam a cada estação, não dá para sair enchendo o closet com elas, mas alguns investimentos são interessantes, assim você fica com um visual atualizado, só que sem o excesso de peças que podem sair de moda na próxima estação. E aqui a dica para adquiri-las é escolher com calma e consciência, e não esqueça de analisar o custo x benefício dessas compras.

Mantenha sempre suas peças expostas nos cabides e na altura dos olhos, acaba que no dia a dia deixamos passar várias peças bacanas que poderiam estar passeando com a gente, simplesmente porque não está no campo de visão. Faça um tour pelo seu armário, separe aquelas peças que precisam de manutenção, ajustes ou até mesmo uma possível customização, desapegue ou troque em um brechó peças que não usa, mantenha somente peças que você usufrui atualmente.

Coloque essas dicas em prática, tenho certeza que suas produções serão muito mais criativas e extraordinárias.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Moda

Luiz Fernando Medeiros |
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

The bold type: gossip girl dos jovens adultos

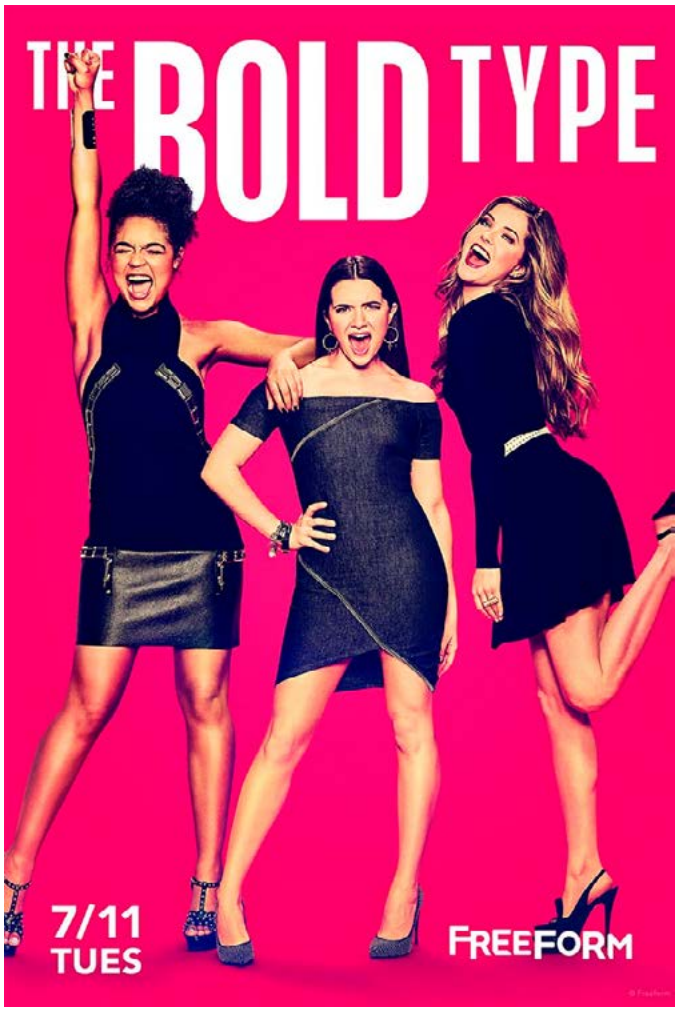
O poder de realização está dentro de você!

Considerada a Gossip Girl da vida adulta, The Bold Type já é uma série veterana. Apesar de ter chegado recentemente ao catálogo da Netflix, a série que gira em torno de três grandes amigas que trabalham em uma revista de moda, já está no ar desde 2017.

A produção totalmente girl power, originalmente exibida pelo canal Freeform, foi criada por Sarah Watson e acompanha as vidas das três amigas: Jane, Kat e Sutton, que trabalham juntas na revista Scarlet, acompanhando todos os movimentos da indústria da moda. Dentre romances e reviravoltas, elas contam uma com o apoio da outra para lidar com os dramas da vida adulta.

Jane é a jornalista do grupo, que acabou de ser promovida ao cargo de redatora da Scarlet, um dos mais importantes da revista. Vinda de uma cidade pequena, ela sofre por ter perdido a mãe tão jovem e hesita diante dos desafios da cidade grande, mas, determinada a mudar seu destino e investir em seu sucesso, Jane está disposta a mergulhar de cabeça nos desafios. Já Kat é a mais ousada e diferentona do grupo. Diretora de mídias sociais da revista, é extremamente animada e apaixonada pela vida. Ao longo dos episódios vai se descobrindo e explorando sua sexualidade, se mostrando como uma ideologista e militante das lutas que acredita.

E por último, temos Sutton, a mais sensível das três amigas. Sutton entra na Scarlet como secretária e tem como maior objetivo profissional crescer criativamente dentro



da empresa e se tornar uma estilista. Mas, apesar de se manter sempre calma e centrada, Sutton esconde um segredo até das melhores amigas.

O equilíbrio entre a vida amorosa, pessoal e profissional das três amigas é uma trama recorrente na série e traz características muito familiares de grandes clássicos da comédia romântica que tanto amamos. Porém, a trama não trata só de temas superficiais. Ao mesmo tempo em que as aventuras de Jane, Kat e Sutton tratam temas característicos de jovens mulheres adultas, ela também aborda problemas sociais. Apesar de ser uma série leve e gostosa de assistir, The Bold Type faz questão de unir comédia e drama para criar episódios que abordam temas extremamente necessários e urgente, como o racismo, o machismo presente no mercado, posicionamentos políticos e muito mais. Com isso, os aspectos humanos e sociais são apresentados de forma sutil e natural, divertindo ao mesmo tempo que abre um diálogo com o público. Quatro anos após de sua estreia nos Estados Unidos, The Bold Type finalmente fez sua estreia no catálogo da Netflix Brasil, as quatro temporadas completas da série foram disponibilizadas pela plataforma de streaming no mês passado e o título já estreou no top 10 dos mais assistidos do país. The Bold Type coleciona mundo à fora um grupo leal de fãs, mas em janeiro de 2021, a série foi renovada para sua quinta e última temporada, contendo apenas seis episódios para encerrar a história. A quinta temporada da série estreou em 26 de maio nos Estados Unidos, mas ainda não tem previsão de chegar ao Brasil.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Moda

Luiz Fernando Medeiros |
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Saiba o que é uma jaqueta trucker e como usar!

Os primeiros registros de uma jaqueta confeccionada em jeans são da década de 1880

A jaqueta Trucker é uma das peças mais icônicas da moda masculina. Mas se você não a reconheceu pelo nome, fique tranquilo. Afinal, ela é mais conhecida pelo nome do material usado em sua construção: o jeans.
Os primeiros registros de uma jaqueta confeccionada em jeans são da década de 1880, mas ainda levaria muitos anos – quase um século – para a mais icônica das suas modelagens, batizada como Trucker, surgir nos anos 1960.

CARACTERÍSTICAS DA JAQUETA TRUCKER
A jaqueta Trucker possui uma série de características particulares, que a diferencia de outros tipos de jaqueta jeans:

• Colarinho similar ao de uma camisa;
• Bolsos simétricos, no peitoral, com aba pontiaguda e botões;
• Costura horizontal logo acima dos bolsos;
• Costuras verticais (em formato de “V” ou paralelas) na região do abdômen;
• Fechamento frontal e no punho com botões de metal;
• Cinta traseira, na região do cós, com botões;
• Caimento ajustado ao corpo.

Ao longo dos anos, diferentes variações da Trucker foram sendo criadas. Hoje em dia, por exemplo, é comum que ela tenha bolso embutido nas laterais. Além disso, agora é possível encontrá-la em outras cores (como preto) e materiais diversos (como couro e camurça).

Para os dias frios, uma excelente escolha é a Trucker em tecido híbrido de jeans com moletom: ela mantém a estética fiel do jeans, mas com o aconchego do moletom, devido à construção de malha aplicado ao tecido.

COMO USAR JAQUETA TRUCKER COM ESTILO

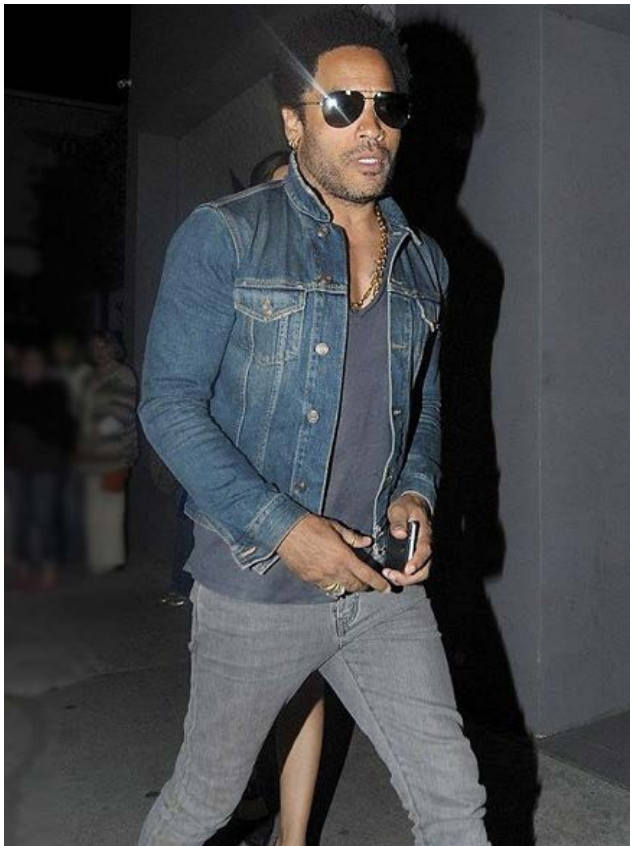
De David Beckham a Lenny Kravitz, passando por Ryan Gosling, Michael B. Jordan e muitos outros, a jaqueta Trucker já vestiu alguns dos maiores ícones da moda masculina desde que foi criada. Mas como fazer para usá-la com estilo? Eis algumas dicas para inspirá-lo na hora de montar o seu look:

→ **COR DA CALÇA:** A dupla "jeans com jeans" traz muita personalidade ao nosso look, mas lembre-se de criar algum contraste entre a tonalidade da calça e da jaqueta, para não parecer um conjunto único. Outra opção é apostar numa calça de sarja, em cores como marrom, preto e verde militar. A combinação fica perfeita.

→ **SNEAKER & BOTA:** Melhor deixar o seu sapato social para usar com blazer. A jaqueta Trucker é um símbolo da moda casual. Portanto, você pode combiná-la com outros símbolos deste universo, tais como um sneaker (desde que não seja de praticar esportes) ou bota.

→ **CAMISETA LISA:** O que usar por baixa da jaqueta Trucker? Nada melhor do que uma camiseta lisa nas cores clássicas, como branco ou cinza. Outra ideia é montar um base "all black" com sua camiseta e calça, inserindo a Trucker como a estrela do outfit.

Agora e só tirar sua jaqueta trucker so clooset e montar seu look cheio de estilo!



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Educação

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

Educação e autoconhecimento

O primeiro passo para empreender: autoconhecimento

O autoconhecimento é a primeira ferramenta que trabalho nas aulas de empreendedorismo e inovação do Colégio Nacional. Isto porque considero que a primeira pesquisa que devo fazer é comigo mesmo. Se não me conheço, como posso oferecer algo com qualidade para alguém? Por isso, inicio esse trabalho com os alunos refletindo sobre os principais pontos da mandala do Ikigai: o que eu amo, o que me faz bem (pontos fortes), o que eu gosto de trabalhar (ou que seria pago para fazer) e o que o mundo precisa.

Trazer esse conteúdo para sala, no 9º ano do Ensino Fundamental e 1º e 2º do Ensino Médio, faz com que os alunos possam se conectar um pouco com si mesmo, ou seja, perceber suas vontades, pontos fortes e o que poderiam fazer para melhorarem o mundo. Este é um desafio para muitos que, em alguns casos, jamais pensaram sobre isso, pelo menos não de forma sistematizada.

Essa reflexão ajuda a desconectá-los das bolhas das redes sociais e oferece um olhar um pouco mais profundo sobre seus desejos e vontades. Essa atividade é considerada desafiadora pelos alunos, pois os levam a um momento de reflexão que, apesar de não ser uma novidade, não está dentro da sua rotina.

O Ikigai não se limita ao gráfico acima, pelo contrário, é uma filosofia de vida que está intrínseca na cultura japonesa. Segundo Ken Mogi, o ikigai é "uma espécie de eixo cognitivo e comportamental, em torno do qual vários hábitos de vida e sistema de valores estão organizados". Não é algo fixo, que você define ou nasce para isso com um dom. Funciona mais como uma percepção sobre a vida que está construindo no dia a dia.

Portanto, fazer com que os alunos iniciem a sua pesquisa começando por identificar as suas próprias vontades e habilidades permitem com que possam seguir adiante, se sentindo mais seguros e autoconfiantes para participarem dos squads, independente da afinidade que possuem com os outros estudantes.

Assim podemos seguir adiante no desafio de empreender e inovar no ensino médio, a partir da formação dos squads damos início a uma jornada de descoberta, trabalho em equipe, colaboração e muito aprendizado. Nada melhor do que encontrar as suas próprias forças para enfrentar esse desafio.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Formei e agora?

Redação
Fotos Divulgação

Da faculdade ao front.

As longas jornadas, desde a graduação, acabam fazendo com que a carreira se misture um pouco com a vida pessoal.

Por que a Medicina?
Eu sempre fui do tipo que gosta de cuidar das pessoas. A verdade é que tive muitos exemplos em casa de gente que se desdobra para ajudar o outro. Talvez por isso, impactar a vida dos indivíduos foi uma determinante importante para que eu escolhesse qual carreira queria seguir. É fato que isso pode ser obtido em qualquer segmento, mas na área da saúde esse contato se torna mais pessoal e revestido de compaixão. Além da motivação moral, a área de biológicas, naturalmente, sempre me interessou e provocou curiosidade.

O que é ser médica?
Ser formada por uma instituição pública e por um hospital integrante do SUS transformou minha visão do "ser médica", que caminha junto do conceito de "saúde". Entender que saúde não é uma dicotomia entre "saudável" e "doente", e sim um espectro influenciado por diversos determinantes, me fez perceber que o "ser médico" também não se resume a curar. Entendo que nosso papel não é simplesmente mecânico ("consertar o que está estragado"), mas em muitos momentos, simplesmente de acolher, orientar e confortar.

Como é estar na linha de frente de atendimento aos casos de Covid?
Não acho que posso dizer que estou na linha de frente do atendimento aos casos de COVID. Após a graduação, trabalhei durante pouco tempo e logo iniciei a residência médica (em oftalmologia). Atualmente, faço somente teleatendimento de casos suspeitos ou confirmados da doença; todos

leves. Faço a ressalva, porque sei que a carga emocional de manejar pacientes graves é muito mais intensa do que aquilo que tenho experienciado dentro da pandemia. Dito isso, realmente não tem sido fácil ser médico durante este período. O rápido impacto causado pela COVID-19 fez com que muitos deixassem de lado ou questionassem os métodos científicos e a medicina baseada em evidências.

Da vivência da sala de aula para a realidade dos hospitais, do consultório, há situações que indiquem um distanciamento entre o que você esperava encontrar e o que, de fato, acontece?
Fui formada pela UFU e fiz a maior parte do meu internato lá. Internato consiste em um estágio não remunerado de 2 anos, durante o qual prestamos atendimento médico supervisionado em diferentes áreas da medicina. Acredito que o fato de meu internato ter se passado em um hospital público me preparou bem para o que estava por vir, tanto em termos de gravidade dos casos, como de gerenciamento de equipe, como lidar com pacientes e familiares e dinâmica de plantões. Ainda assim, sair de um hospital terciário e trabalhar em unidades de menor complexidade não deixou de ser impactante. A indisponibilidade de insumos é algo para o qual não estamos sempre preparados.

Você se considera uma profissional bem formada?
Sim. Fui formada por uma metodologia chamada PBL (Problem Based Learning), que é uma metodologia ativa, que incentiva os alunos a terem contato com a parte prática da medicina desde o início do curso. Acredito que isso proporcionou o desenvolvimento de habilidades sociais, de empatia e de comunicação, que talvez não tivessem sido tão bem trabalhadas em modelos estritamente teóricos.

O que você diria a um jovem que pretende seguir a Medicina?
É uma área que demanda muitos sacrifícios. As longas jornadas, desde a graduação, acabam fazendo com que a carreira se misture um pouco com a vida pessoal. É preciso atenção para entender que é uma profissão, e não sacerdócio. Precisa gostar de estudar. E mais do que de estudar, precisa gostar de gente. Apesar das ressalvas, é uma profissão que traz muita satisfação pessoal. Quando percebi que eu conseguia traduzir aquela carga de estudo teórico e treinamento em um impacto real na vida das pessoas, soube que havia feito a escolha certa.

Camilla Guimarães Souza, formada pela Universidade Federal de Uberlândia em 2020

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Arquitetura

Melina Oliveira
Fotos Arquivo Pessoal | info@institutobardi.org

Conta de energia cada vez mais cara...

É preciso avaliar custos, o clima local e a viabilidade do material na região.

As hidrelétricas são hoje a maior fonte de energia do país e se há crise hídrica, por consequência, há crise energética. Com a falta de chuvas, o país está passando pela pior crise hídrica dos últimos 91 anos. O país ainda não conseguiu diversificar o suficiente as fontes de energia renováveis, e para garantir o fornecimento de energia, as usinas termelétricas - poluentes e mais caras - foram acionadas. E são os consumidores que pagam por este aumento no custo de geração, desta vez com o aumento de 52% na bandeira tarifária vermelha patamar 2.

E o que a arquitetura tem a ver com consumo de energia?

Há um tema cada vez mais estudado na arquitetura: a eficiência energética das edificações, um conceito inserido dentro da grande área da sustentabilidade. A eficiência energética é alcançada quando as mesmas atividades são realizadas em um mesmo espaço, porém, usando uma menor quantidade de energia. Por definição, é a edificação apresentar um bom desempenho e conforto térmico para os usuários, consumindo menos energia. Tanto para habitações, quanto para o setor comercial, o desenho do edifício é primordial para a economia energética.

Para se obter eficiência energética é necessário reduzir a demanda de energia do edifício pela arquitetura e, posteriormente, inserir equipamentos eficientes. Vale ressaltar que, na arquitetura, o que é sustentável para um projeto, não necessariamente é sustentável para o outro. É preciso avaliar custos, o clima local e a viabilidade do material na região. E o principal, contrate um profissional habilitado para te auxiliar na construção ou reforma.

E em cenários que a edificação já está pronta, é possível sentir menos o impacto da alta na conta de luz? Sim! Tudo começa com o uso consciente da energia dentro do ambiente. A eficiência energética está intimamente relacionada com o comportamento das pessoas. Para isso devemos nos atentar aos equipamentos conectados à tomada desnecessariamente, além do modo "stand-by" de aparelhos elétricos que também consomem energia. Sobre a iluminação: lâmpadas de LED gastam muito menos, e nos locais de circulação ou permanência transitória, aposte em sensores de presença ou "timer". E para aquisições de novos equipamentos? Primeiro, adquira somente aqueles que possuem a etiqueta nível A em energia. Segundo, ajuste as funções da geladeira para menor consumo. Terceiro, evite o uso de freezers quando possível. E, por fim, desligue o filtro de água elétrico durante a noite, ou em longos períodos sem uso. São estes pequenos detalhes que podem reduzir o peso no bolso neste período de aumento da tarifa.

Para o futuro, a fim de reduzir impactos de cenários adversos, planeje-se, construa e reforme com especialistas, considere o reaproveitamento de água e aproveite a luz do sol para gerar a sua própria energia. E lembre-se, o caminho é único: o uso responsável e consciente de nossos recursos por todos.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Bairro Fundinho, corredor cultural da cidade de Uberlândia.

O bairro mais antigo de Uberlândia é uma atração turística imperdível e é denominado o Corredor Cultural da cidade de Uberlândia

O bairro Fundinho é um dos locais mais charmosos de Uberlândia. É formado por ruas aconchegantes que acolhem dois museus, espaços culturais, lojas de alto padrão e uma variada opção gastronômica para todos os tipos de gostos e de bolsos.

O bairro mais antigo de Uberlândia é uma atração turística imperdível e denominado o Corredor Cultural da cidade de Uberlândia. Além dos atrativos históricos e culturais o bairro também é palco de dois dos principais eventos musicais da cidade, o “Fundinho Festival” e a “Noite dos Antigos Carnavais”. Vamos conferir o corredor cultural da cidade de Uberlândia?

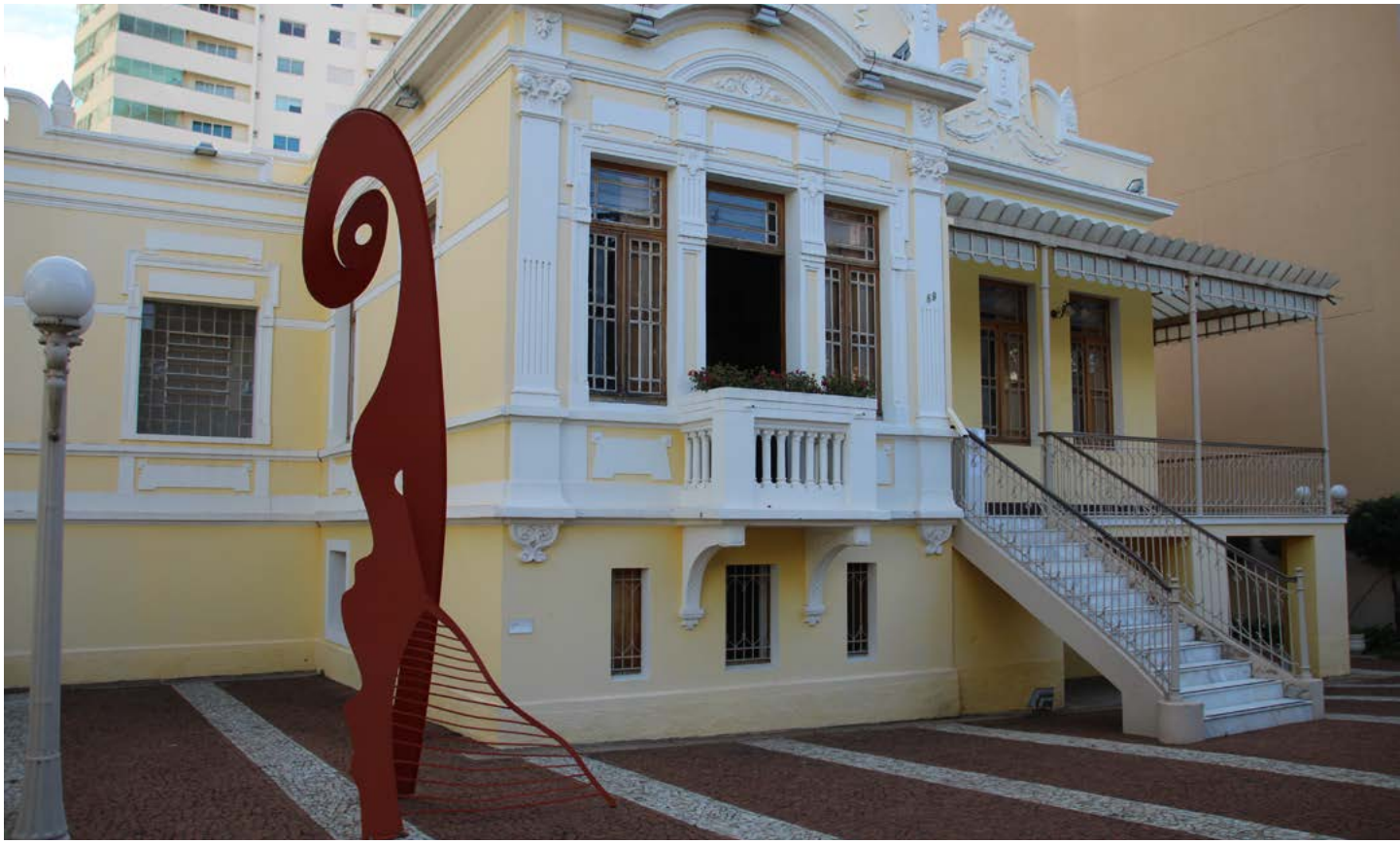
Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

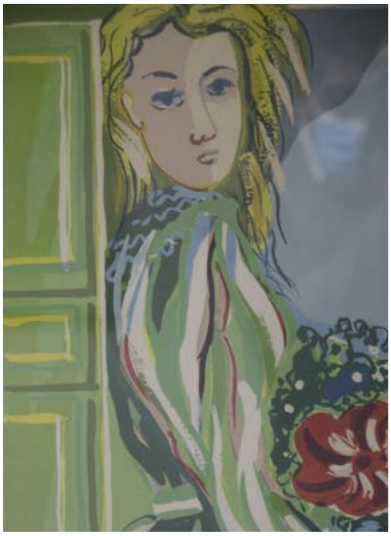
Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

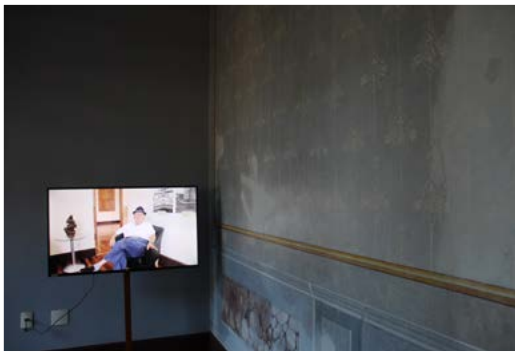
Casa da Cultura
Uma casa com histórias para ler, ver, ouvir e contar.



Construída em 1921 para ser a residência do Coronel Eduardo Marquez, a Casa Amarela localizada na Praça Coronel Carneiro abriga muito mais que a Casa da Cultura. Dá guarida a um acervo maravilhoso de obras com gravuras de Tarsila do Amaral, Macielj Babinski, Alfredo Volpi, Marcello Grassmann, Cícero Dias e do uberlandense Henrique Lemes, além de muitas histórias e artes em suas paredes, portas, pisos e telhados.

É impossível não se deixar contagiar pelo seu centenário de histórias, pelo acervo cultural, pela riqueza dos detalhes, pela arquitetura ou pela oportunidade de um dedo de prosa com a diretora da Casa da Cultura, a Ana Cláudia Costa de Souza Oliveira. A Casa da Cultura é histórica, está linda e muito bem cuidada.





Visitar a Casa da Cultura é se permitir a uma viagem ao passado, conhecendo às famílias que lá estabeleceram residência, ouvi-las em vídeo e vê-las em retratos, bem como conhecer as importantes instituições públicas que acolheu em seus cem anos, personagens e imagens que contam significativos acontecimentos de nossa cidade.

Mais informações:
Endereço: Praça Coronel Carneiro, 89, bairro Fundinho
Horário de funcionamento: 2ª a 6ª feira – 13h às 17h
Telefones: (34)3255-8252
E-mail: casadacultura@uberlandia.mg.gov.br

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

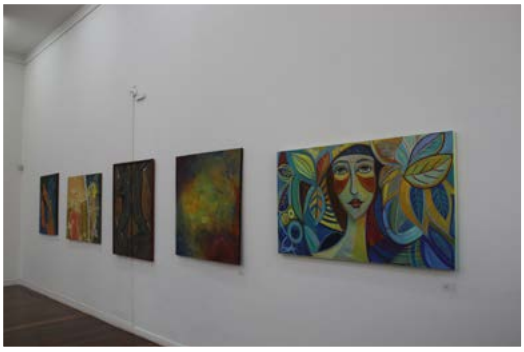
Oficina Cultural

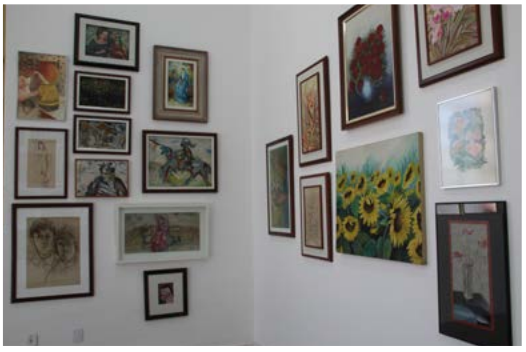
A Oficina Cultural de Uberlândia é formada por um complexo de prédios datados do início do século XX, ligados à história da energia elétrica da cidade, tombados em 1985 como Patrimônio Histórico do Município. Com vocação cultural voltada à prática do exercício artístico criativo, suas dependências se dividem em espaços expositivos, salas de aulas e oficinas ligadas à arte e a cultura, assim com espaços para palestras, mostras e trocas de experiências.

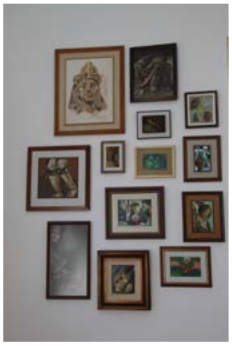
Na Oficina Cultural de Uberlândia é possível visitar a exposição permanente do acervo de arte e ver obras de Francisco Cuoco, Afonso Lana, dentre outros. O espaço conta com a Galeria de Arte Lourdes Saraiva, destinado para exposições temporárias com seleção de artistas

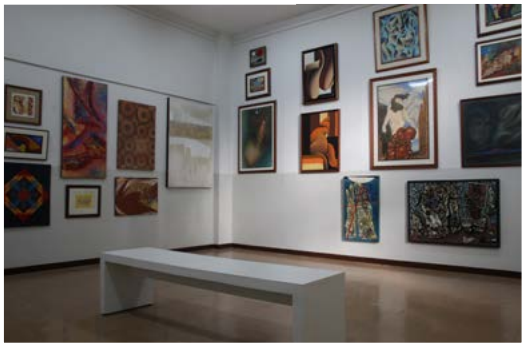
através de edital. No local também é possível reservar espaço para à realização de palestras, encontros, apresentações musicais, saraus literários, recitais, performances cênicas e outras atividade culturais.

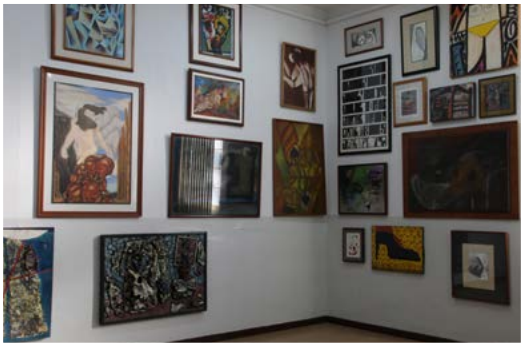
Agende já a sua visita pelos telefones da Oficina Cultural (34) 3231-8608 e (34) 3214-9889 ou pelo telefone do Centro Municipal de Cultura (34) 3236-8011 – Diretoria de Artes. Os horários das visitas são no período da tarde, de 12h às 17h.""











Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Museu Municipal

O Palácio dos Leões, riquíssimo em detalhes arquitetônicos, abrigou a Prefeitura e a Câmara Municipal, mas hoje dá guarida ao Museu Municipal de Uberlândia, edifício construído entre os anos de 1916 e 1917, por Cypriano Del Fávero e tombado pelo Patrimônio Histórico Municipal em 1985. O museu apresenta a exposição "Nossas Raízes", que lança um olhar sobre o processo de formação do município de Uberlândia, desde a instalação das primeiras sesmarias até a formação do Arraial de São Pedro de Uberabinha em torno da Igreja Nossa Senhora do Carmo.

Atendimento de
2ª a 6ª feira – de 8h às 12h
e das 14h às 16h
Visitas monitoradas,
agendar pelo telefone:
(34) 3214-0068
MUSEU (sede) – Praça
Clarimundo Carneiro n° 67
Fundinho – Uberlândia-MG -
CEP: 38400-154
Telefone: (34) 3214-0068

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Museu Universitário de Arte

O Museu Universitário de Arte, o MUnA, é um órgão complementar do Instituto de Arte da Universidade Federal de Uberlândia, sob coordenação do Curso de Artes Visuais. Promove o intercâmbio com a produção artística contemporânea, ações educativas, de pesquisa e de extensão, ligadas à área das artes visuais além de preservar e divulgar o acervo artístico da Universidade.

Praça Cícero Macedo, 30 - Bairro Fundinho - Centro Histórico de Uberlândia - MG
Tel.: +55 (34) 3231-7708
website: www.muna.ufu.br
facebook: /muna.ufu
Instagram: @muna.ufu
Emails: coordenacao@muna.ufu.br, secretaria@muna.ufu.br, munadivulgacao@gmail.com

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Igreja Nossa Senhora do Rosário

Tombada como Patrimônio Histórico Municipal, a Igreja Nossa Senhora do Rosário localiza-se na Praça Rui Barbosa, porém, popularmente, denominada como Praça do Rosário. Sua construção é de 1928 a 1931, após a demolição da capela feita de estrutura autônoma de madeira e fechamento de tijolos de adobe.

Na praça existe um monumento em homenagem a Zumbi, um dos líderes do Quilombo dos Palmares e ficou conhecido por ter liderado a resistência do quilombo contra os ataques portugueses. No local também é celebrada a Festa do Congado, que reúne centenas de membros da Irmandade de Nossa Senhora do Rosário. Nesses dias, as imagens de São Benedito e de Nossa Senhora do Rosário são preparadas em seus andores para que possam abençoar a festa.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Praça Cícero Macedo

Antiga igreja Matriz

Estação Rodoviária

Biblioteca Pública Municipal

Marco zero da cidade, foi endereço da antiga Igreja de Nossa Senhora do Carmo, igreja matriz de Uberlândia, a obra foi edificada em 1863, após a capela construída por iniciativa de Felisberto Carrejo em 1846 ficar pequena para tantos fieis. Em 1943, por iniciativa do então prefeito Vasconcelos Costa, a igreja foi demolida para dar lugar a rodoviária. Em 1963, o prédio passa a abrigar a Biblioteca Municipal. Atualmente o local abriga a Reserva Técnica do Museu Municipal.

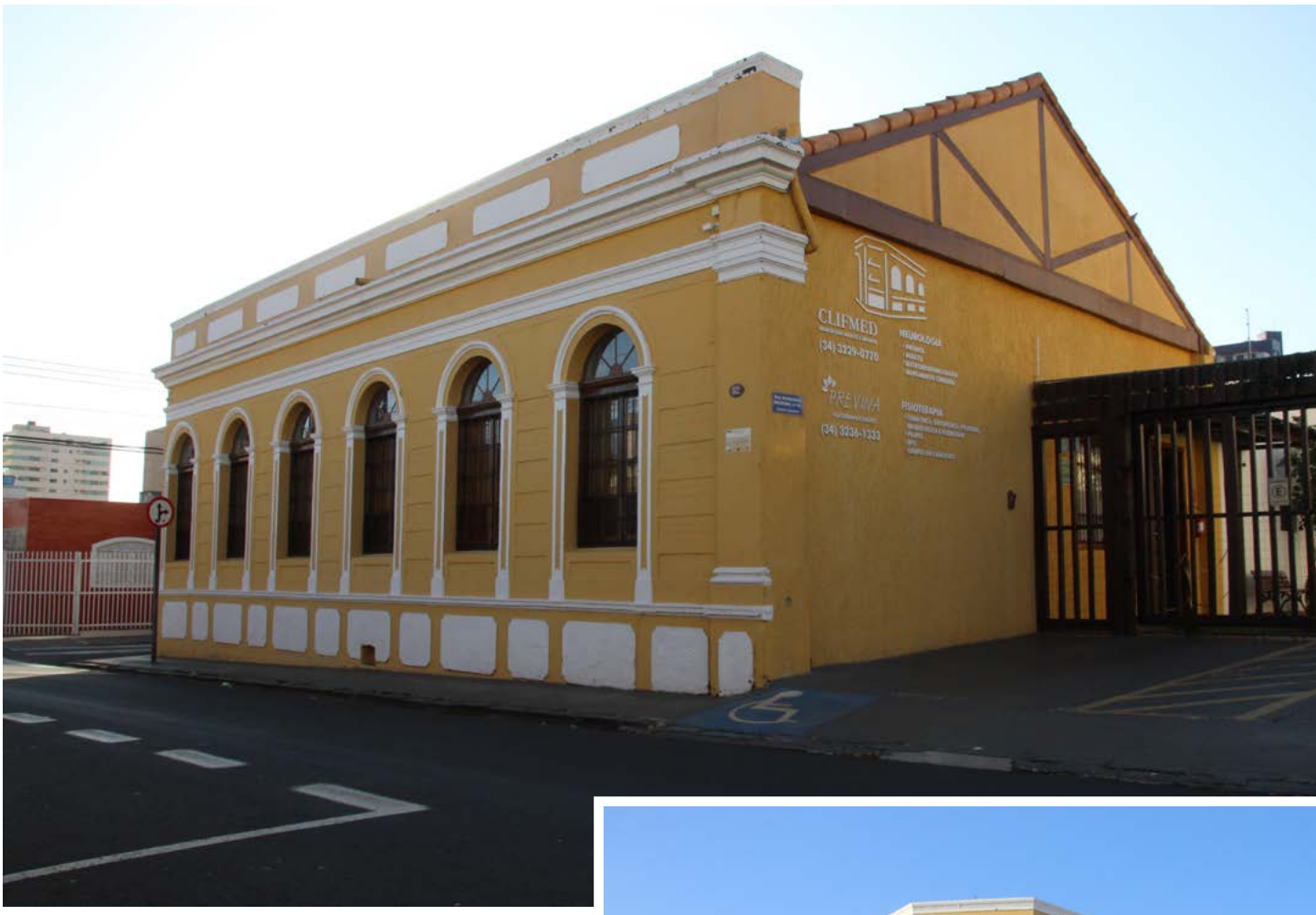
Fotos anexas e
https://desenhosdearquiteto.files.wordpress.com/2013/07/slide61.png
http://www.museuvirtualdeuberlandia.com.br/site/antiga-estacao-rodoviaria/

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Residência Chacur

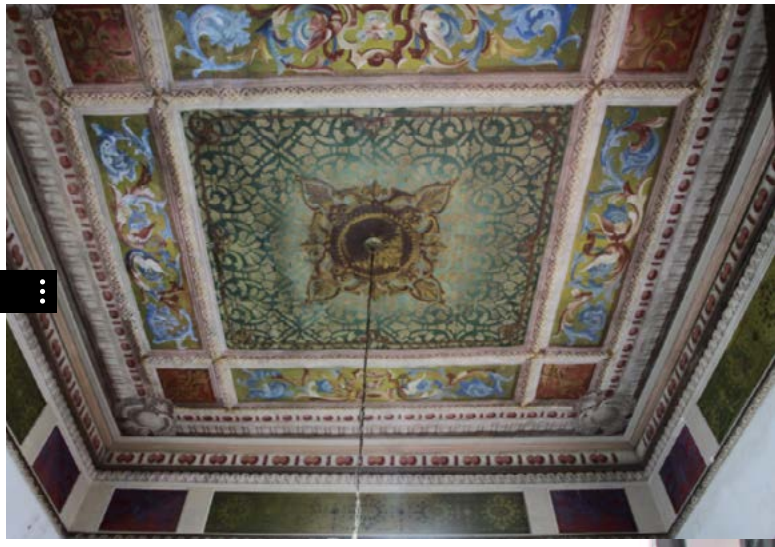
Fotos - https://www.uberlandia.mg.gov.br/prefeitura/secretarias/cultura-e-turismo/patrimonio-historico/bens-tombados-e-registrados/residencia-chacur/



Apesar de tombada como Patrimônio Histórico Municipal, não há documentação que informe a data exata da construção do imóvel. No entanto, suas características arquitetônicas e o fato de sua primeira transferência de venda datar de 1927 indicam que sua construção se deu no início da década de 1920. O fato curioso é que, após vários proprietários, apenas em 1966 o imóvel foi adquirido pelo Sr. Said Chacur e sua esposa, Sra. Albertina Chacur. Atualmente o local abriga uma clínica de fisioterapia.

Fotos
https://www.uberlandia.mg.gov.br/prefeitura/secretarias/cultura-e-turismo/patrimonio--historico/bens-tombados-e-registrados/escola-estadual-eneas-de-oliveira-guimaraes/

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



Cult

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Escola Estadual Enéias de Oliveira Guimarães

O prédio que abriga a Escola Estadual Enéas Oliveira Guimarães foi construído no final do século XIX. Atualmente Tombada como Patrimônio Histórico Municipal, foi construída originalmente como casa comercial por Antônio de Rezende que, após vislumbrar a possibilidade de expansão dos seus negócios, construiu um galpão que serviria de depósito e, ao lado, a sua residência.

Turismo

Paulo Orlandini
Fotos Paulo Orlandini

Coreto

O quase centenário Coreto sofreu poucas alterações ao longo dos anos. A construção integra o conjunto urbanístico formado pela praça Clarimundo Carneiro, constituído pela própria Praça e o Palácio dos Leões, atual Museu Municipal. Em 25 de setembro de 1985, ficou reconhecido o valor deste conjunto que foi tombado por lei municipal e oficialmente nomeado patrimônio da cidade.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Tecnologia e redes sociais

Paulo Gabriel
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

O que aprendi fazendo vídeos para a internet?

A internet tem se tornado um lugar obscuro que machuca, aponta, julga e diminui a autoestima

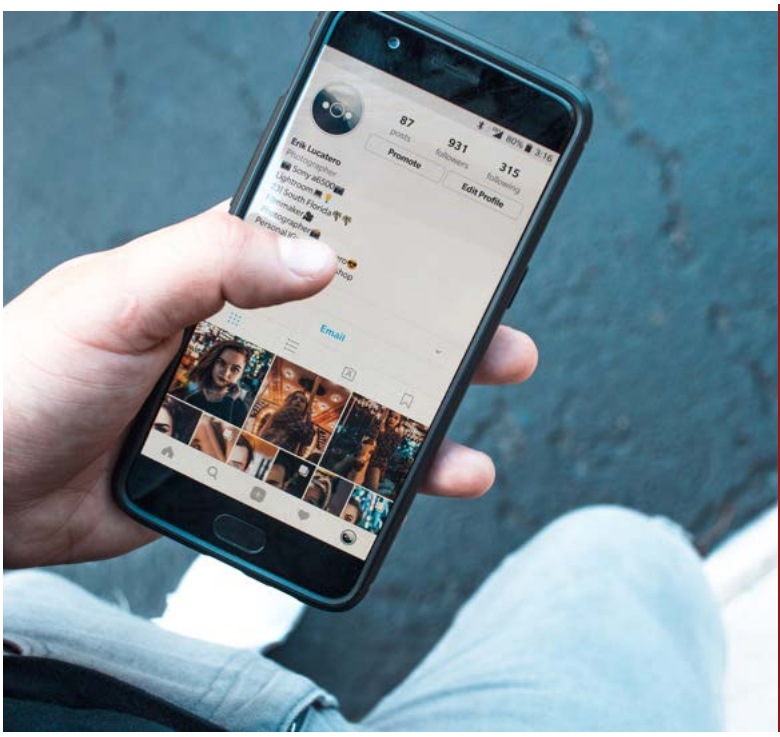
Acho que a maioria das pessoas gostaria de ser um daqueles digitais influencers famosos que ganham vários recebidos maravilhosos e que dão inveja em qualquer ser existente. Já vi pessoas ganhando carros, computadores, viagens e afins. Uma pergunta que a gente nunca se faz, estamos dispostos a passar pelo o que eles passam para isso?

A resposta pode parecer fácil de ser dada, mas não é. A gente tem a velha mania de desejar uma realidade diferente da nossa, porém fazemos isso com o olhar de fora, de quem não está passando pelos percalços que toda profissão e toda pessoa tem. Todo mundo quer a grama verde, mas ninguém quer acordar cedo para regar.

Falo isso estando longe de ser um desses influencers famosos, mas hoje, criando vídeos para a internet consigo ver que a realidade dessas pessoas é difícil sim. Não muito raramente vemos personalidades sendo atacadas simplesmente por serem quem são e por tomarem as decisões que acham pertinentes.

Quem nunca viu um influencer sendo atacado por estar acima do peso? Ou por ter pintado o cabelo? Ou por ter comprado algo? Ou por ter escolhido alguma coisa? ou... ou... ou.... Entre tantos “ous” que existem. É como se, por ser famoso, a pessoa fosse obrigada a passar por certas situações ou ter milhares de outras pessoas palpitando sobre a vida dela.

A internet tem se tornado um lugar obscuro, que machuca, aponta, julga e diminui a autoestima e a existência de outras. Na próxima vez que você desejar receber aquele mimo que a blogueira famosa recebeu, lembre-se das dificuldades que ela passou também. Afinal, nenhuma vida é fácil estando na internet.



SD
santo douro
GOURMET & DELICATESSEN

34 3236-1510 | 34 99673-5322

Rua Coronel Severiano, 476 - Tabajaras
Pratos gourmet delivery (Sábados e Domingos)
Comida caseira delivery (de Segunda a Sexta)

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Política

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

A volta das pessoas e a formação de lideranças

A formação de bons líderes

Na volta das pessoas ao trabalho presencial, com a necessidade de formar boas lideranças em um mundo onde todas as idades estão voltadas para a tecnologia e a inovação, sai do baú da História a questão da valorização de cada indivíduo.

Observando a globalização acelerada, as compras nas redes, o teletrabalho, nota-se que tecnologia, produtos, máquinas e matérias-primas estão à disposição de todos; entretanto, já sem o valor que agregavam no início desse processo. Porém, à frente de tudo estão as pessoas, as equipes e as lideranças.

A formação de bons líderes – não apenas desenvolvedores e operadores de sistemas, mas pessoas preparadas para liderar – cresce em importância. A lua de mel com a tecnologia, como paradigma, não se esgotará, mas os cursos voltados para as pessoas e como conduzi-las devem-se fazer mais presentes – e com mais força.

Para que isso aconteça, devemos resgatar e repensar teorias de tempos atrás, o que não é nada fácil. O primeiro desafio é convencer a geração dos millennials de que pessoas são o mais importante; como também a geração X (os que nasceram antes da internet) a voltar a valorizar algumas práticas antigas, ou melhor, modelos os quais eles acreditavam que não usariam mais. É preciso colocar os seres humanos acima do arsenal tecnológico que surgiu nos últimos anos.

O segundo desafio: quando você estuda Teoria da Administração, nota que cada pesquisador tem um conceito diferente sobre liderança, gerando a necessidade de escolher um estilo mais orientado para as tarefas ou para as pessoas. O ideal é o que consegue conciliar ambos os aspectos, o que nos lembra BLAKE, R.R.; MOUTON, J.S. O novo grid gerencial. (The new manegerial grid) 4. ed. São Paulo: Pioneira, 1987.

Acreditamos que, nas organizações que estiverem à frente desta volta priorizando as pessoas novamente, a formação de lideranças terá mais sucesso. Não é deixar de olhar para a tela de computadores, smartphones ou tablets, mas priorizar os indivíduos que os estão utilizando.

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

Comunicação

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

O papel da educação na realização dos sonhos

Uma graduação ou o básico do conhecimento já não é mais suficiente

Todo mundo sempre sonha em ter uma carreira sólida, de sucesso. Em ser reconhecido profissionalmente e o melhor naquilo que faz, mas qual seria o caminho para superar suas expectativas e conquistar todos esses objetivos?

A dinâmica do mercado de trabalho vem mudando em alta velocidade e novas exigências vão surgindo ao longo do tempo. Investir na sua carreira se torna extremamente necessário, para que consiga o destaque aos demais. Portanto, uma graduação ou o básico do conhecimento já não é mais suficiente, uma pós-graduação passa a ser uma porta de entrada para novas oportunidades.

Além de se aprofundar nos assuntos que mais se interessa, vale ressaltar a busca por oportunidades de pleitear cargos elevados, o networking com profissionais da mesma área, facilitando uma imersão no mercado, a chance de realização de uma transição da carreira.

A pós-graduação também pode ser uma boa alternativa aos profissionais que já têm uma carreira consolidada, mas que estão fora do mercado de trabalho. Assim, voltar a estudar ajudará nesta recolocação e dará um ânimo novo para recomeçar. Mesmo para quem já fez uma especialização há algum tempo, fazer uma segunda abrirá a cabeça para o momento atual, sobre novas perspectivas e desafios.

Independente do momento, busque sempre se superar, sempre estar cima dos seus objetivos e sonhos. Reavalie sempre seus planos e busque a concretização deles.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comunicação

Marcos Maracanã | Jornalista
Fotos Divulgação | SXC

Se reiventar nesta pandemia

A quarentena forçada tem causado consequências inesperadas

As dificuldades sempre são oportunidades de crescimento e aprendizado. Nesse sentido, com dedicação e criatividade. As palavras desafio e reinvenção definem esta pandemia de coronavírus. O isolamento social trouxe um distanciamento que nós nunca havíamos experimentado, absolutamente, ninguém sabia lidar com esse contexto.

De repente,passamos a lidar com emoções como medo, insegurança e ansiedade. Quase dois anos desafiadores e de mudanças inesperadas, que nos causaram surtos emocionais inimagináveis. A pandemia colocou gestores em alerta para as mudanças e buscar SUPERAÇÃO. Ainda existe uma imprevisibilidade que nos cercam, precisamos ter uma capacidade de sermos mais ágeis em ler, observar e tomarmos atitudes tais como proteção a nós mesmos, proteção ao próximo e como sobrevivermos daqui pra frente com ou sem pandemia, sobretudo no quesito comercial.

Temos que ter capacidade de reflexão nesta pandemia, capacidade essa de nos avaliarmos, acompanharmos nossas fragilidades e análise de mudança de comportamento de quem nos relacionamos.

O certo é intensificar ainda mais a comunicação. Valorizar a qualidade de vida não só a nossa como de todos que nos cercam e, por fim, se errarmos, que possamos aprender pois errar faz parte do processo natural da vida. Quando errarmos podemos corrigir este erro o mais rápido possível.

Por fim, nossa cultura precisa aprender que errar não significa que sejamos incompetentes. Temos que aprender com que acontece à nossa volta. Existe um mundo novo por ai ...Duvida?

Marcos Maracanã

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Social

Redação
Fotos Divulgação

Click para a Cult

Mulher guerreira, confira o charme da Tâmara Carrijo, abrindo a coluna “Click para a Cult”, na edição 169.

Esbanjando beleza e elegância a jornalista, modelo, apresentadora e locutora Caroline Guzzo acaba de realizar seu álbum de fotografias alusivo aos seus 30 aninhos.

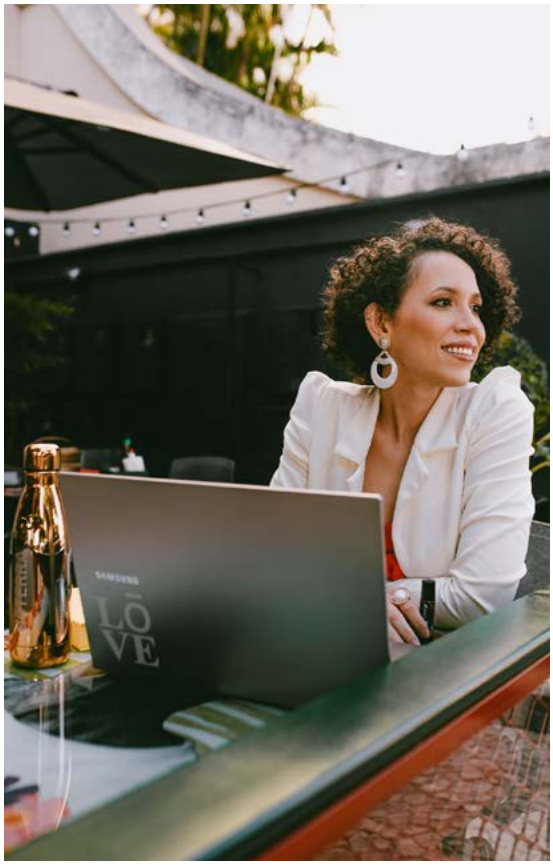
Após curtir as maravilhas de Fernando de Noronha e recompor as energias, nossa querida Eliane Espindola voltou cheia de disposição.

A encantadora Samantha Godoy esteve na capital paulista fazendo curso de Consultoria de Imagem, por nós da Coluna Click para a Cult, aprovadíssima!

Descontraído, a pessoa do bem Matahus Sanchez comemorou aniversário, ganhou presentes e um bolo personalizado do amigo Renato Aguiar.

Nossa querida Bruna desfilou seu charme em recente viagem para o sul do país e fez o Click para a Cult nas Cataratas do Iguaçú.

Quem também aderiu a prática da participação e realização de reuniões de trabalho em cafés abertos foi a fisioterapeuta, empresária e aromaterapeuta Érica Vieira, parabéns.



A representante de Uberlândia no Mini Miss MG é a linda Juju Oliveira, o concurso será em setembro, até aqui, tudo certo, parabéns, agora é boa sorte Juju, traga a faixa para nós.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cultura

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

Coluna Cultural

O nosso parabéns cultural irá para a Marcela Martins que está fazendo as malas após ser aprovada para o Mestrado na Universidade de Valência na Espanha.

Também merece o nosso parabéns cultural a Ana Cláudia Costa de Souza Oliveira, diretora da Casa da Cultura. A Casa da Cultura é linda, está linda e bem cuidada.

A obra que reúne quase dez anos de pesquisa do professor Carlos Alberto Cerchi e narra a trajetória de vida do bicampeão mundial de futebol Djalma Santos é a dica de leitura da Coluna Cultural.

Se você procura dicas literárias siga a Daisy Carias em seu Instagran @acigarraeaformiga

Total Documentos, registro de marcas, patentes e direitos autorais.

total® DOCUMENTOS | Propriedade Intelectual

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