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

Cult®

PERIGOS VIRTUAIS

Difusão do ódio, cyberbullying, sequestro cibernético e golpes

ENTREVISTAS
Amanda Gondim
Claudia Guerra
Dandara
Gilvan Masferrer
Thais Andrade

PERSPECTIVAS
Impactos das altas dos preços dos combustíveis
Não é só uma depressão
Somos o que escolhemos ser
Amadurecimento Emocional

Somos uma “Fábric

@tramelaatelie

a de Experiências”

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

34
Perspectiva
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

30
Comportamento
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

Cultura
Casamentos
Eventos sociais
Eventos empresariais
84 Colunismo regional
Entretenimento

10
Bem-Estar
Saúde | Nutrição
Estética| Esporte
Fitness | Crônicas
Relacionamento
Psicologia | Cidadania

FERRAMENTA VELHA: por que as marcas e a publicidade estão voltando para o impresso?

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

Em uma época em que a rolagem nas mídias sociais é o modo padrão de consumir informações, o excesso de desinformação afugenta os consumidores que buscam 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 Paulo Orlandini **Foto** Kaká Fotografias
Colunistas e colaboradores Agência Q9, Marcos Maracanã, Mônica Cunha, Résia Moraes, Hélio Mendes, Michelle Aguiar, Lucineide Pagano, Juliana Veloso, Christyene Faleiros, Lara Paulinny, Paulo Gabriel, Ariele Roberta, Luis Fernando, Elizete Moura, Anita Gogoy, Talyene Alvarenga, Paula Chaves, Juliana Moreira Leite, Bruna Alves Barbosa, Thassya Guedes, Nilson Paulo Lima, Kamila Yasmim Signato, Karin Abud Mauad, Paulo Roberto Orlandini, Victória Marques do Nascimento Garófalo e Carolina Hundberg.
Comercial Henryque Augusto | 34 99988-3879
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

A internet e nossos computadores, smartphones e outros dispositivos são cruciais para nosso modo de vida. Embora a Internet tenha muitos benefícios, também apresenta riscos. Nessa edição, a Revista Cult apresenta alguns perigos do universo online, também trazemos dicas de proteção para você e sua família. Outro assunto que muito preocupa são os constantes reajustes dos preços dos combustíveis. Para entender os impactos deles, ouvimos o presidente do Sindicato das Empresas de Transporte de Carga do Triângulo Mineiro (Settrim), Cleiton César da Silva.

Clique nos códigos QR para interagir com os Colunistas Cult, entrevistados e anunciantes da revista. Essa é a campanha da edição, a qual visa proporcionar mais alcance e interação dos conteúdos com seus envolvidos.

A edição também procurou as mulheres que fazem política em Uberlândia, para saber se existe igualdade de gênero nesse meio, historicamente dominado por pessoas do sexo masculino.

Boa leitura

Revista Cult

editora cult
Pç. Adolfo Fonseca, 215 - Centro
34 99860-5668
Uberlândia - MG - CEP 38400-152
www.revistacultnet.com.br
revistacult
@revistacult

Para assinar: www.revistacultnet.com.br

SAIU NA CULT 171

Cristina Goulart

Neuropediatra

BOHO CHIC

Mulher insegura? Eu?

O cafezinho

Estamos finalizando um ano
que foi difícil para muitas
pessoas e negócios.

As empresas que se adaptaram ao período e as que foram mais lembradas pelos consumidores, tiveram melhores resultados.

É hora de mostrar que sua marca está preparada para **2022**.

www.revistacultnet.com.br

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psiquiatria

Dra. Talyene Alvarenga
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

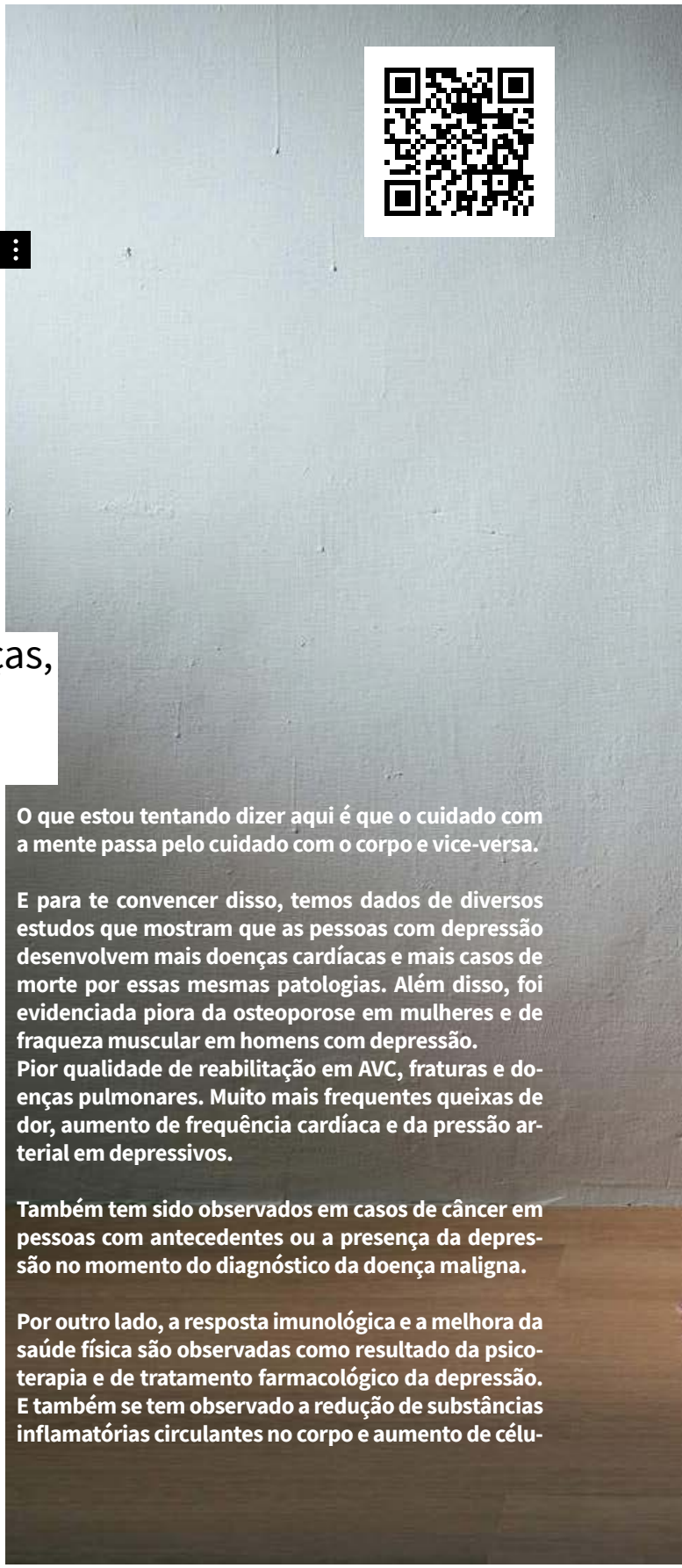
Não é só uma depressão

Saiba como evitar diversas doenças, inclusive o câncer, ao prevenir e tratar corretamente a depressão

A depressão é uma doença considerada mental por envolver emoções e comportamentos, mas ela é muito mais que isso. Estudos recentes demonstram que ela é uma doença com influências inflamatórias e imunológicas.

Vem sendo demonstrada a ligação do cérebro ao intestino através do sistema nervoso e o quanto o estresse também pode modificar o funcionamento intestinal. Além disso, processos inflamatórios que iniciam no intestino, através dos neurônios presentes nessa região, se comunicam com o sistema nervoso central.
E a parte hormonal que é relacionada ao estresse que é mediada por hormônios produzidos por glândulas no cérebro e na supra-renal, atua também sobre o intestino.

Em resumo, um bom funcionamento intestinal vai depender de um equilíbrio no sistema nervoso, da parte hormonal, e do controle do estresse. É também verdade que um sistema imunológico adequado, o bem estar emocional e uma produção hormonal adequada também vão depender de uma boa saúde intestinal, que é possível através de uma alimentação adequada, que reduz a inflamação e supre o corpo com nutrientes apropriados.



O que estou tentando dizer aqui é que o cuidado com a mente passa pelo cuidado com o corpo e vice-versa.

E para te convencer disso, temos dados de diversos estudos que mostram que as pessoas com depressão desenvolvem mais doenças cardíacas e mais casos de morte por essas mesmas patologias. Além disso, foi evidenciada piora da osteoporose em mulheres e de fraqueza muscular em homens com depressão.
Pior qualidade de reabilitação em AVC, fraturas e doenças pulmonares. Muito mais frequentes queixas de dor, aumento de frequência cardíaca e da pressão arterial em depressivos.

Também tem sido observados em casos de câncer em pessoas com antecedentes ou a presença da depressão no momento do diagnóstico da doença maligna.

Por outro lado, a resposta imunológica e a melhora da saúde física são observadas como resultado da psicoterapia e de tratamento farmacológico da depressão. E também se tem observado a redução de substâncias inflamatórias circulantes no corpo e aumento de célu-

las que combatem reações inadequadas no organismo ao se realizar adequado tratamento da saúde mental.

O adoecimento cada dia se relaciona mais ao estilo de vida e menos às questões hereditárias ou inevitáveis. Por isso suas escolhas conscientes e inconscientes tem o poder de te fazer saudável ou não, é importante você se tornar consciente da sua responsabilidade pela própria saúde física e mental, e não medir esforços para ter o estilo de vida que te traz felicidade e disposição para alcançar seus sonhos e saúde plena.

Se lembre sempre desse provérbio das escrituras bíblicas, pois ele traz uma verdade importantíssima: "A alegria faz bem à saúde; estar sempre triste é morrer aos poucos."

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Paula Chaves
Foto Divulgação

Somos o que escolhemos ser

Essas, são altamente sugestionadas pelos pais e pela família em geral, por qual caminho seguir e gerar alegria e orgulho a todos, menos a si mesmas.

Existem milhões e milhões de pessoas vivendo a “Matrix”, aquele funcionamento onde escravizamos e somos escravos, onde quase não questionamos e respondemos aos estímulos externos, iludidos pelo senso de sobrevivência criado pelo social.

Para existir com dignidade, ou ser alguém na Matrix, precisamos de um bom emprego, fazer escolhas que todos possam compreender, estar à altura dos desejos paternos e maternos, cumprir com os protocolos das religiões e do capitalismo. Fazer faculdade, forma-se, casar, ter filhos, ter netos, morar bem, ser bem visto e quisto na comunidade, mesmo que todos os seus defeitos estejam bem varridos para debaixo do tapete.

Quando procuramos uma terapia, uma análise de comportamento, quase sempre estamos questionando o sistema, fora dele por exclusão ou estressados por estar funcionando em total automatismo. Sofremos pelo excesso de ser e de não querer ser. Sofremos por resistir e por nos entregar demais.

Quantas pessoas já nascem com a responsabilidade de salvar uma família inteira e seus antepassados? Essas, são altamente sugestionadas pelos pais e pela família em geral, por qual caminho seguir e gerar alegria e orgulho a todos, menos a si mesmas.

Tão importante quanto escutar o desejo de todos ao redor, é escutar os nossos desejos. Bancar a falta de concordância com um mundo que está funcionando de forma doentia. Ter bons aliados conscientes e que não esperam nada de você, basta apenas ser você.

Quando escolhemos ser o que somos, sem responder ao social, podemos sofrer sim em algum grau, mas a liberdade vale mais no final das contas. Isso porque, nos consultórios de psicologia encontramos clientes que nos procuram por uma sensação de infelicidade e angustia, mesmo tendo alcançado posição social, formado uma família, sendo bem visto. Nós, psicólogos, encontramos aquela poeira debaixo do tapete e sabemos que limpar isso é o que todos querem, mas não têm coragem.

Continuamos nos enganando muito quando vivemos para ganhar dinheiro apenas, comprar coisas para ser alguém para os outros, deixar de seguir nossas vontades por medo do que possam pensar. Quando menos percebemos, fugimos tanto dos nossos desejos que entramos em depressão ou simplesmente nos entorpecemos perante a vida.
Sugerir a pausa beira o clichê no mundo tão acelerado e automatizado. Mas clichês também são necessários. Aquele atual “Pare respire e inspire” nunca sairá de moda. Pois sim, se a gente não respira, não temos a chance de usar a consciência, não temos silêncio interno suficiente para agir assertivamente. É só através do silêncio que podemos nos escutar de verdade.
Quando adquirimos sabedoria e coragem, escolhemos mudar as rotas, desfazer as projeções dos outros, pedir desculpas por não corresponder ao desejo alheio. Quando escolhemos ser alguém diferente do que éramos, podemos magoar muitas pessoas, acostumadas com dinâmicas comportamentais cegas e que nós respondíamos antes. Quando escolhemos fazer diferente da maioria, precisamos de coragem, pois seremos julgados pelo sistema. Mas quando estamos ao nosso lado, sentimos uma sensação de plenitude e isso é a melhor coisa que podemos oferecer ao mundo.

Quando escolhemos o que fazer com o tempo, o que ler, assistir, com quem conversar, qual novo aprendizado, as músicas que escutamos, quando abrimos para as descobertas artísticas, quando acordamos e escolhemos fazer as mesmas coisas, estamos escolhendo ser alguém. Cada nova ação constrói nosso novo eu, a cada minuto. Quem você escolhe ser?

Quando temos a sensação de sermos levados pelas obrigações, deixamos de escolher, acordamos e estamos no automático, você deixou de escolher. Quem você deixou de ser?

Podemos ser alguém novo a cada dia, mas temos muito medo disso, pois o desconhecido causa medo. Por isso somos tão preconceituosos. Somos a única espécie preconceituosa, temos medo de nós mesmos. Precisamos falar sobre isso...

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Amadurecimento Emocional

Amadurecer não é tomar decisões corretas sempre. Amadurecer é saber lidar coma as decisões tomadas.

Será que sabemos o que é ser uma pessoa madura? Será que estou tomando as decisões corretas? Ou melhor, consigo lidar com as consequências das minhas ações? Quantas vezes nos deparamos com situações que são meras ações inconsequentes frustradas e controladoras. Somos vítimas desse mundo poluído pela desigualdade, pela falta de oportunidade, mas não podemos esquecer da parcela que nos limita e nos tira do norte, da crença do sucesso e da resiliência. Somos vítimas, mas somos fortes, e muitas vezes agimos como pessoas lenacólicas, vítima da infelicidade humana.

Temos dificuldade de separar o que eu posso do que eu não posso. Muitas das vezes acreditamos no ditado de que nós podemos tudo. Na verdade, podemos tudo o que conseguimos enfrentar. Deste modo, Amadurecimento Emocional é quando uma pessoa está pronta para enfrentar os desafios psicológicos e emocionais de cada fase da vida. Isso quer dizer que no início dessa nova fase ainda não há um amadurecimento pleno. Entretanto, logo que você começa a enfrentar as frustrações da vida, vai aprendendo com os erros, tendo paciência e resignação; você apropria de conhecimento e amadurece emocionalmente.

Quantas famílias, casamentos, relacionamentos afetivos e profissionais são destruídos por falta de amadurecimento emocional. Quantas traições poderiam ser evitadas se as partes conseguissem refletir as consequências das ações. Quantos relacionamentos, tanto profissionais e afetivos, poderiam ser acalentados se as ações inconsequentes pudessem participar do processo avaliativo antes das ações tomadas. Venho hoje fazer você refletir sore um tema tão comum e questionado no processo terapêutico. Qual é o motivo que leva as pessoas estarem tão imaturas, inconsequentes e impulsivas? Talvez a necessidade de emocionalmente serem atendidas, porém não podemos esquecer que essa via é de mão dupla.

Preconceito

Juliana Moreira Leite
Fotos Divulgação

O amor não tem limites de idade

Muitas mulheres pensam que estão velhas demais para romance e relacionamentos

É possível encontrar o amor em qualquer idade - não é preciso ser jovem para encontrar um parceiro. Quer você tenha 25 ou 65 anos, nunca é tarde para se apaixonar loucamente.

A verdade é que o amor não tem limites de tamanho, idade, peso, altura, cor de pele, distância, gostos diferentes... Quando há um sentimento genuíno, nada disso importa. Ainda assim, muitas mulheres pensam que estão velhas demais para romance e relacionamentos, e que os homens sempre querem alguém mais jovem. Isso não é verdade. Idade não tem nada a ver com amor. Há várias histórias de casais da mesma geração que se apaixonam aos 40, 50, 60, 70...

Além do mais, na maturidade, cada um de nós pode dizer que já passamos por alguns tormentos emocionais e aprendemos a não permitir que nossas emoções governem nosso comportamento e decisões como fazíamos quando éramos mais jovens. Até porque, as emoções são poderosas, mas passageiras. E com a maturidade, temos o controle para fazer uma pausa e refletir sobre as emoções antes de agir. Isso contribui muito para uma vida pacífica e, consequentemente, torna o relacionamento bem melhor. Sem contar que depois dos 40, dos 50 e etc... Nós sabemos exatamente o que funciona ou não funciona em um relacionamento. Ou seja, aprendemos a fazer escolhas saudáveis quando se trata de ter um companheiro.

Outro fato interessante é que o segundo casamento — para quem já foi casado e se separou — é mais estável do que o primeiro. Isso é fato. Há menos drama e mais paz, por causa de tudo mencionado acima. Então não perca tempo achando que o seu tempo passou, que a sua vida amorosa é um fracasso, esteja aberto para universo e deixe o amor te encontrar.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Preconceito

Juliana Moreira Leite
Fotos Divulgação

Você tem medo de envelhecer? Não tenha

Sim, todos nós conhecemos as queixas habituais de "envelhecimento": deterioração física, declínio mental, etc. etc.

E, é claro, há muitas pessoas mais velhas no mundo que sofrem de demência, depressão ou simplesmente de rabugice. Mas essas pessoas são a exceção, não a regra.

Na verdade, envelhecer é muito mais legal do que a sociedade e a mídia fazem parecer.

É fato que muitos países têm uma forte cultura jovem, quase a ponto de idolatrar os jovens. E a palavra "velho" tem uma conotação negativa intrínseca para a maioria das pessoas, mas não precisa ser assim.

Na verdade, há tantas coisas que as pessoas mais velhas podem fazer que ainda não são possíveis ou improváveis para os mais jovens. Há uma série de razões pelas quais envelhecer é incrível!

Para começar você é mais tranquilo.
Depois de certa idade, a maioria das pessoas provavelmente já passou por estresse e desafios suficientes para aprender o que vale e o que não vale a pena discutir. Não nos preocupamos mais tanto com as pequenos fracassos. Tornamo-nos mais sábios. Nós amadurecemos.

Relacionamentos começam a valer a pena.
Você simplesmente começa a fazer escolhas mais saudáveis para você quando o assunto é amor. Com a idade,

você percebe seus horizontes de tempo encurtando e torna-se mais motivado para regular suas experiências amorosas no intuito que estas se tornem mais significativas, procurando ativamente relacionamentos que sejam mais gratificantes e desfazem os laços que o são menos

Você tem muito a oferecer
A experiência de vida muitas vezes traz sabedoria e perspectiva, essas são mercadorias valiosas que os jovens não têm tanto. Como uma pessoa mais velha, você tem a oportunidade de moldar a próxima geração e muitas pessoas o consideram um guia e modelo. Você tem mais a ensinar e dar ao mundo nesta fase da vida do que nunca.

Você é linda.
Claro, a cor do cabelo das pessoas mais velhas pode ter mudado e a pele não é mais firme e lisa, mas olhe nos olhos sábios de uma pessoa mais velha do bem, observe os pés de galinha desenvolvidos por décadas de sorrisos, e me diz se não é bonito.

Assim sendo, não tenha medo dos anos. Afinal, como Bob Esponja disse, “Os mais velhos são os melhores! Eles são cheios de sabedoria e experiência”.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Atitude

Dra. Geni de Araújo Costa
Fotos Mauro Marques | SXC

Para que serve a idade?

Não devemos senti-la como um pecado, um peso, uma tirania

A idade deverá ser pensada para atender os aspectos legais estruturados para esse fim. Eles foram criados para garantir direitos igualitários a todos – o que nem sempre ocorre.

As leis existem para nos proteger e garantir que esses direitos constitucionais sejam cumpridos e a nossa dignidade mantida, até a finitude.

Então não podemos negar nossa idade. Ela tem peso e valor em determinadas ocasiões, como é o caso, para atender o Estatuto do idoso.

De fato, a idade, além dos aspectos legais, serve também para dimensionar a nossa existência. Não devemos temê-la. Não devemos escondê-la. Não devemos senti-la como um pecado, um peso, uma tirania. Ela conta o tempo já vivido, a sabedoria conquistada, a resiliência aumentada, os amores sentidos, os descaminhos inevitáveis, os desafios superados. Enfim, ela conta a nossa própria história de vida.

Como diz uma amiga querida:
-- quando me perguntam quantos anos tenho, respondo em média 8 ou 10 anos a mais.
As pessoas se encantam e me dizem: -- como você está "conservada"!
Na verdade, isso me incomoda muito, pensam que estão me fazendo um grande elogio. Não estão, completa ela.

Conservada não – essa é uma expressão que serve para designar enlatados e/ou embutidos. Não serve para dizer o quão bem eu estou.
Sábias palavras, dessa minha amiga!

Ainda falando sobre a idade.
Perguntaram, certa vez, ao velho Galileu Galilei (1564-1642), importantíssimo homem de ciências italiano:

"Quantos anos você tem?"
Ele respondeu: "Oito ou talvez dez", em evidente contradição com a barba branca que trazia no rosto. Logo em seguida, ele explicou sua resposta:
- Tenho, na verdade, apenas os anos que me restam de vida, porque os já vividos não os tenho mais, do mesmo modo que também não tenho as moedas que já gastei.
Simone de Beauvoir desliza, sensível, sutil e delicadamente por entre os acometimentos comuns na senescência e as possibilidades de resistir a eles ou de conformar-se com o novo estado de SER - não significa entregar-se. Envelhecer é simplesmente viver. E enquanto estamos vivos, somos aptos a aprender, descobrir novas formas de viver, realizando sonhos e desejos, sempre em busca da felicidade.
Por fim, devemos, como Galileu sugere, valorizar o tempo que nos resta e não ficarmos lamentando o tempo que já passou. E, se tomarmos bastante cuidado, o tempo que nos resta pode ser infinito.

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.

brunna barbosa
makeup artist

Maquiadora Brunna Alves Barbosa
@abrunnabarbosa

Fotógrafa Paula Pinheiro
@paulapinheirofotografia

Acessórios Rosa Pinhal
@rosapinhal

Beleza

Brunna Alves Barbosa
Foto Paula Pinheiro

6 passos para uma maquiagem real e natural

Na edição passada falamos sobre maquiagem embelezadora. Agora ensinarei o passo a passo para vocês!

Hoje faremos uma maquiagem que valoriza a sua beleza natural e a pele real. Esta técnica muito simples e democrática tem um único objetivo: realçar a sua melhor versão!

Primeiro, conversaremos sobre as manchinhas e marcas do tempo que temos. Elas são completamente humanas e fazem parte da nossa história. E sim, há tratamentos e procedimentos estéticos capazes de fazê-las desaparecer, mas nem todos têm acesso à eles, não é mesmo?!

Te convido então a refletir sobre aceitar-se e amar mais a pele e o corpo que habita. Sem buscar corresponder à padrões, este passo a passo te ensinará como ficar linda e confortável sendo exatamente quem você é!
Vamos lá?

1º PASSO - PREPARAÇÃO DA PELE
Este é o passo mais importante pois faz toda diferença no resultado final deixando a maquiagem com uma pele bem limpa e hidratada.
- Para começar, lave o rosto com água e sabonete facial de sua preferência. Depois, com um algodão, aplique o tônico que seja ideal para seu tipo de pele, e então, aplique um hidratante também de sua preferência. E claro, o protetor solar. Caso queira, aplique o iluminador líquido em todo rosto.

2º PASSO – OLHOS

Vamos começar pelos olhos e não pela pele, pois caso venha cair um pouco de sombra na olheira, poderemos corrigir.

- Para fazer a sombra, você escolherá 2 tons terrosos: um mais claro e outro mais escuro. O escuro você aplicará nos cantos externos e o tom claro, no canto interno até o meio do olho. Na raiz dos cílios passe um lápis preto macio e na raiz dos pelos da sobrancelha aplique uma sombra perolada ou corretivo. Finalize com curvex e máscara de cílios.

3º PASSO – BLUSH CREMOSO

Uma das grandes dicas de automaquiagem é o uso de produtos cremosos. Eles são fáceis de aplicar e têm maior durabilidade que os produtos em pó.

- Como blush cremoso você pode usar um produto específico para esta função, ou então, um batom cremoso rosado ou vermelho que não seja matte. Aplique com pincel ou com os dedos nas maçãs do rosto em direção às têmporas em movimentos circulares de "garrinha". Aos poucos para não ficar muito marcado.

4º PASSO - CONTORNO

Para um efeito mais natural, escolha uma base ou pó em até 2 tons mais escuros que o seu tom de pele. Atenção para quem tem o rosto mais fino: cuidado para não fazer um contorno muito escuro em uma área muito grande, pois isto afinará ainda mais.

- Comece aplicando o contorno na raiz do cabelo, na ponta superior das orelhas em direção a ponta do nariz. Em volta do maxilar, nariz e nas têmporas. Aplique aos poucos com pincel ou esponja e esfume para trazer naturalidade.

5º PASSO – CORRETIVO E ILUMINADOR

Como a nossa intenção é apenas corrigir e não cobrir, não usaremos base no rosto todo, apenas corretivo e iluminador em pontos estratégicos.

- Primeiro, limpe a região da olheira com tônico e algodão. Reaplique o hidratante e então, com o dedo anelar, aplique o corretivo apenas na área mais profunda da olheira e espalhe-o. Assim, acumula-se menos produto nas linhas que ficam na região. O iluminador deve ser aplicado na parte superior da maçã do rosto, logo acima do blush, e na ponta do nariz e queixo, bem de leve.

6º PASSO – LÁBIOS

Para combinar com a técnica de maquiagem mais natural, opte por escolher um batom cremoso do tom da sua pele. Escolhendo uma cor com um fundinho corado que combine com a cor do blush, fica ainda mais natural. Mais uma dica valiosa: para realçar seus lábios, aumente-os levemente com o próprio batom ou com um lápis da mesma cor do batom, e finalize aplicando gloss labial no centro.

Gostou das dicas e quer se maquiar junto comigo? No meu instagram você encontra o vídeo mostrando detalhes deste passo a passo e muito mais. É só colocar a câmera do seu celular no QR Code ali acima e assistir! No vídeo, te explico também quais os produtos ideais para seu tipo de pele e que darão um resultado natural na maquiagem. Assista e deixe um comentário falando o que achou. E se tiver dúvidas, é só me mandar mensagem no Instagram. Vou amar te ter por lá! Siga-me: **@abrunnabarbosa**

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Nutrição

Juliana Veloso | Nutricionista
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

O que o seu peso na balança realmente significa?

Uma vez que o processo de emagrecimento é lento e a ausência de resultados imediatos pode trazer desânimo

Muitas pessoas que estão em busca da perda de peso costumam ter o hábito de se pesar frequentemente, mas poucas se dão conta de que a balança não é um bom parâmetro para avaliar se os objetivos estão sendo atingidos ou não.

Além disso, esse hábito (pesagem frequente) pode acabar resultando em uma autoestima mais baixa, menor satisfação corporal e também alguns sintomas de depressão, uma vez que o processo de emagrecimento é lento e a ausência de resultados imediatos pode trazer desânimo, frustração e até abandono do processo. Portanto, podemos listar 5 razões pelas quais você deve desapegar da balança:

1. Não há como saber o que o número representa - A balança só te mostra o peso, mas não informa nada sobre de onde vieram os quilos. Por exemplo, você pode ter tido uma diminuição da gordura corporal e um ganho de massa muscular, entretanto o peso continuará sendo o mesmo. Ou o ponteiro pode até abaixar e, em contrapartida, você não teve diminuição da gordura corporal. Entenda que diminuir a gordura do seu corpo é diferente de perder peso.

2. Variações ao longo do dia são normais - A ingestão de água, o funcionamento do intestino, o volume de comida

e vários outros fatores fazem o peso do corpo oscilar durante o dia. É completamente normal!

3. Formatos diferentes de corpos podem ter o mesmo peso - Não há por que comparar o seu peso ao peso de outra pessoa, uma vez que a balança não mostra a composição corporal

4. O aumento do peso pode ter vários motivos:
• Inchaço por conta do calor ou da TPM;
• Acúmulo de glicogênio muscular;
• Intestino preso;
• Alto consumo de sódio.

5. Seu peso não te faz melhor ou pior do que ninguém - Você não escolhe gostar das pessoas de acordo com o peso delas, certo? Então por que seria assim com você? O peso é só um número, ele não te define! Para que você tenha resultados é preciso enxergar muito além do peso, tenha uma alimentação saudável e uma vida de exercícios ativa. O emagrecimento é um processo gradativo, que para ser mantido a longo prazo, deve ser feito de maneira sustentável, sem radicalismos. Quanto à balança, não se preocupe tanto assim com ela, goste do que você está vendo em você!

Juliana Veloso Nutricionista (CRN9-21891)
Nutrição clínica, esportiva e comportamental.
Instagram @julianavelosonutri / Face: Ju Veloso Nutri

Esporte

Nilson Paulo Lima
Fotos Divulgação | Acervo pessoal, triatleta Silvana Vieira

Escolha!

Eles não compram remédios, eles não vão a hospitais e médicos.

O CEO do Euro Exim Bank Ltd, fez os economistas pensarem quando disse: “Um ciclista é um desastre para a economia do país: ele não compra o carro, não toma empréstimo pra carro, não compra seguro de carro, não paga documento do carro, não compra combustível, não envia seu carro para serviços e reparos, não usa estacionamento pago, não demanda cidades complexas, não causa acidentes graves, não exige rodovias com várias faixas – não se torna obeso, sim, e que droga! Pessoas saudáveis não são necessárias para a economia.

Eles não compram remédios, eles não vão a hospitais e médicos.

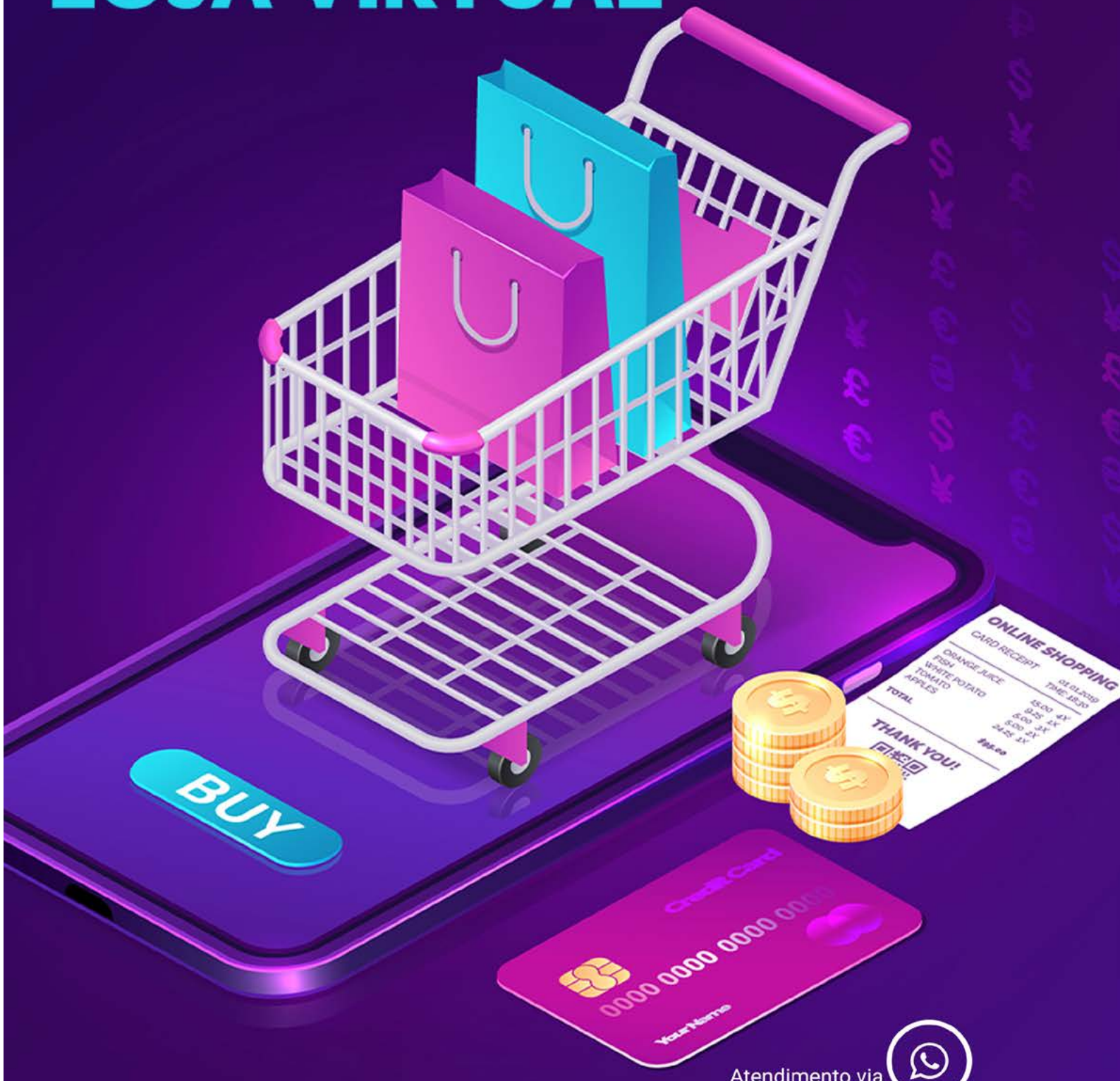
Eles não acrescentam nada ao PIB do país. Por outro lado, cada nova loja do McDonald’s cria pelo menos 30 empregos, 10 cardiologistas, 10 dentistas, 10 especialistas em perda de peso, 10 psicólogos. Além das pessoas que trabalham no McDonald’s. Escolha sabiamente: um ciclista ou um McDonald?” PS: caminhar é ainda pior. Eles nem compram uma bicicleta.

Texto publicado pela Revista Bicicleta.
https://revistabicicleta.com/curiosidade/um-ciclista-e-um-desastre-para-a-economia-do-pais/

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 e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Yoga e Meditação

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

Dores nas costas? Praticar yoga pode ajudar você

Tais dores são incômodos que, muitas vezes, tiram a alegria do cotidiano e aumentam a carga de estresse

Muitas pessoas sentem constantes dores nas costas, seja por má postura, problemas de saúde, obesidade, desgaste ósseo, tabagismo, excesso ou falta de atividades físicas, sedentarismo e, até mesmo, pelo tipo de colchão que utilizam na hora do sono. Tais dores são incômodos que, muitas vezes, tiram a alegria do cotidiano e aumentam a carga de estresse, justamente porque parecem nunca ter solução.

Normalmente, quem sente, opta por tomar analgésicos para aliviar. A grande verdade é que os analgésicos até podem aliviar temporariamente a dor, mas logo ela se apresenta novamente e, muitas vezes, aumenta a carga de desânimo e estresse de quem é obrigado a conviver com isso.

Se esse é o seu caso, saiba que o yoga pode ser uma ferramenta muito útil, especialmente porque promove o alongamento das costas, a flexibilidade de todo o corpo e fortalece os músculos, sendo capaz de lhe devolver costas completamente sem dor, de forma natural e contínua.

Na prática, são realizados exercícios em todas as direções da coluna, ou seja, para frente, para trás, para os lados e torções que, juntos, são capazes de fortalecer

costas e abdômen. O yoga trabalha a consciência corporal e a constância nas aulas é capaz de endireitar a coluna, o que, consequentemente, alivia as dores.

Duas posturas (asanas) que auxiliam bastante no combate às dores nas costas são Adho Mukha Svanasana (Postura do Cachorro Olhando para Baixo) e Bidalasana ou Marjariasana (Postura do Gato). A primeira consiste em apoiar joelhos e mãos no chão, alinhados com o quadril e, em seguida, elevar o quadril, alinhando costas, braços e cabeça, de forma que o corpo parece a letra V invertida. A segunda, apoiados mãos e joelhos no chão, alinhados também com o quadril, consiste em elevar cabeça e glúteos ao mesmo tempo, de modo a arquear a coluna para baixo e, em seguida, abaixar cabeça e glúteos, arqueando a coluna para cima. Todos os movimentos devem ser lentos e acompanhados de respiração (pranayamas) para potencializar o resultado.
É possível praticar yoga sozinho em casa, mas recomenda-se que faça isso somente após ter tido aulas com instrutor(a) habilitado(a), que tem conhecimentos específicos para corrigir as posturas e, dessa forma, evitar possíveis lesões. E ainda que consulte seu médico antes de iniciar a prática, como em qualquer atividade física.

O alívio para dores nas costas é apenas um dos múltiplos benefícios que a prática constante e consistente de yoga proporciona. Pratique yoga e tenha uma vida mais saudável e feliz. Namastê!

Christyene Faleiros
Instrutora de meditação e yoga, poeta e palestrante.
Instagram: @chrisfaleiros

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Atitude

Júnior Q9 | Publicitário
Fotos Mauro Marques

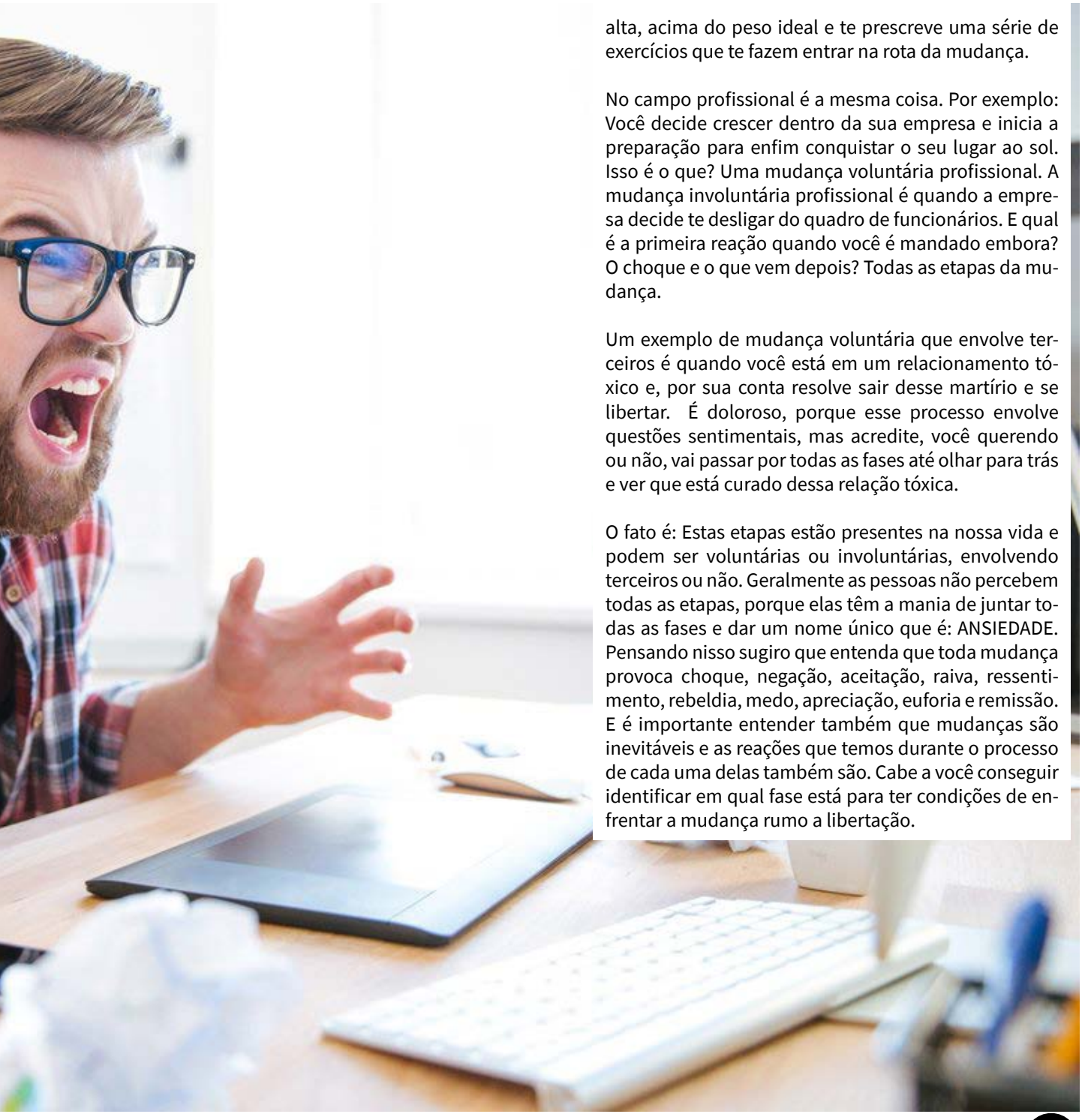
Toda mudança provoca o que: choque, negação, aceitação, raiva, rebeldia, medo, apreciação, euforia e remissão

É um processo que tem início com o choque quando se olha no espelho

Se você olhar com mais carinho, vai perceber que durante sua vida você é submetido a dois tipos de mudança: voluntária ou involuntária. E independentemente do tipo, você vai encarar o "modus operandi" que começa com o choque e vai até a remissão. Às vezes você demora um pouquinho mais em uma ou outra fase, mas que você passa por todas estas etapas, pode acreditar, você passa. Ao longo da vida nós temos mudanças voluntárias ou involuntárias que podem ser de ordem pessoal, profissional ou que envolvam terceiros. Quer ver um exemplo de mudança voluntária pessoal?

Às vezes você não está satisfeito com o seu corpo. Aí um belo dia você se olha no espelho e fala: "Agora eu decidi mudar a minha vida". Isso é mudança voluntária. É um processo que tem início com o choque quando se olha no espelho. Tomou aquele choque? Aí chega a hora de você negar falando: "Não, não estou acima do peso". Até que chega o momento em que você começa parcialmente a se aceitar, e passa a conviver com crises em que alterna essa aceitação com a raiva de não estar no peso ideal. Neste exemplo específico, a maioria das pessoas não chegam ao final do processo, conseguindo o tão sonhado corpo, porque elas se perdem dentro das fases iniciais ficando no looping entre negação, aceitação e raiva.

Este exemplo é o voluntário, mas pode ser involuntário a partir do momento que você vai ao médico e ele pega seus exames e fala que você está com diabetes, pressão



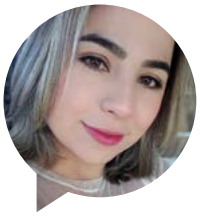
alta, acima do peso ideal e te prescreve uma série de exercícios que te fazem entrar na rota da mudança.

No campo profissional é a mesma coisa. Por exemplo: Você decide crescer dentro da sua empresa e inicia a preparação para enfim conquistar o seu lugar ao sol. Isso é o que? Uma mudança voluntária profissional. A mudança involuntária profissional é quando a empresa decide te desligar do quadro de funcionários. E qual é a primeira reação quando você é mandado embora? O choque e o que vem depois? Todas as etapas da mudança.

Um exemplo de mudança voluntária que envolve terceiros é quando você está em um relacionamento tóxico e, por sua conta resolve sair desse martírio e se libertar. É doloroso, porque esse processo envolve questões sentimentais, mas acredite, você querendo ou não, vai passar por todas as fases até olhar para trás e ver que está curado dessa relação tóxica.

O fato é: Estas etapas estão presentes na nossa vida e podem ser voluntárias ou involuntárias, envolvendo terceiros ou não. Geralmente as pessoas não percebem todas as etapas, porque elas têm a mania de juntar todas as fases e dar um nome único que é: ANSIEDADE. Pensando nisso sugiro que entenda que toda mudança provoca choque, negação, aceitação, raiva, ressentimento, rebeldia, medo, apreciação, euforia e remissão. E é importante entender também que mudanças são inevitáveis e as reações que temos durante o processo de cada uma delas também são. Cabe a você conseguir identificar em qual fase está para ter condições de enfrentar a mudança rumo a libertação.

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code



Moda

Ariele Roberta
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

O empoderamento fashion veio para libertar

“Uma mulher deve ser duas coisas: Quem e o que quiser” Coco Chanel

Olá, hoje vou falar de como a moda tem influenciado as mulheres no empoderamento feminino, nas atitudes e na forma de mostrar a sua própria personalidade na vestimenta.

Atualmente as mulheres utilizam a moda como forma de representação, descontruindo padrões impostos pela sociedade, fugindo da necessidade de se enquadrar. Trabalho em uma empresa com várias coaches, cada uma no seu estilo e nicho, percebo o quanto falar de moda e estilo faz com que elas se sentem mais fortes, confiante e bonitas. A moda dá forças as mulheres, elas refletem a evolução do mundo nas estampas, nas cores e nas personalidades.

O terninho as calças largas de pregas, paletós, ombreiras, shorts, tecidos esportivos e roupas sem definição de gênero, frases feministas são reflexo de toda construção da moda feminina.

Uma das personalidades mais fortes do mundo, que criou um novo papel para a moda feminina é Coco Chanel, também conhecida como Gabrielle Bonheur Chanel. Nascida em Paris, França, foi uma estilista que fundou a marca Chanel S.A. Coco Chanel introduziu o empoderamento feminino por meio de malhas, laços e paetês, que permitiam uma maior liberdade de movimento para as mulheres. Hoje a marca é símbolo máximo de elegância.

O estilo clássico é um dos mais usados hoje e quem conseguia imaginar mulheres usando calça séculos atrás?

Foi por causa de Chanel que as mulheres trocaram as saias por calças no início da década de 1903. Há quase 100 anos, uma irreverente Gabrielle jogou para o alto as regras de que algumas peças precisam ser essencialmente masculinas. Apareceu vestindo pantalonas de forma despojada e criou um item de estilo reproduzido até hoje! Atenta aos detalhes, a estilista criou sapatos em bege, para alongar a perna, e com a ponta preta, para encurtar o pé e proteger o calçado dos desgastes pelo uso ao longo do prazo.

Pode parecer algo absurdo, mas na época de Chanel, o uso de acessórios como brincos, colares e anéis era restrito às joias usadas pelos membros da fatia mais rica da sociedade. Só que a falta de dinheiro nunca impediu a estilista de nada... Foi por isso que ela passou a criar bijuterias com materiais mais baratos, incluindo o famoso colar de pérolas (falsas).

Percebe-se então que não é de hoje que a moda é como uma ferramenta para empoderar mulheres, estar bem vestida faz bem a autoestima e fortalece a nossa independência. A moda vai além dos looks, é sobre demonstrar atitudes. O empoderamento continua se mostrando presente na história do mundo, não tenha medo de se reinventar.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Marketing

Da redação
Fotos Divulgação

Marketing para pequenas empresas

Você não pode demonstrar ser um paraquedista de primeiro salto, mas, um especialista no segmento

O marketing para pequenas empresas não é fácil e não existem muitas opções. Ademais, atualmente, os consumidores são bombardeados com informações e publicidades de marcas e produtos que solucionam inúmeros problemas ou oferecem excelentes vantagens ou descontos. Com tantas opções para os consumidores escolherem, é crucial construir primeiro a confiança e depois vender seus produtos. Por exemplo, se um estranho na rua lhe parasse e sugerisse para você comprar joias, você provavelmente suspeitaria e não compraria. No entanto, se um amigo lhe contasse sobre um conhecido que vende colares feitos à mão que combinam perfeitamente com o seu estilo, você provavelmente ficaria mais inclinado a conhecer detalhes, talvez comprar.

A principal diferença aqui é a confiança. Você se sentiria mais confortável na segunda situação porque confia no julgamento do seu amigo sobre a integridade do proprietário da empresa e, consequentemente, dos próprios produtos. Siga a mesma lógica quando for criar campanhas de marketing para seu negó-

cio, defina estratégias para a construção da confiança com seu público.

Para gerar confiança é preciso ser criativo, comece demonstrando autoridade sobre o seu negócio, afinal, você não pode demonstrar ser um paraquedista de primeiro salto, mas, um especialista no segmento. Por sua vez, a autoridade você demonstra com entrevistas, publicações de artigos ou vídeos que transmitam para as pessoas seu conhecimento, sua capacidade de entender as necessidades e problemas de seus clientes e, principalmente, sua capacidade e possibilidade em atender suas necessidades.

Importante também não focar toda sua energia na divulgação dos produtos ou serviços, destaque sua marca, suas soluções e a satisfação de seus clientes. Lembre-se, cliente satisfeito é seu melhor marketing!

www.revistacultnet.com.br

Humor • Palestras • Músicas

Cult®

Eventos Corporativos

Política

Da redação
Fotos Divulgação

Mulheres na política

A trajetória da igualdade de gênero ainda é um caminho repleto de dificuldades e particularidades. Lógico que vivemos hoje em um Brasil melhor, se compararmos com a realidade enfrentada por nossas avós e bisavós, mas a realidade é dura para muitas mulheres pelo simples fato de serem mulheres, sejam nas relações laborais ou nas atividades cotidianas do dia a dia, mas, e na política, será que também enfrentam dificuldades? Para saber sobre isso, a Revista Cult perguntou sobre o tema para "todas" as mulheres que atuam na política em Uberlândia e, assim, entender em que estágio estamos, confira:

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Política

Da redação
Fotos Divulgação

Amanda Gondim

1 - QUEM É VOCÊ?
Nasci em Uberlândia, sou advogada, formada pela Universidade Federal de Uberlândia, ativista pelos Direitos Humanos, tenho baixa visão. Fundei o projeto Todas Por Ela na UFU, que presta assessoria jurídica voluntária a mulheres em situação de violência doméstica e de gênero no escritório de assessoria jurídica popular da UFU. Atualmente estou vereadora e presidenta do PDT em Uberlândia. Participo ativamente do movimento de mulheres nacional e localmente. Sou líder na Rede de Ação Política pela Sustentabilidade – RAPS, sou signatária do manifesto dos Jovens Políticos pelo Clima. Faço parte também da rede de lideranças LGBTQIA+ de Minas Gerais.

2 – VOCÊ ACREDITA QUE ALGO AINDA INIBE OU IMPEDE UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NA POLÍTICA E NOS ESPAÇOS DE PODER NO BRASIL?
A política é um espaço hostil para as mulheres, há um desinteresse da forma estrutural com a qual os partidos são construídos e um desencorajamento da participação das mulheres em cargos de liderança, não só no âmbito político, um reflexo dos padrões machistas e excludentes da nossa sociedade. A violência política de gênero é uma realidade que todas nós enfrentamos, diferente dos homens, nós mulheres somos atacadas em nossas vidas pessoais, no silenciamento de nossas vozes, muitos dos ataques atingem nossa esfera íntima e não se restringe a um debate de ideias. Dentro dos partidos há uma necessidade de se encorajar a formação política de mulheres que não seja para o preenchimento de cotas, mas sim, dando reais condições de mulheres disputarem eleições e não serem usadas, muitas vezes, para formação de chapas para elegerem homens. A desinformação e a falta de referências também corroboram no desencorajamento de mulheres a participarem da política institucional.

3 – A PRESENÇA DA MULHER NA POLÍTICA MELHORA A POLÍTICA?

A presença da diversidade é fundamental para a construção de espaços políticos condizentes com a realidade de nossa sociedade que é composta em sua maioria por mulheres, população negra, LGBTQIA+, pessoas com deficiência. Todas estas pessoas são afetadas direta ou indiretamente por decisões políticas institucionais, diante disso, a busca por uma paridade entre homens e mulheres na política é o que devemos promover, tornando nossa realidade de fato democrática e republicana.

4 - QUAIS AS PRINCIPAIS IDEIAS, OBJETIVOS E PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE COLOCAR EM PRÁTICA EM SUA ATUAÇÃO POLÍTICA?

A principal pauta do meu mandato é o Direito à cidade de modo abrangente, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, parâmetros para a construção de políticas públicas em diversos níveis, em concordância com os Direitos Humanos, na defesa dos Direitos das Mulheres, Pessoas com Deficiência. LGBTQIA+, na construção de uma cidade descentralizada, ecologicamente equilibrada, resiliente. Respeitando as liberdades individuais ligada a um desenvolvimento como sociedade mais justa e igualitária. Dentro desse aspecto, conseguimos nestes meses de legislatura aprovar a criação da Comissão Permanente dos Direitos das Mulheres, a qual presido, também a criação da Comissão dos Direitos da Pessoa Com Deficiência e Pessoa com Doença Rara. Aprovamos lei que direciona uma preferência na matrícula de filhos ou dependentes de mulheres em situação de violência doméstica em creches e escolas do município. Uma lei sobre a conscientização do uso racional de plástico, a indicação para a criação do Parque municipal do Córrego Mogi. Indicação de desconto e isenção de IPTU para atingidos por desastres naturais e COVID-19. Conseguimos aprovar também uma lei que proíbe a nomeação de autores condenados por violência contra a mulher de serem nomeados em logradouros e vias públicas. Temos projetos importantes em tramitação na casa, o Dossiê mulher, que fala sobre a disposição de dados a respeito do perfil das mulheres que são vítimas de violência doméstica na cidade, o plano de mitigação e adaptação climática e o estatuto do pedestre. Assim, seguimos com diversos projetos em tramitação e com o ideal de promoção de justiça social.

A revista enviou as mesmas perguntas para todas as mulheres envolvidas com a política em Uberlândia, eventuais ausências não são de responsabilidade da Revista Cult.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Política

Da Redação
Fotos Divulgação

Claudia Guerra

1 - QUEM É VOCÊ?
Nossa vida é permeada por decisões políticas, em especial quando nós metemos a colher na esfera pública. A participação feminina no poder legislativo é sub-representada. Um número que exemplifica isso: em nossa Câmara Municipal, tivemos apenas 20 vereadoras eleitas em 128 anos. Desse total, foram eleitas 8 na atual legislatura, nossa maior representatividade.Como doutora em História e professora em graduação fui, nos estudos, influenciada pela experiência familiar de feminicídio há duas gerações, passei a estudar e atuar pela não violência às mulheres, especialmente sobre a violência conjugal. Há 24 anos sou membro fundadora e voluntária da SOS Mulher e Família de Uberlândia, organização para o acolhimento psicossocial e jurídico a quem vivencia violência doméstica.

2 – VOCÊ ACREDITA QUE ALGO AINDA INIBE OU IMPEDE UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NA POLÍTICA E NOS ESPAÇOS DE PODER NO BRASIL?
Participei da criação do Conselho Municipal dos Direitos das Mulheres, fui gestora e diretora da Divisão dos Direitos das Mulheres. Fiz parte do grupo que ajudou a implementar a Casa Abrigo. Esta trajetória me constituiu ativista-cidadã. Sou mãe de dois adolescentes e “pego” o Ricardo há 20 anos. Como vereadora, meu propósito é continuar a transformar a vida das mulheres para melhorar todas as vidas. Para isso, assumo três eixos: a) autonomia, segurança, geração de emprego e renda para mulheres; b) como educadora, ações voltadas para a igualdade de gênero, a inclusão e a diversidade; c) saúde, direitos sexuais e reprodutivos.

3 – A PRESENÇA DA MULHER NA POLÍTICA MELHORA A POLÍTICA?

Como mulher com experiência na promoção das mulheres, aprovei projetos de leis em prol da maternidade: perda gestacional, neonatal e infantil; fortalecimento da rede de enfrentamento às violências às mulheres. Vez ou outra enfrento a violência política de gênero, que incluem tentativas de isolamento, de silenciamento, de estereótipos por parte de vereadores e de veículos de comunicação com desrespeitos sutis e/ou explícitos, "fakes". Não me intimido e meto a colher, sim. A colher de pau que utilizo no mandato não cansa de se meter nas políticas públicas.

4 - QUAIS AS PRINCIPAIS IDEIAS, OBJETIVOS E PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE COLOCAR EM PRÁTICA EM SUA ATUAÇÃO POLÍTICA?

Sou pela cultura da paz, mas acredito em paz com voz: feminina, autêntica, potente para ecoar comigo muitas outras vozes. Eu vim para construir um outro tempo no legislativo.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Política

Da redação
Fotos Divulgação

Dandara

1 - QUEM É VOCÊ?
Sou uma jovem, mulher negra, moradora do Bairro São Jorge, Professora, filha de Professores e lutadora das causas populares há alguns anos. Aquariana com ascendente em câncer. Em 2020 topei o desafio de representar um projeto coletivo e ser candidata a Vereadora. Fui eleita a mais votada com 5.237 votos.

2 – VOCÊ ACREDITA QUE ALGO AINDA INIBE OU IMPEDE UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NA POLÍTICA E NOS ESPAÇOS DE PODER NO BRASIL?
Sem dúvida nenhuma o machismo ainda impede muito a participação das mulheres na vida política brasileira. É como se estivéssemos disputando uma mesma maratona com os homens, nas raias que as mulheres correm estão cheias de obstáculos, e nas raias que os homens correm, o caminho é livre. É uma disputa em que os homens saem na frente. Dentro dos partidos políticos há uma cultura que ainda prevalece usarem mulheres para completar a cota de gênero, exigência da legislação eleitoral, candidaturas que acabam, por muitas vezes, sendo laranjas para homens se elegerem. Quando a mulher conquista um espaço de poder, ainda há tentativas de desqualificação de suas proposições, de interrupção de falas, comentários sobre suas aparências físicas e os casos mais graves: assédios sexuais, ameaças e até morte, como foi o caso da Marielle Franco. Essas ações que tentam barrar a presença de mulheres na política nós chamamos de “violência política de gênero”.

3 – A PRESENÇA DA MULHER NA POLÍTICA MELHORA A POLÍTICA?

Não tenho dúvidas de que a presença de mulheres melhora e fortalece a política. A democracia deve ser por essência diversa, os espaços de poder como os parlamentos devem ter representação de diversas visões da sociedade. Quem traria, por exemplo, para o debate político a necessidade da criação de um programa de distribuição de absorventes higiênicos nas escolas para meninas em situação de vulnerabilidade social? Obviamente que esse tipo de projeto só poderia partir de nós, mulheres. Esse é um projeto de lei que apresentei na Câmara Municipal de Uberlândia. Este é apenas um exemplo recente, mas ao longo da história a luta política das mulheres garantiu: o direito ao estudo para meninas e mulheres, direito ao voto, direito ao divórcio, a Lei Maria da Penha, Lei do Feminicídio e tantas outras conquistas. Nossa participação na política muda essencialmente a vida das mulheres, mas ao mudar a vida das mulheres, mudamos a vida de todo mundo.

4 - QUAIS AS PRINCIPAIS IDEIAS, OBJETIVOS E PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE COLOCAR EM PRÁTICA EM SUA ATUAÇÃO POLÍTICA?

Temos uma série de prioridades debatidas e construídas de forma coletiva por meio do nosso mandato. Uma delas, que estamos lutando desde fevereiro de 2021, é por um programa de renda básica voltado para conter os danos da pandemia. Vivemos a pior crise econômica e social das últimas décadas, fruto do desgoverno Bolsonaro e potencializada pela pandemia. Uberlândia é uma das poucas cidades com mais de 200 mil habitantes em que não houve a implementação de um programa de renda voltado para conter os danos causados pela pandemia. Neste mesmo sentido, também tenho defendido um aumento do Programa Pró-Pão. É preciso um olhar social, o povo tem fome e quem tem fome tem pressa.

O projeto que cria uma Política de Promoção da Dignidade Menstrual é uma prioridade com as mulheres em vulnerabilidade social. Apresentei esse Projeto de Lei em março deste ano, posteriormente, um indicativo ao prefeito e recentemente uma emenda a LOA. É preciso aprovar este Projeto de Lei, para criar de fato como política pública em nossa cidade.

Queremos que o wi-fi público seja uma realidade em nossa cidade, em nossas praças, parques, pontos de ônibus, repartições públicas etc. Nós defendemos a ideia de que garantir uma cidade conectada, digital e tecnológica a toda a população é uma forma de fortalecer a democracia. Hoje usamos a conexão à internet para manter contato com a família e os amigos, acessar a conta bancária, conferir o horário do ônibus, etc.

Uma outra emenda que apresentamos na LOA foi para criação de uma Casa Abrigo LGBTQIA+. Sabemos que essa comunidade sofre inúmeros tipos de preconceito e discriminação, muitas vezes por parte da própria família. A LGBTfobia é uma realidade que assola o Brasil e não é diferente em nossa cidade. Incluir os LGBTQIA+ em nosso orçamento é fortalecer nossa democracia, é garantir políticas públicas aqueles que são historicamente marginalizados pela sociedade. Essas são apenas algumas prioridades que elencamos.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Política

Da redação
Fotos Divulgação

Gilvan Masferrer

1 - QUEM É VOCÊ?
Sou uma mulher trans, negra, da periferia. Alguém que não se deixou apagar pelo preconceito, e nem mesmo pelo atentado homofóbico que sofri em 2013. Alguém que se descobriu na política e tem levado essa carreira como missão e não como profissão. Carrego em mim o dom de ajudar ao próximo. Há muitos anos desenvolvo um projeto voluntário de assistência às pessoas em situação de vulnerabilidade social chamado “me ajude a ajudar”, e esse se tornou também o lema do meu mandato enquanto vereadora, afinal, sou uma parlamentar que não cansa de buscar pessoas que possam me ajudar a ajudar ainda mais a nossa cidade.

2 – VOCÊ ACREDITA QUE ALGO AINDA INIBE OU IMPEDE UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NA POLÍTICA E NOS ESPAÇOS DE PODER NO BRASIL?
Claro, isso ainda acontece principalmente por conta do machismo que ainda não foi e ainda está longe de ser superado. E mesmo que a gente ainda tenha avançando aos poucos nisso, tendo cada vez mais mulheres eleitas, as dificuldades de se manter um mandato são enormes. Aqui na Câmara de Uberlândia, por exemplo, os parlamentares homens, em sua maioria, não sabem respeitar as parlamentares mulheres. Isso a gente pode comprovar quando nós subimos na tribuna e não somos ouvidas porque os demais viram as costas, conversam em voz alta... Ou ainda quando julgam desnecessários projetos que visam a equidade de gênero.

3 – A PRESENÇA DA MULHER NA POLÍTICA MELHORA A POLÍTICA?
A presença da mulher na política melhora a política porque traz um outro olhar para as políticas públicas que, antes, eram responsabilidades apenas dos homens. Com isso, a tendência é termos uma política cada vez mais inclusiva a partir do momento que é composta pela diversidade.

4 - QUAIS AS PRINCIPAIS IDEIAS, OBJETIVOS E PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE COLOCAR EM PRÁTICA EM SUA ATUAÇÃO POLÍTICA?

Sou a segunda vereadora que mais apresentou projetos de lei na Câmara: mais de 20, e, felizmente, já conseguimos aprovar alguns deles. São projetos que abrangem diversas áreas, desde saúde, educação, inclusão, etc. Além, é claro, do trabalho de fiscalização que tenho feito e tem surtido efeito, como no caso do Bolsão do Morumbi, que finalmente, depois de muita cobrança, conseguimos fazer sair do papel para mudar a realidade de enchentes naquela região. E sigo firme, o trabalho não para. Quando sair daqui, quero deixar as portas abertas, afinal outras tantas mulheres (cis e trans) querem e devem entrar.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Política

Da redação
Fotos Divulgação

Thais Andrade

1 - QUEM É VOCÊ?
Eu sou a Thais Andrade, vereadora eleita pela população de Uberlândia com 1.222 votos, pelo Partido Verde, para o mandato de 2020 a 2024.

Tenho 43 anos. A minha trajetória no trabalho social teve início há mais de dez anos, onde eu consegui consolidar esta atuação, fazendo a diferença e levando alternativas a população mais carente de nossa cidade.

Vereadora em meu primeiro mandato, trabalho com foco na defesa dos direitos sociais nas causas das mulheres, idosos, crianças e adolescentes. Nos quatro anos de mandato, trabalharei para a garantir a defesa dos projetos sociais e por maior número de vagas em creches, educação em tempo integral e oportunidades para jovens em cursos profissionalizantes e vagas de trabalho; por mais políticas públicas igualitárias!

2 – VOCÊ ACREDITA QUE ALGO AINDA INIBE OU IMPEDE UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NA POLÍTICA E NOS ESPAÇOS DE PODER NO BRASIL?
As mulheres brasileiras têm batalhado constantemente por sua liberdade em todos os sentidos, a participação da mulher na política faz parte desta luta diária, principalmente exigindo que sejam respeitadas no ambiente político.

Historicamente, a mulher nunca foi encorajada a participar do meio político, pois sua atuação sempre ficou restrita a ambientes privados de empresas. Estamos rompendo todas as barreiras de forma gradativa e ocupando espaços anteriormente restritos ao público masculino.

Com esse avanço da participação das mulheres na política, temos mostrado competência de atuação em todos os ambientes seja como vereadoras, senadoras, prefeitas, governadoras, deputadas ou presidentas.

3 – A PRESENÇA DA MULHER NA POLÍTICA MELHORA A POLÍTICA?

A presença das mulheres na política fortalece cada vez mais a democracia, visto que pensamos nas lutas pelos direitos das mulheres em todos os campos, só assim estaremos combatendo o preconceito, a exclusão e violência, fortalecendo valores e princípios de equidade de gênero.

4 - QUAIS AS PRINCIPAIS IDEIAS, OBJETIVOS E PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE COLOCAR EM PRÁTICA EM SUA ATUAÇÃO POLÍTICA?

Educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, lazer e segurança, são alguns direitos que só podem ser possíveis com políticas sociais, o meu propósito é trabalhar por políticas públicas efetivas, que realmente ajudem a população nas suas principais necessidades. Continuar ouvindo a população, atuando diretamente com propostas e consequentemente que esses projetos sejam aprovados na Câmara Municipal de Uberlândia.

É muito importante que o eleitor continue acompanhando a atuação dos vereadores (as) na nossa cidade e exigindo a boa atuação dos parlamentares frente as demandas da nossa cidade.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Comunicação

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

TurnOver: rotatividade de pessoal e aumento de gastos

Para que seja possível reduzir essa rotatividade de funcionários, é primordial que a empresa reconheça os principais motivos pelos quais os mesmos optaram em deixá-la.

Um dos grandes e terríveis problemas enfrentados no meio corporativo hoje em dia é o aumento considerável no Turnover, mais conhecido como a rotatividade dos funcionários. Um problema que além de abalar o financeiro das organizações com gastos para divulgação de vagas, treinamento, integração, despesas trabalhistas com a quantidade de acerto e rescisões, ainda abala também o clima organizacional e a produtividade das empresas.
Para que seja possível reduzir essa rotatividade de funcionários, é primordial que a empresa reconheça os principais motivos pelos quais os mesmos optaram em deixá-la. Dentre os motivos, encontramos a falta de reconhecimento no trabalho, a falta de ética na empresa e a falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Algumas pesquisas realizadas identificaram a realidade empresarial de hoje: oferecer apenas um bom salário e alguns benefícios já não é mais suficiente para reduzir a rotatividade, é necessário também uma gestão mais humanizada, realizar ações de desenvolvimento dos colaboradores, fortalecer a cultura da empresa.

Existem algumas ações que são indicadas para diminuir a rotatividade de funcionários, que são:

• **Melhoria no processo de contratação:** é muito importante contratar as pessoas certas, que possuem além das competências técnicas, valores compatíveis com os da empresa. O processo de boas-vindas de novos colaboradores também influencia bastante, é importante os receber bem, oferecer um treinamento logo nos primeiros momentos para que ele já se familiarize com os processos e tenha mais segurança.

• **Investir na formação de pessoal:** Investir nos estudos dos colaboradores além de os aproximarem da organização, dá a percepção de sua importância para a empresa, além, de melhorar ainda mais sua produtividade.

• **Plano de carreira sólido:** a possibilidade de crescimento profissional enche os olhos dos colaboradores e é um dos pontos mais valorizados por eles. Ter um plano de carreiras claro, atingível e com suporte é fundamental para o sucesso desse processo.

• **Ambiente com segurança psicológica:** crie um ambiente em que as pessoas se sintam seguras em expor suas ideias e questionamentos.

É claro que esses fatores são comuns na maioria das empresas, porém, para criar estratégias eficazes é necessário conhecer melhor a sua realidade, os motivos dos seus funcionários e o que já foi feito e oferecido para que eles permanecessem na empresa.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Capa

Redação
Fotos SXC

Perigos virtuais

Difusão do ódio, cyberbullying, sequestro cibernético e golpes

O surgimento da internet possibilitou mudanças tanto no quesito espaço tempo, quanto nos seus usos sociais e comerciais. Ademais, vivemos um momento onde as formas de relacionamentos estão mudando dramaticamente, nossas conexões pessoais e negociais são mais virtuais e precisamos pensar sobre o efeito disso. Usamos tecnologias digitais para atividades cotidianas, profissionais e pesquisas, mas precisamos estar atentos para identificar conteúdo online aceitáveis e inaceitáveis, evitando, assim, inúmeros riscos que podem prejudicar vidas e negócios. Por isso, a Revista Cult detalha um pouco dos principais perigos virtuais, confira:

"Inquestionavelmente, está piorando o ódio": testemunho de Frances Haugen sobre o Facebook.

Ódio

Em recente depoimento ao parlamento do Reino Unido, a ex-cientista de dados do Facebook, Frances Haugen, reiterou suas denúncias que os algoritmos de classificação, baseados em engajamentos, incentivam a criação e disseminação de conteúdo extremista. Falando para um comitê que analisou a proposta de lei de segurança online, ela observou que o Facebook estava ampliando um problema social e tornando-o um problema muito maior para a população em geral. Afirmou ainda que: "Precisamos pensar sobre onde adicionar atrito seletivo aos sistemas para que eles fiquem seguros em todos os idiomas, em vez de confiar na Inteligência Artificial, que se mostrou opaca para observadores externos e também falível". Haugen também observou que a falta de transparência do Facebook está prejudicando a capacidade de reguladores e de analistas de avaliarem se a empresa está agindo no melhor interesse do público. Ela acredita que até mesmo um requisito básico para publicar uma lista dos experimentos que o Facebook realiza ajudaria. "Se tivéssemos esses dados, poderíamos ver padrões de comportamento e ver se você tem contingências eficazes ou não."

Ela também afirmou que a atual falta de transparência do Facebook em torno da segmentação e análise deixa as pessoas vulneráveis; "Vimos que, repetidamente, nas pesquisas do Facebook , é mais fácil promover a raiva das pessoas do que a empatia ou compaixão e, portanto, estamos literalmente subsidiando o ódio nessas plataformas. É substancialmente mais barato veicular um anúncio agressivo e violento do que veicular um anúncio compassivo e empático". Frances Haugen já havia colocado o Facebook diante de sua "falência moral", o que levou o Congresso dos EUA a concordar sobre a necessidade de regulamentar as redes sociais.

Cyberbullying

Na Internet, o cyberbullying é praticado de várias formas, inclui o envio de mensagens de ódio ou até ameaças de morte para crianças, espalhar mentiras sobre elas online, fazer comentários desagradáveis em seus perfis de redes sociais ou criar um site para criticar sua aparência ou reputação. O cyberbullying difere do bullying no pátio da escola, já que os professores não podem intervir na Internet. Geralmente os jovens não contam para os pais que estão sendo vítimas de cyberbullying; eles temem que seus pais reajam de forma exagerada ou retirem o acesso à internet.

Predadores sexuais

O mundo online abre a porta para que os jovens confiem na interação com estranhos virtuais. Embora predadores sexuais tenham como alvo crianças em salas de bate-papo, eles migram para onde quer que os jovens estejam online e ficam vasculhando sites de redes sociais que centralizaram informações, como jogos online e outros. Geralmente os predadores assumem identidades falsas e fingem interesse nas bandas, programas de TV, videogames ou hobbies favoritos de uma criança, parecendo, assim, como seu novo melhor amigo. São astutos e apre-

Redação
Fotos SXC

sentam os mesmos gostos e desgostos para facilitar a interação e ganhar confiança.

Pornografia
Um dos piores perigos da Internet, para muitos pais, é a ideia de que a pornografia poderá surgir e surpreender seus filhos. Mas os pais podem não perceber que algumas crianças também procuram pornografia na web. Você pode ver o histórico do navegador da Internet para ver quais sites seu filho está visitando. Mas, uma vez que as crianças podem excluir esse histórico, você pode querer instalar um software de filtragem de Internet para bloquear sites pornôs em primeiro lugar. Filtros de software não são uma solução perfeita; alguns sites desagradáveis podem escapar, enquanto sites educacionais ou classificados para famílias podem ser bloqueados. Portanto, embora alguns pais possam se perguntar se monitorar significa que eles estão espionando seus filhos, o fator de segurança geralmente vence.

Reputações prejudicadas
Telefones com câmera, câmeras digitais e webcams estão por toda parte hoje em dia, e as crianças podem ser vítimas de sua própria inexperiência com novas tecnologias. Muitos postam fotos, vídeos ou notas online das quais se arrependem mais tarde. Pense antes de postar, porque assim que o fizer, estará lá para sempre. Afinal, a reputação online de uma criança é uma preocupação constante.

Malware
A melhor maneira de proteger seu filho contra malware é começar com seu hábito online, evitando cliques em links ou anexos. Malware é qualquer programa ou arquivo prejudicial ao usuário do computador. Inclui vírus, worms e outros spywares, que podem danificar a conta do seu filho de várias maneiras. Algumas formas mortais incluem roubar e excluir dados confidenciais, alterar e sequestrar funções centrais de computação e até monitorar a atividade do computador de uma criança sem permissão.

Sequestro cibernético
O sequestro cibernético, ou sequestro de computador, é um tipo de ataque de segurança de rede em que o invasor assume o controle de sistemas de computador, programas de software e ou comunicações de rede, causando graves problemas para a vítima. Atualmente existem vários tipos de sequestro cibernético, entre eles:

Sequestro de navegador é uma tática usada por hackers e anunciantes online sem escrúpulos para assumir o controle de um navegador da web. Na prática, o sequestro de navegador é mais frequentemente usado para redirecionar o tráfego da web, alterar as configurações padrão do navegador ou forçar a vítima a clicar em anúncios. No entanto, também há casos em que os hackers usam navegadores sequestrados para interceptar informações confidenciais e até mesmo fazer vítimas involuntárias baixarem malware adicional.

Sequestro de sessão é um tipo de sequestro de computador em que os hackers obtêm acesso não autorizado à conta ou perfil online da vítima ao interceptar ou crackear tokens de sessão. Os tokens de sessão são cookies enviados de um servidor da web aos usuários para verificar sua identidade e as configurações do site. Se um hacker quebrar com sucesso o token de sessão de um usuário, os resultados podem variar de espionagem à inserção de programas JavaScript maliciosos.

Sequestro de domínio é quando uma pessoa ou grupo confisca a propriedade de um domínio da web de seu legítimo proprietário. Por exemplo, um cibercriminoso pode enviar solicitações de transferência de domínio falsas na esperança de proteger um domínio confiável para orquestrar campanhas sofisticadas de phishing.

Sequestro da área de transferência ocorre quando os hackers substituem o conteúdo da área de transferência da vítima por seu próprio conteúdo, muitas vezes malicioso. Dependendo da habilidade técnica do invasor, o sequestro da área de transferência pode ser difícil de detectar e pode ser espalhado inadvertidamente pelas vítimas quando elas colam informações em formulários da web. O sequestro de IP acontece quando um invasor hacke-

Capa

Redação
Fotos SXC

ia ou se disfarça como um provedor de Internet que alega possuir um endereço IP que não possui. Quando isso acontece, o tráfego destinado a uma rede é redirecionado para a rede do hacker. O hacker então se torna um intermediário e pode realizar uma série de ataques, desde espionagem até injeção de pacotes, inserir secretamente pacotes forjados em um fluxo de comunicação e muito mais.

Sequestro de página também conhecido como sequestro de redirecionamento 302 ou sequestro de URL (Uniform Resource Locator), um ataque de sequestro de página engana os rastreadores da web usados pelos mecanismos de pesquisa para redirecionar o tráfego na direção do hacker.

Golpe

Estimativas do laboratório especializado em cibersegurança da PSafe indicam que aproximadamente 150 milhões de brasileiros caíram em algum golpe virtual em 2021. Conheça as formas mais comuns desses golpes e suas consequências:

Furto de identidade: alguém se passa por outra pessoa para obter vantagens ilícitas. A vítima poderá perder dinheiro e temporariamente crédito, ou até ter sua reputação abalada. Pode ser demorado e trabalhoso reverter todos os problemas causados pelo impostor. A melhor forma de impedir que sua identidade seja usada por terceiros é proteger o acesso aos seus dados e às suas contas de usuário.

Antecipação de recursos: um golpista induz a vítima a fornecer informações confidenciais ou a realizar um pagamento adiantado com a promessa de que está receberá um benefício. Em algum tempo, a vítima percebe que o benefício não existe, que foi vítima de um golpe e que seus dados e/ou dinheiro ficaram com o golpista. Desconfie de situações em que é necessário efetuar um pagamento antecipado para receber um valor maior. Não se empolgue tão rápido com uma possibilidade de ganhar dinheiro, nem sequer responda a esse tipo de oportunidade. Se acreditar que pode ter algum valor a receber, tome a iniciativa de procurar informações oficiais.

Golpes de comércio eletrônico: exploram a relação de confiança do usuário nos negócios on-line. A vítima pode ser atraída por uma oferta imperdível e não receber a mercadoria comprada ou o pagamento por um produto vendido, além de passar dados seus ao golpista.

Phishing: um golpista tenta obter dados pessoais e financeiros de um usuário utilizando técnicas de engenharia social. A consequência pode ser o vazamento de informações pessoais e financeiras, além de infectar o computador com códigos maliciosos. Fique atento a mensagens recebidas que tentem induzi-lo a fornecer informações, instalar ou executar programas ou clicar em links. Acesse a página da instituição que supostamente enviou a mensagem e procure por informações.

Pharming: golpe que envolve o redirecionamento da navegação do usuário para sites falsos. A consequência será o vazamento de dados pessoais e financeiros, com possível perda financeira. Desconfie se, ao digitar o endereço do site no navegador, você for redirecionado para outro site, o qual tenta realizar alguma ação suspeita, como abrir um arquivo ou instalar um programa.

Fake: a mensagem tem conteúdo falso e alarmante e geralmente é enviada por uma empresa importante ou órgão governamental, e até mesmo por um conhecido. Pode trazer problemas tanto para aqueles que a recebem e distribuem, como para aqueles que são citados em seu conteúdo, como conter códigos maliciosos, espalhar desinformação pela Internet, comprometer a credibilidade e a reputação de pessoas envolvidas.

Dicas de segurança na Internet

A Internet é um recurso maravilhoso que enriquece a experiência de aprendizagem das crianças em todos os aspectos. Quer seja olhando para o Himalaia com o Google Earth ou experimentando a música de terras distantes, a Internet coloca oportunidades, experiências e informações na ponta dos dedos de nossos filhos que de outra forma seriam impossíveis. Mas mensagens instantâneas, salas de bate-papo, e-mails, sites e redes sociais também podem trazer problemas, desde o cyberbullying até os perigos mais sérios da Internet, incluindo a exposição a predadores sexuais. Você sabe como manter seu filho seguro online? Siga estas dicas para proteger seus filhos dos maiores perigos da Internet.

• Explique que, mesmo que seus filhos excluam as fotos postadas, outras pessoas podem já tê-las copiado para fóruns e sites públicos;
• Diga a seus filhos para não permitirem que ninguém, nem mesmo amigos, tire fotos ou vídeos deles que possam causar constrangimento online.
• Pergunte a seus filhos se eles usam um site de rede social. Olhem o site juntos ou pesquise-o online.
• Diga a seus filhos para não postar o nome completo, endereço, número de telefone, nome da escola e outras informações pessoais que possam ajudar um estranho a encontrá-los. Lembre-os de que as fotos, como o seu filho com uniforme da escola, podem dar pistas de onde eles moram. Peça-lhes que jamais enviem fotos para qualquer pessoa.
• Saiba mais sobre as configurações de privacidade que permitem que as crianças escolham quem pode ver seus perfis. Explique que os estranhos que os abordam online nem sempre são quem dizem ser, e que é perigoso conhecê-los na vida real. Diga-lhes para não enviar mensagens instantâneas.
• Quando se trata de segurança na Internet, nada substitui a supervisão dos pais. Coloque o computador em uma área comum de sua casa, não no quarto de uma criança, para que você possa ficar de olho nas atividades online. Use sempre mensagens como “página supervisionada pelos pais”.
• Peça a seus filhos que relatem qualquer solicitação sexual online para você ou outro adulto de confiança

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Profissão fotógrafa

Redação
Fotos Lahiza de Oliveira Mello

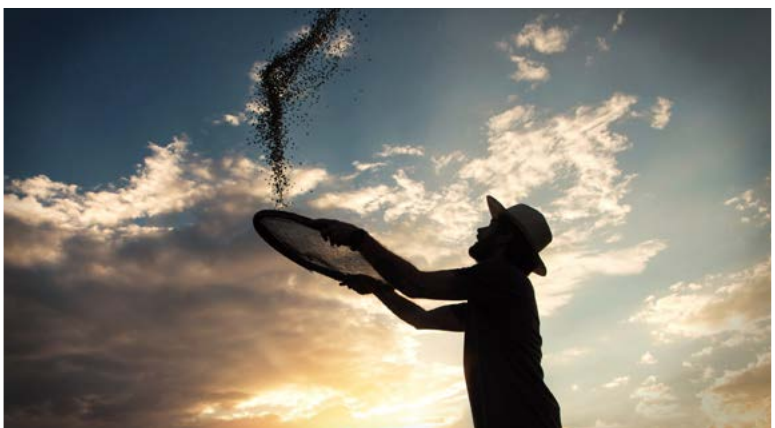
Lahiza de Oliveira Mello

A fotografia me remete às experiências vivenciadas em minha infância junto aos meus avós

1. Quem sou?
Lahiza de Oliveira Mello, 31 anos, natural de Uberlândia Atuo como fotógrafa profissional há 10 anos, tendo como enfoque a realização de trabalhos fotográficos em eventos corporativos e na área de agronegócios.

2. Por que a fotografia?
Paixão desde criança.

3. O que mais te inspira na fotografia? De onde vem suas melhores ideias para fotografar?
A fotografia me remete às experiências vivenciadas em minha infância junto aos meus avós. Desde pequena, eu acompanhava os meus avós em suas idas à fazenda, o que me fez estabelecer uma forte conexão com a na-



tureza, com os animais e com a atmosfera rural em geral; despertando o meu interesse em retratar e eternizar, por meio da fotografia, o mundo do AGRO. Sinto-me inspirada em fotografar as paisagens, os ambientes e os elementos da vida agrícola, pois sinto-me em conexão com minhas origens.

4. Existe alguma história emocionante e marcante na sua carreira?

Ao realizar um trabalho fotográfico em uma fazenda de confinamento, localizada no estado de Mato Grosso, fui surpreendida por um boi que escapou do curral. Na ocasião, tentei aproveitar a situação para retratar o trabalho dos vaqueiros tentando resgatar o animal. Mas, meus planos não puderam se concretizar, pois o boi veio em minha direção e só me restou a opção de sair correndo com as duas câmeras penduradas no pescoço. No desespero, pulei a cerca para fugir do animal e entrei justamente no curral, onde outros bois estavam confinados. Acreditem, foi o único lugar que encontrei para me proteger e, dentro do curral, rodeada de outros bois, eu me senti mais segura do que próxima do boi fugitivo rsrsr.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Brasil

Karim Abud Mauad
Fotos Divulgação

Que país foi este?

As abordagens lastimáveis e preconceituosas, apenas revelam o quanto temos que evoluir em termos de sociedade e muitos como seres humanos

Tragédias nos abalam independente do momento em que estamos vivendo. Com mais de 5.000.000 (cinco milhões) de mortes pelo mundo e chegando em 610.000 (seiscentos e dez mil) no Brasil, ainda fomos tomados pela inesperada morte da cantora Marília Mendonça, a "rainha da sofrência", no auge dos seus 26 anos, com sucesso meteórico, uma quebra de paradigmas em relação ao mercado fonográfico nacional. Para piorar partiu deixando um bebê de menos de dois anos e no dia seguinte ao aniversário da mãe. De fato, tudo muito triste e trágico. Na era da explosão pela mídia social, o dia fatal da cantora ficou registrado, a começar pelo exercício físico, na academia, continuou no contato com seu fã clube e culminou com a chegada no embarque. As postagens aumentam a dor de todos, principalmente da família. Este mais um fato a ser lamentado nestes dois últimos anos, onde a "sofrência" e o sofrimento da população parecem dar o tom em nossas vidas. Assistindo a um documentário sobre samba e jazz, Rio de Janeiro e Nova Orleans nos USA, um dos músicos dizia da capacidade da música

em nos transportar para um estado de felicidade mesmo que momentâneo. A perda de Marília Mendonça abre esta lacuna em quem a tinha como ídolo musical.

Ainda neste campo, precisamos lamentar o show de horrores de alguns ao comentar o episódio e o extremo mal gosto ao falar do peso, forma e qualidades artísticas da cantora. As abordagens lastimáveis e preconceituosas, apenas revelam o quanto temos que evoluir em termos de sociedade e muitos como seres humanos. O país do pejorativo, do chulo, do inconcebível. O enfrentamento de Marília quanto aos preconceitos e estereótipos, não sejam em vão. Descanse em paz.

Em outro campo, também muito importante, o ex-ministro Aldo Rebelo esteve na cidade e em palestra aos estagiários da Adesg, provocou ao perguntar se todos os problemas são iguais, qual o motivo das soluções serem diferentes? O salário-mínimo, a inflação e o desemprego, por exemplo, afligem os trabalhadores de centro, esquerda e direita, daí a dúvida: qual a razão de estarem tão divididos e radicalmente uns contra os outros, se precisamos achar caminhos para todos. Propôs o nacionalismo que preserve o Brasil. O consenso, não a força. Sugiro que busquem e ouçam esta aula de civilidade humana.

O momento grave pelo qual passa a nação inspira cuidados e aqui não me refiro só a Economia e Política, mas também à Educação, notadamente no que anda ocorrendo no INEP, às vésperas do ENEM, a prova que permite aos nossos jovens ingressar no ensino superior. Em um dia, em sinal de protesto pela postura do presidente do órgão e também do Ministro da Educação, 33 colaboradores entregaram seus cargos e isto a menos de duas semanas do primeiro dia de provas. A melhora do entendimento da Economia e a formação da postura e capacidade dos atores na Política, passa inevitavelmente pela Educação. A não apuração deste fato gravíssimo, aponta o caos que vivemos hoje.

Um país que não respeita seus mortos, que não busca entendimentos e relega a Educação a segundo plano perde o direito de sonhar com um futuro melhor. As novas gerações ficam assim comprometidas. O bordão – Que país é este?, não tem mais tanta importância, quando fica claro que temos de nos preocupar com o momento atual. O bordão adequado é – Que país foi este? Fica a reflexão. Deixamos de ser um país. Temos tempo ainda de voltar a ser um país. Será?

Karim Abud Mauad - karim.mauad@gmail.com

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Foco

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

RH e vantagem competitiva

Se não é digital, está fora do mercado

Não se cria vantagem competitiva sem uma boa e respeitada área de Recursos Humanos. Durante todos esses anos, sempre ouvimos duas falácias: o cliente e as pessoas são nossos principais ativos. Primeiro, não são ativos; segundo, menos ainda são recursos.

Nas duas últimas décadas tem diminuído o status do cliente e do RH na maioria das organizações, porque cursos, palestras e toda a literatura vêm priorizando as novas tecnologias e criando um "dicionário", com chavões como, por exemplo: "Se não é digital, está fora do mercado". Nem tanto ao céu, nem tanto à terra.

No centro de tudo estão as pessoas, seja o cliente, sejam os funcionários e os stakeholders. Na década de 80 era normal a equipe ter um técnico, alguém que conhecia o produto, para facilitar a venda ou a compra. Hoje, será necessário ter o RH.

Há pouco tempo, algumas empresas – não muitas – passaram a tratar a área de Recursos Humanos como estratégica, não na posição que deviam, mas um pouco melhor. Uma organização, neste novo século, não conseguirá criar vantagem competitiva sem envolver o RH em suas principais decisões, porque os sistemas, a robótica, a inteligência artificial e o novo perfil de consumidor dependem de pessoas que entendem mais do que seu de seu próprio cargo, englobando todo o ecossistema.

Em um mercado mais dinâmico e incerto como nunca havíamos vivenciado, os processos de seleção, capacitação e marketing deverão ser revistos de acordo os movimentos dos clientes. O RH terá que participar de todas as decisões. Sem isso, não haverá inovações, porque as novas tecnologias dependem de uma cultura flexível e voltada para o aprendizado: empresas que desaprendem e aprendem.

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.
latino@institutolatino.com.br – www.institutolatino.com.br

Vida Real

Paulo Gabriel
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

A PrecPago é eleita a melhor empresa para Jovens Profissionais no Brasil

Ranking das empresas de pequeno e médio porte 2021

A empresa FirstJob revelou os resultados do estudo Employers for Youth (EFY) Brasil 2021 e reconheceu a PrecPago como a melhor empresa para jovens profissionais no ranking das empresas de pequeno e médio porte de 2021.

A pesquisa avalia as empresas em 10 dimensões: Reconhecimento, Talento, Inovação, Infraestrutura, Qualidade de Vida, Desenvolvimento de Carreira, Benefícios, Ambiente de Trabalho, Reputação e Diversidade e Cultura.

“Ainda há muito o que se fazer, mas receber esse prêmio nesse momento mostra pra gente que estamos no caminho certo.” afirmou Paulo Gabriel Jr, gerente de marketing e employer branding da empresa. “É um trabalho que envolve várias frentes e colaboradores. Um entendimento de que cada ação, por menor que seja, impacta na qualidade de vida e na alegria dos nossos colaboradores. Aqui não tem dessa de resultado a qualquer custo. Aqui o resultado vem, mas vem por mérito de cada um e com o apoio de um ambiente saudável e descontraído” afirmou.

Já para o colaborador Marcel Arantes, responsável pelo design gráfico da empresa, a integração da equipe é um dos fatores que mais diferenciam a empresa, “Aqui na PrecPago temos um ambiente que nos motiva não só pelos benefícios, mas também pelos talentos que aqui trabalham, e é isso que realmente distingue a empresa das demais. Desde que entrei, fui surpreendido diversas vezes por ações que buscavam a integração entre as equipes, pela abertura para expor opiniões e argumentos nas reuniões e também pelos momentos de descontração e amizade. São essas ações que corroboram com a constante tentativa de proporcionar o melhor ambiente de trabalho possível, e isso faz toda a diferença.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Combustível

Redação
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Alta do valor do diesel preocupa setor de frete em Uberlândia e desafia a logística no Triângulo Mineiro

O aumento constante dos combustíveis interfere diretamente no custeio da prestação de serviços de transporte que são repassados aos contratantes dos diversos setores

O ano de 2021 já acumula um aumento de 65,5% no preço do litro do diesel e, nas bombas, a alta para o consumidor final foi de 34,15% até o fim de outubro, de acordo com dados divulgados pela Agência Nacional de Petróleo (ANP) e pelo Valor DATA. Ainda assim, distribuidoras e importadores de combustíveis alegam que o preço praticado ainda está baixo da paridade internacional e pressionam a Petrobras a manter os reajustes para que o mercado continue sendo atendido e não haja risco de desabastecimento.

Diante desse impasse, até mesmo quem não tem carro ou caminhão é afetado direta ou indiretamente toda vez que a gasolina e o diesel ficam mais caros. Os preços dos combustíveis estão relacionados ao preço final de qualquer mercadoria ou serviço, visto que tudo depende majoritariamente do transporte rodoviário para ser transportado. “A influência do aumento do preço dos combustíveis no setor logístico do país é direta pois no Brasil o principal meio de transporte utilizado é o rodoviário, com a utilização de caminhões abastecidos por diesel. O aumento constante dos combustíveis interfere diretamente no custeio da prestação de serviços de transporte que são repassados aos contratantes dos diversos setores como: indústria, distribuidores, atacadistas e comércio”, explica a coordenadora do curso de Administração na Uniube campus Uberlândia, Juliana Palazzo.

De acordo com o presidente do Sindicato das Empresas de Transporte de Carga do Triângulo Mineiro (Settrim), Cleiton César da Silva, o valor dos combustíveis representa, na operação de transporte, entre 50 e 60% do custo. “O diesel, como teve um reajuste de mais de 60% somente neste ano, se tornou o grande vilão no transporte rodoviário de cargas”, aponta Silva.

Até o mês de agosto o setor de transporte estava trabalhando com cerca de 25% de defasagem, de acordo com a Associação Nacional do Transporte de Cargas e Logística (NTC&Logística). “De lá para cá o número subiu muito devido aos reajustes dos combustíveis. Ao longo de 2021 alguns transportadores conseguiram renegociar os valores entre 7 a 12% no máximo. O setor de transporte hoje passa por um momento muito crítico e nossa preocupação maior é que o transportador não consiga repassar aos embarcadores reajustes que façam frente a essa situação”, diz Silva.

Uma particularidade do segmento são as várias ramificações, que compreendem por exemplo o transporte de frios, de líquidos, gasoso, de secos e molhados, de carga viva e de grãos, o que dificulta estabelecer um valor único de reajuste para a categoria. Mas Settrim estima que o valor cobrado pelo frete deveria ser no mínimo 40% acima do que é praticado.

Atualmente, o Setrim conta com cerca de 100 associados e apresenta números, estatísticas e variáveis que proporcionam aos transportadores rodoviários parâmetros para poderem negociar com seus embarcadores de forma livre. Na avaliação do presidente, se houvesse uma programação de reajuste de combustível a cada trimestre ou quadrimestre seria mais fácil negociar com os embarcadores e prever os custos. “Mas ultimamente de 15 em 15 dias nós estamos sendo surpreendidos com reajustes, então ninguém consegue negociar porque mal começa uma pequena negociação de aumento de valor com o embarcador já vem outra alta de combustível na sequência” relata.

“Enquanto sindicato, nossa maior preocupação é conscientizar o transportador dos custos de operação, pois só assim poderá chegar em um valor justo para desempenhar o trabalho. Se ele não tiver o valor real dos custos, vai ficar com defasagem e, consequentemente, está fadado ao insucesso. Para uma empresa de transporte sobreviver precisa ter lucratividade, que diante dos riscos existentes dentro do setor, já está muito achatada. O transportador rodoviário vai ter que ir ao mercado e colocar um valor mínimo de trabalho porque se o custo operacional é mais alto do que o que ele consegue repassar ao embarcador fatalmente vai encerrar o serviço” explica Silva.

Ao repassar os custos do transporte para os embarcadores, avança-se mais uma etapa da cadeia de distribuição até que esse custo chegue aos consumidores finais e é neste processo que a logística entra em ação. “Diante deste cenário, é necessário que os profissionais da área logística adotem estratégias para amenizar os impactos da alta do combustível, pois o constante repasse do aumento dos preços ao consumidor poderá frear o consumo em algum momento”, avalia professora Palazzo. “No entanto, vários são os fatores que devem ser analisados, se todo o aumento será repassado, em que tempo, quais ações serão realizadas no sentido de amenizar os efeitos da dependência de uma logística baseada em transporte rodoviário, entre outros fatores”, completa. Um exemplo é o que já acontece no próprio setor de transportes com a escassez de matéria-prima e dificuldade de reposição de frota. Hoje as montadoras estão com prazo de entrega de mais de seis meses para veículos novos e itens de consumo como pneus, peças, componentes eletrônicos, estão em falta no mercado ou com valores extremamente elevados.

Comportamento

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

A ERA DA CONSCIÊNCIA

O melhor caminho é olhar para dentro e não para fora

Somos seres complexos e perfeitamente imperfeitos. Demonstrar as nossas fragilidades não deveria diminuir o nosso valor.

As redes sociais mostram ideias motivacionais, de busca de perfeição e de padrões ideais. O que parece é que, ou se é bom ou se é ruim. Só há uma opção.

Com isso, até sem perceber, vestimos uma roupagem, criamos um personagem para nos posicionarmos no trabalho, no convívio social. E para que? Para recebermos elogios e aplausos? E com isso, vamos nos distanciando de quem somos, da nossa essência, dos nossos valores. E vamos tirando o nosso direito de falhar e mudar. E isso nos aprisiona. Quando representamos um papel, não existimos. E nos posicionarmos como fortes e inabaláveis diante das pessoas, aumenta a nossa insegurança. Escondemos as nossas sombras, mas elas estão ali e precisam de atenção.

Ao mesmo tempo que nos esforçamos para sermos sensacionais, também levantamos a bandeira da liberdade. E liberdade não está em representar um papel. Está em sermos o que somos, em aceitar nossa humanidade, com nossos erros e acertos. É preciso ter consciência de quem se é. Por isso, o autoconhecimento e a reconexão com seus valores mais profundos realmente fazem a diferença. Ter esse alinhamento entre quem você é, do que você gosta e como você age é libertador. A partir do momento em que você toma consciência, passa a ter escolha. Escolha do que faz sentido para você, do que te faz bem e dos caminhos que você deve trilhar para chegar aonde deseja. E aí, a opinião dos outros pouco importa. Porque você tem consciência das suas escolhas. Quando você toma consciência de si e aceita quem você é, com suas forças e fraquezas, você consegue se amar. Porque o seu lado ruim é apenas uma pequena parte de você.

Click no **QR CODE**
para interagir
com Colunistas Cult,
entrevistados e anunciantes.

www.revistacultnet.com.br

Cult®
Conteúdo que faz bem.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Almanaque

Elizete Moura
Fotos Thiago Mesquita | Divulgação

Os ícones do cinema mudo – Parte 1

As obras selecionadas são uma pequena mostra do talento de cada um

A general 1926

A sensação de bem estar, inspiração e contemplação ao terminarmos de ver alguns filmes é das mais aconchegantes. Em sua fase muda, o cinema potencializa esses sentimentos, uma vez que a ausência dos diálogos nos coloca em posição de participantes das cenas, levando-nos a captar seus sentimentos e adivinhar o real sentido de suas expressões. Ninguém melhor que Buster Keaton e Charlie Chaplin para materializar tudo isso, contemporâneos, ainda que atuando em películas com temáticas diferentes, ambos têm o poder de cativar e despertar as melhores reações, seja um riso franco ou uma ternura descomplicada.

As obras selecionadas são uma pequena mostra do talento de cada um e um convite a explorar esse período tão criativo e singelo do cinema.

Buster Keaton, foi um dos pioneiros no cinema de ação, com suas acrobacias e performances de Vaudeville (mistura de circo com teatro), foi considerado um dos maiores nomes do cinema mudo. “A General –

1926” uma das obras primas do ator, corrobora toda a grandeza de seu talento. Trata-se do sequestro de seus dois amores, sua locomotiva, A General, e sua namorada, aqui não dá para saber de qual das duas ele mais gosta. Entre paisagens e cenas de muita aventura o ator vai resgatar suas amadas e no fim da história, de quebra, se tornar um herói. O filme está disponível em excelente qualidade em www.telecineplay.com.br.

“Amores de estudante – 1927” é um daqueles filmes leves, que envolvem, a história de um estudante nerd, sem habilidades para os esportes, que faz de tudo para chamar a atenção da namorada, à primeira vista parece não trazer nada de novo. No entanto, o desenrolar da trama recheado de acrobacias e reviravoltas dá o charme à película. A desenvoltura do nerd e o final nada convencional farão valer a pena conhecer mais esse brilhante trabalho do ator. O filme está disponível em www.youtube.com

A rivalidade entre Chaplin e Keaton é levantada sempre que se menciona algumas das obras dos dois atores. No entanto, suas características eram bastante diferentes, enquanto Chaplin seguia por uma linha mais descontraída e voltado para crítica social, Keaton apelava para a comédia e impassividade. Mais tarde, é possível ver os dois grandes astros contracenando juntos em “Luzes da Ribalta – 1952”, prepare-se para a emoção, um dos últimos filmes do ator, imbuído de melancolia, é porta de entrada para uma reflexão sobre perdas, conquistas, realizações e fracassos. Aqui Chaplin usa toda sua genialidade e deixa de lado o Vagabundo, mostrando seu lado sensível e poético, na pele de Calvero, um palhaço em fim de carreira. A cereja do bolo é a participação de Keaton, mostrando que é possível aliar personalidades totalmente diferentes, de forma a se complementarem. Essa obra magnifica está disponível em www.mubi.com

“O garoto – 1921” levanta inúmeras questões e críticas sociais. Dentre as principais, a luta de classes, a maternidade e o peso do Estado na vida das pessoas (temas muito comuns nas obras de Chaplin), além de trazer um tom biográfico: a infância do próprio ator foi muito pobre e ele também sofreu com o abandono. A obra tem início com uma mãe deixando seu filho, sob um olhar de tristeza e carregado de culpa. O encontro do personagem do Vagabundo e do menino se dá ainda no início da trama, ainda que a contragosto, surge uma relação de cumplicidade e amor que aquecem o coração. O nó na garganta é incontido durante toda a história, algumas lágrimas podem rolar se você for dos mais emotivos. Ah! E o final é digno de Chaplin! Essa obra prima está disponível em www.telecine.com.br

Elizete Moura é formada em Administração de Empresas, pós-graduada em Marketing e gerente de Vendas. Apaixonada por cinema clássico. Instagram: elizeteemoura

O garoto 1921

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Entrevista

Paulo Roberto Orlandini
Fotos Arquivo pessoal

Menino 23, Infâncias Perdidas no Brasil.

Por muito tempo, ele foi morador de rua.

O documentário “Menino 23, Infâncias Perdidas no Brasil” é uma produção nacional e é inspirada no trabalho do professor de História Sidney Aguilar que, durante uma aula sobre nazismo, é informado por uma aluna algo assustador: tijolos marcados com a suástica, o símbolo nazista, em uma fazenda no interior de São Paulo. Determinado a descobrir a verdade por trás das peças, Sidney investiga e busca pistas para entender a fundo o que aconteceu naquele lugar.

Entre documentos que se esfarelavam, Sidney conheceu a história de 50 meninos de 9 a 11 anos que trabalharam na fazenda Santa Albertina na década de 1930. Pobres e negros, eles viviam no orfanato carioca Romão de Mattos Duarte, até que a chegada de um homem com balas no bolso alterou seus destinos. Selecionados por causa de sua astúcia e disposição para pegar doces jogados na quadra, as crianças foram levadas à fazenda para trabalhar em regime de escravidão.

As memórias preciosas e feridas são as de Seu Aloísio, Seu Argemiro e da família de José Alves de Almeida. Seu Aloísio – o Menino 23, porque não davam nome aos meninos trabalhadores – é um corpo vergado pela falta de infância. Um homem que percorre os labirintos de sua revolta, de não ter como responsabilizar quem fez dele “um homem sem futuro”.

Seu Argemiro foi o único dos meninos que conseguiu fugir da fazenda. Mas a fazenda não saiu de sua vida. Por muito tempo, ele foi morador de rua.

José Alves, o Dois, vive nas lembranças de sua esposa e filhos; foi empregado doméstico na fazenda Santa Albertina e, embora acreditasse em situação melhor, cresceu com cicatrizes e tristezas persistentes.

Ficha técnica
Diretor: Belisário Franca
Elenco: Circe Bittencourt, Maria da Glória, Reginaldo Alves Almeida, Sidney Aguilar Filho, Aloísio da Silva, Argemiro Santos
Prêmios: Grande Prêmio do Cinema Brasileiro - Melhor Longa-Metragem Documentário
Roteiro: Belisário Franca, Bianca Lenti
Produção: Maria Carneiro da Cunha, Lia Rezende

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Educação

Wagner Rodrigues Machado
Fotos Divulgação

AdoleSER - desafios, riscos e oportunidades

A adolescência é, sem dúvida, um período de muitos aprendizados. Alguns enxergam como uma fase desafiadora. Na verdade, é uma fase de oportunidades. Para dialogar com os estudantes desta etapa, precisamos compreender melhor as transformações da adolescência para rompermos com estigmas desta fase. Apesar de ser um momento em que eles estão desenvolvendo processos como autonomia, maturidade e autoconhecimento, é, também, um período em que o cérebro está bem ativo e fazendo muitas conexões.

Nessa fase em que o cérebro dos estudantes está mais maleável, eles estão abertos a novas ideias e, consequentemente, aprendem muito. Por isso, ao contrário do que muitos pensam, a adolescência deve ser encarada como uma grande chance, não apenas de trabalhar conteúdos, mas de também desenvolver competências importantes para vida.

Assim sendo, a escola precisa ser um espaço acolhedor, interessante e que os tire da passividade e os coloquem como protagonistas na construção do conhecimento. Por isso, é primordial estimular a interação entre eles, bem como a utilização de estratégias que permitam trabalhar, em colaboração, com resolução de problemas, sempre privilegiando o mão na massa, o aplicar, o errar e o refazer.

Isso tudo regado à criatividade, inovação, resiliência e empatia, habilidades essenciais para o processo saudável, desafiante e cheio de oportunidades do adoleSER. Afinal, os estudantes merecem vivenciar todas essas etapas que envolvem o aprender.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Crônicas da Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

O vazio do pé de goiaba

Tentei abstrair a situação com atenção à fervura da água, ao regar das plantas e o secar da roupa no varal

Escutei o barulho assim que pisei na cozinha e já pensei: em algum lugar aqui perto tem árvore sendo decepada. Tentei abstrair a situação com atenção à fervura da água, ao regar das plantas e o secar da roupa no varal. Rente ao muro entre a vizinha e eu está o pé de romã! Um dos galhos se esparrama na parede. O laranja da tinta faz contraste com a flor vermelha da fruta que em breve vai surgir.

Segui a manhã tentando não me concentrar naquela ferramenta carregada por alguém. Até que um amiga me gritou lá no portão, uma visita inesperada no domingo. Eu ainda estava de pijama, mas como tem amizade que dispensa formalidade, fui recebê-la. Daí, vi na carroceria do carro galhos, folhas e a ignorância de quem atravessou o caule para derrubar árvore sadia. Que antipatia. Voltei correndo para dentro , trazendo minha amiga e mostrando a ela meus cactos e minha rosa trepadeira branca.

Foram 15 minutos de conversa e a motosserra gritava do outro lado da rua. E o meu estômago revirada de raiva. E naquele dia o calor resolveu vir com toda força. A temperatura me fazia sentir num forno, assando que nem pão de queijo. Quando Ângela se despediu e seguiu em direção ao carro, olhei pra frente. Na frente do que hoje é um depósito de papel, havia mais massa verde. Virou amontoado o lar das maritacas e bem-te-vis. Que antipatia! Era o pé de goiaba! Também da minha infância quando brincava naquele quintal com as colegas de rua. Pé de goiaba que também fez parte da rotina da minha família que ali também morou.

Pé de goiaba que minha vista alcançava quase toda tarde no terraço. Agora há um vazio e uma indignação a ser digerida. Ok, é um terreno do outro, mas por quê? Doente não estava. Conversei em voz alta com qualquer pássaro que ali estivesse. Que poderia contar com o meu tímido pomar. Espero que venham muitos, porque comida haverá e respeito também!

Coluna da Anita

Anita Godoy
Fotos Mauro Marques | SXC

O urso e a panela

Tire de seu caminho tudo aquilo que faz seu coração arder, tudo que te faz sofrer

Certa vez, um urso faminto perambulava pela floresta em busca de alimento. A época era de escassez, porém seu faro aguçado sentiu o cheiro de comida e o conduziu a um acampamento de caçadores. Ao chegar lá, percebendo que o acampamento estava vazio, foi até a fogueira, ardendo em brasas, e dela tirou uma panela de comida. Quando a tina já estava fora da fogueira, o urso a abraçou com toda sua força e enfiou a cabeça dentro dela, devorando tudo. Enquanto abraçava a panela, começou a perceber algo lhe atingindo. Na verdade, era o calor da tina, ele estava sendo queimado nas patas, no peito e por onde mais a panela encostava. O urso nunca havia experimentado aquela sensação e, então, interpretou as queimaduras pelo seu corpo como uma coisa que queria lhe tirar a comida. Começou a urrar muito alto. E, quanto mais alto rugia, mais apertava a panela quente contra seu imenso corpo. Quanto mais a tina quente lhe queimava, mais ele apertava contra o seu corpo e mais alto ainda rugia. Quando os caçadores chegaram ao acampamento, encontraram o urso recostado a uma árvore próxima à fogueira, segurando a tina de comida. O urso tinha tantas queimaduras que o fizeram grudar na panela e seu imenso corpo, mesmo morto, ainda mantinha a expressão de estar rugindo. Com esta história percebi que em nossa vida muitas vezes, abraçamos certas coisas que julgamos serem importantes. Algumas delas nos fazem gemer de dor, nos queimam por fora e por dentro, e mesmo assim, ainda as julgamos importantes. Temos medo de abandoná-las e esse medo nos coloca numa situação de sofrimento, de desespero. Para que tudo dê certo em sua vida, é necessário reconhecer, em certos momentos, que nem sempre o que parece salvação vai lhe dar condições de prosseguir. Tenha a coragem e a visão que o urso não teve. Tire de seu caminho tudo aquilo que faz seu coração arder, tudo que te faz sofrer. Solte a panela.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

O traço mais desejável nas líderes de hoje

As empresas querem profissionais em contínua formação, que sejam capazes de se adaptar e não se assustem com as mudanças. Por isso buscam pessoas que possam lidar com o inesperado e tenham uma visão ampla sobre negócios e mercado.

Dicas para saber se você está pronta:
1-Encontre três pessoas que não sejam seu chefe, parente ou cônjuge que possam lhe dizer a verdade traçando um perfil profissional sobre você.
2-Identifique sua própria superpotência. O que você faz de realmente especial ou único? Você precisa saber a resposta para essa pergunta.
3-Esteja preparada para ser rejeitada em processos seletivos. Não leve para o lado pessoal. É um jogo de números do ponto de vista da contratação.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Navegando no labirinto da liderança feminina

O mercado de trabalho busca uma força de trabalho mais diversificada. Porém as mudanças na igualdade de gênero ainda não são suficientes. Mas quais são as barreiras que influenciam esse labirinto de liderança feminina?

Você não precisa abrir muito os olhos para ver que as mulheres continuam enfrentando barreiras em muitos níveis de uma organização, os principais inibidores para subir na hierarquia, independentemente do potencial são:

• Falta de tempo para priorizar o desenvolvimento pessoal;
• Incapacidade de atender às expectativas de trabalhar muitas horas;
• Tirar um tempo fora do escritório (por exemplo, licença maternidade) ou trabalhando meio período;
• Conflitos gerais entre trabalho e casa.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Oportunidades de trabalho

Atualmente empresas de todo o mundo estão buscando profissionais com talentos especiais e específicos para realizar trabalhos remotos. É tentador pensar que agora estamos em um mercado global de oportunidades, o que significa que há mais possibilidades de ser contratado ou de contratar pessoas de qualquer lugar do mundo. Portanto, desfaça as malas e arrume seu currículo!

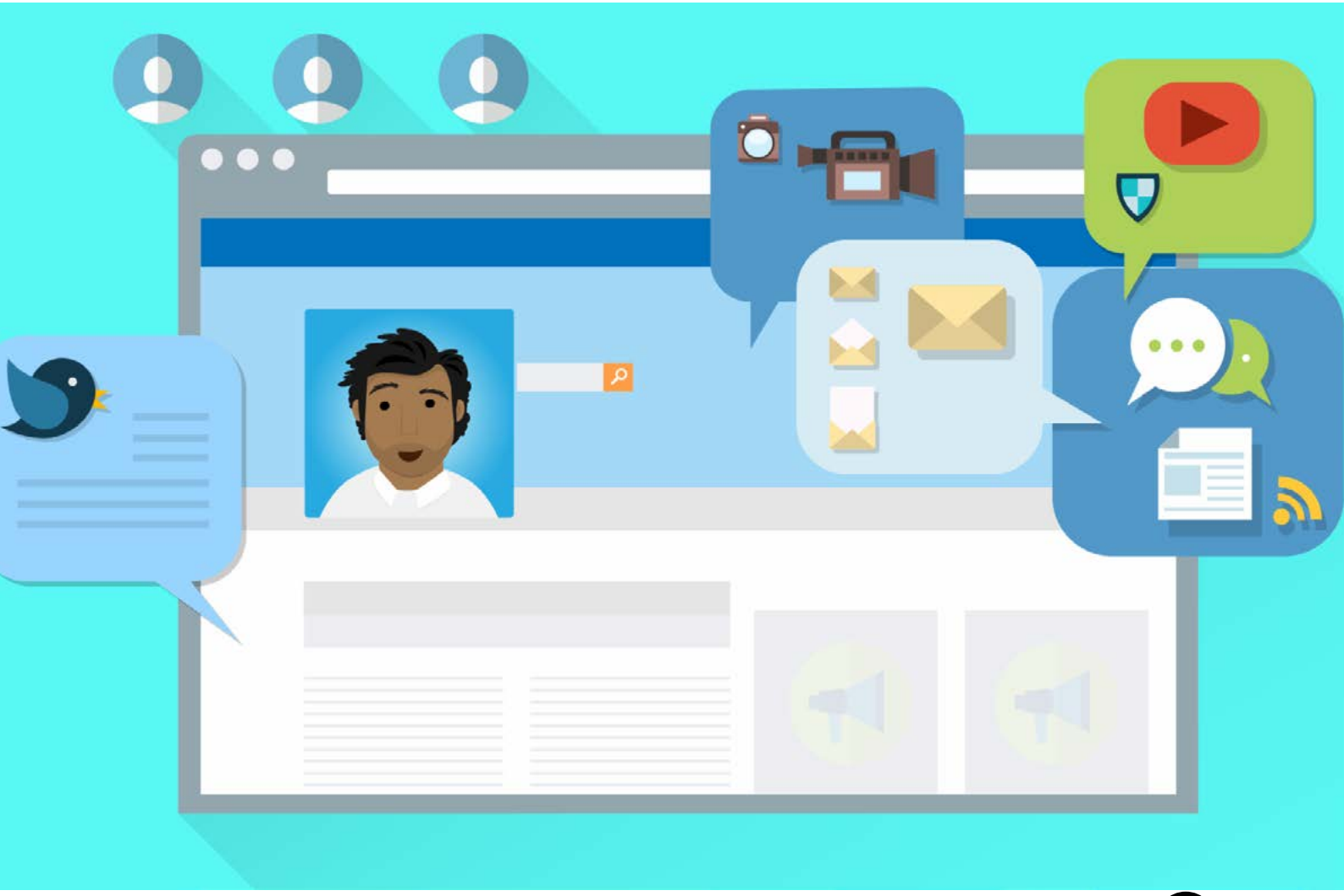
Papo Cult

Redação
Foto SXC

Como ser descoberto pelas empresas?

Tenha perfis profissionais nas redes sociais, apresente neles suas qualificações, experiências profissionais e assuntos relacionados a sua expertise.

Jamais insira postagens pessoais, opiniões ou compartilhe postagens sem a certeza da veracidade da informação.



Papo Cult

Redação
Foto SXC

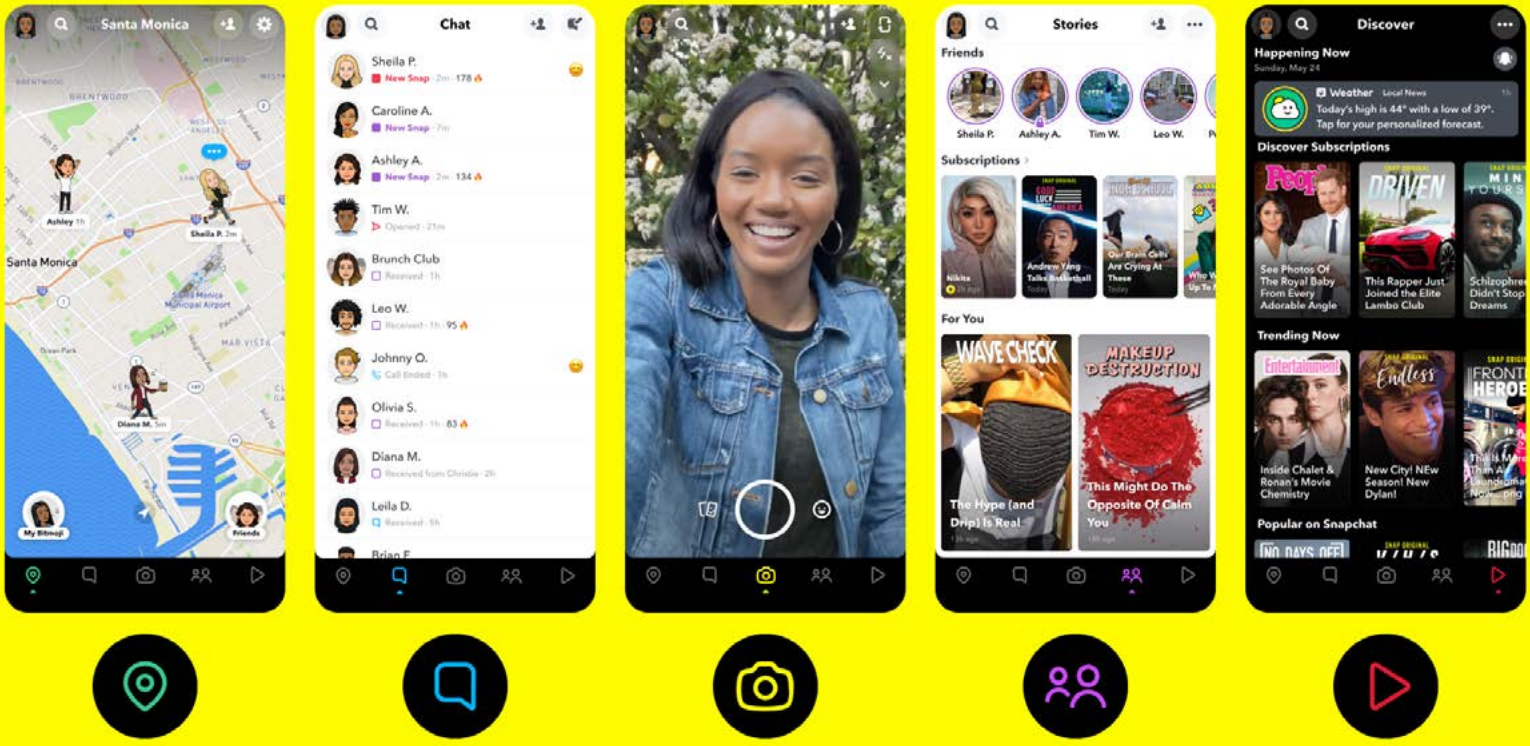
Facebook está reprimindo o assédio contra figuras públicas na plataforma

O Facebook anunciou que agora removerá o conteúdo que visa atingir indivíduos com alto risco de danos off-line, mesmo que o conteúdo por si só não viole suas políticas. Isso se aplica a mensagens diretas, bem como àquelas em páginas públicas. Os tipos de conteúdo que serão removidos incluem páginas, grupos ou eventos dedicados a ridicularizar a pessoa com imagens ou desenhos depreciativos. Os abrangidos pelas novas políticas incluem celebridades, políticos e outras figura públicas. Mais proteções contra o assédio também serão concedidas a pessoas ligadas ao governo, jornalistas e ativistas de direitos humanos em todo o mundo. As políticas existentes já proíbem conteúdo semelhante sobre particulares.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

O Snapchat está planejando ferramentas de ‘envolvimento familiar’



O Snapchat foi criado para tranquilizar pais preocupados com um novo conjunto de ferramentas de ‘envolvimento familiar’. As ferramentas são projetadas para dar aos pais melhor visibilidade sobre como seus filhos adolescentes estão usando o aplicativo, incluindo com quem eles estão conversando e suas configurações de privacidade. O objetivo é “ajudar a educar e capacitar os jovens a fazerem as escolhas certas para melhorar sua segurança online e ajudar os pais a serem parceiros de seus filhos na navegação no mundo digital”. A data de lançamento ainda não foi revelada, mas a plataforma anunciou que mais detalhes virão em breve.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Frida Kahlo

A pintora mexicana Frida Kahlo, para muitas mulheres, representa o ícone do estilo de vida feminino autêntico. A paixão de Frida influencia muitas pessoas globalmente e inspira cultura, história e arte em todo o mundo. Apontada como uma das principais influenciadoras de tendências para celebridades, também é muita utilizada para a moda de hoje, pois sua imagem expressa diversidade, rebelião, amor, desejo, energia e paixão. Ela é a verdadeira representação de mulheres fortes. Para quem é fã dessa mulher confira algumas marcas e produtos que licenciam a marca:

https://artaskagency.com/our-licenses/frida-kahlo/

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Mulher Maravilha ganha coleção de moda do em homenagem ao seu 80º aniversário

A Warner Bros. Consumer Products e a estilista indiana Nivedita Saboo anunciaram uma nova coleção inspirada na Mulher Maravilha. Em comemoração ao 80º aniversário da Mulher Maravilha, Nivedita lançou sua linha em 15 de outubro no St Regis, em Mumbai, como parte do The Bombay Times Fashion Week. A coleção se inspira na arquitetura, na história e no espírito dos guerreiros amazônicos em Themyscira, parte do universo da Mulher Maravilha. As impressões digitais personalizadas, costuras nítidas, cortes precisos e técnicas intrincadas de detalhamento infundem as qualidades da Mulher Maravilha. A coleção em alta costura foi criada especialmente para celebrar a cultura indiana e estará disponível nas lojas de luxo em Pune e Mumbai e em sua loja online.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Conheça o terceiro colocado

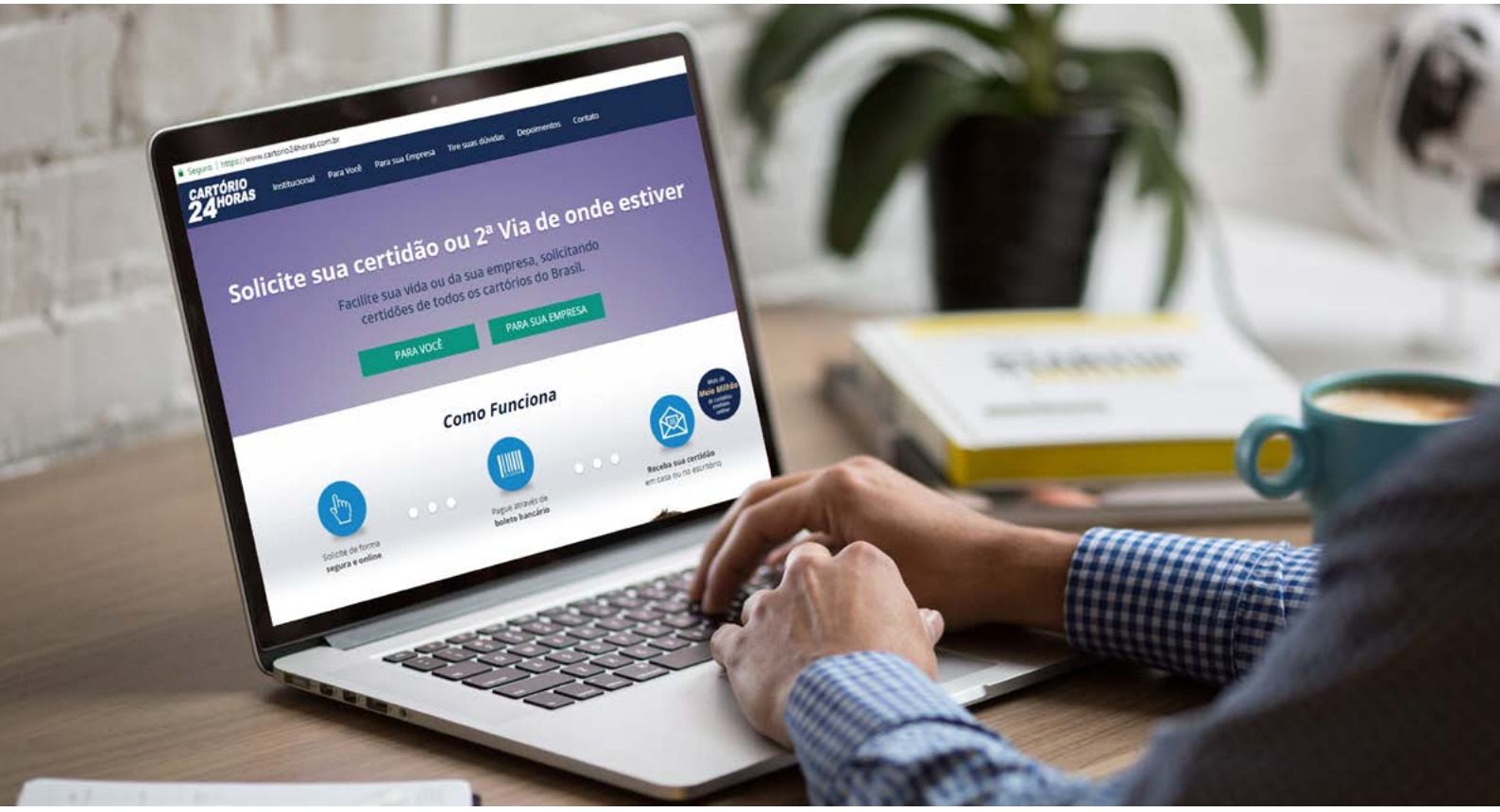
O produtor Vivaldo da Silva Pereira ficou em terceiro lugar no 13º Concurso Estadual de Queijo Artesanal, realizado pela EMATER e SEAPA (Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento). O concurso tem como objetivo homenagear os produtores de Queijo Minas Artesanal (QMA), trazendo oportunidade de divulgação do seu produto, possibilitando maior competitividade, visibilidade e agregação de valor no mercado formal. Vivaldo é a quarta geração da família que trabalha com queijo e começou a sua queijaria em 2007. A sua produção atual está em 35 peças/dia e a comercialização já atinge o Centro-Oeste, estados do Nordeste e Sudeste. A premiação decorre de vários aspectos, principalmente nas boas práticas de fabricação e a segurança alimentar.

Papo Cult

Redação
Foto SXC

Cartórios do Brasil agora reconhecerão firmas online usando blockchain

Todos os cartórios de notas do Brasil, que estão conectados a plataforma e-notariado do Colégio Notarial do Brasil – Conselho Federal (CNB/CF), podem agora reconhecer firma online usando a tecnologia blockchain. O sistema atenderá uma demanda de alta complexidade, o reconhecimento de firma por autenticidade, que é exigido por compradores/vendedores que celebram atos jurídicos complexos e de valores altos. Para isso, o cidadão deverá ter firma aberta no cartório e possuir certificado digital Notarizado ou ICP-Brasil. Assim, após escolher o Cartório de Notas, o cidadão assina o documento original e o envia à unidade. Em seguida, é marcada uma videoconferência para confirmar a identidade e capacidade civil do solicitante.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Coluna Cultural

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

Coluna Cultural

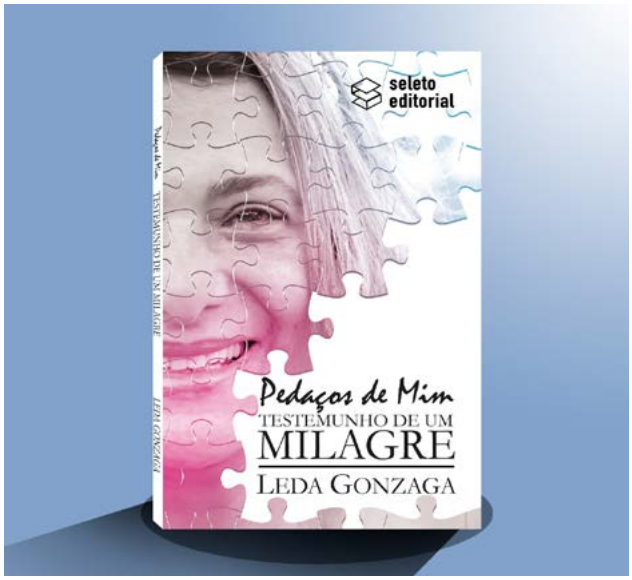
Quem foi Leandro Gomes de Barros?

“Se eu conversasse com Deus
Iria lhe perguntar:
Por que é que sofremos tanto
Quando viemos pra cá?
Que dívida é essa
Que a gente tem que morrer pra pagar?
Perguntaria também
Como é que ele é feito
Que não dorme, que não come
E assim vive satisfeito.
Por que foi que ele não fez
A gente do mesmo jeito?
Por que existem uns felizes
E outros que sofrem tanto?
Nascemos do mesmo jeito,
Moramos no mesmo canto.
Quem foi temperar o choro
E acabou salgando o pranto?”

Nascido em 1865, no município de Pombal (PB), Leandro Gomes de Barros é considerado criador da literatura de cordel.

Literatura de cordel

Popularizada no Brasil por volta do século 18, ficou conhecida como poesia popular. Riquíssima manifestação literária, é feita em versos com métrica e rima e caracterizado pela oralidade e por uma linguagem informal. Os folhetos de cordel são expostos em cordas ou barbantes, presos por grampos.



Leda Gonzaga lança lançará seu livro “Pedaços de Mim--Testemunho de um Milagre”. Inspirada em fatos reais, a qual a própria autora vivenciou, foram momentos de muito sofrimento. Não existe inspiração maior do que a experiência de quem atravessou o deserto e venceu grandes milagres. A proposta desta autobiografia, é trazer um relato de como foi seus dias em UTI em coma induzido, entre a vida e a morte após uma sepse, com pancreatite gravíssima. O que a levou ficar 4 meses internada na UFU setor da cirurgia II.

Lançamento: 18 /12/2021
Horário: 10:30 horas
Local: Plural Livraria
Av. Afrânio Rodrigues da Cunha, 121
Loja 10/ Tabajaras, Uberlândia - MG, 38400-262

MENU DE NATAL E ANO NOVO

PRATOS P/ 10 PESSOAS

ENTRADA

TABUA DE FRIOS E QUEIJOS — **R$220,00**

SALADA DE BACALHAU — **R$260,00**

PRATOS QUENTES

PERU DESSOSADO ASSADO COM FAROFA E FRUTAS CARAMELIZADAS — **R$380,00**

PERNIL SUINO LAQUEADO COM MEL E ESPECIARIAS E BATATAS CORADAS — **R$350,00**

BACALHAU A PORTUGUESA — **R$620,00**

FILÉ MIGNON WELLINGTON ACOMPANHADO COM ASPARGOS FRESCOS — **R$570,00**

ARROZ COM AMÊNDOAS LAMINADA — **R$55,00**

SOBREMESAS

TIRAMISSU DE PANETONE — **R$210,00**

CHEESE CAKE DE FRUTAS VERMELHAS — **R$150,00**

FAÇA SUA ENCOMENDA ATÉ O DIA 17/12/2021
E GARANTA SUA CEIA DE NATAL.

BY Jefferson Strini
PERSONAL CHEF

34 98418.1211
jeffersonstrini@yahoo.com.br

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

total® DOCUMENTOS | Propriedade Intelectual

Pç. Adolfo Fonseca, 215 - Centro

34 9.8404-2833