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

Cult®

ANA HIKARI

Uma estrela em Estrela do Sul

EMPREENDEDORISMO
Giovanna Antonelli
Polineiry Albernaz

EVENTOS
Semana da Moda de Uberlândia
Sextas Culturais no Mercado Municipal

Cult®

17 anos | 174 edições | 1 milhão de edições impressas
50 mil participantes em eventos de lançamento

Cult virtual

Nossa Política de Acesso Livre, realizada através das versões digitais gratuitas, proporciona mais acessos e visibilidade, conquistando leitores em vários lugares do mundo.

Público qualificado, conteúdo que faz bem!

Anunciar na Revista Cult pode ajudar a concretizar o potencial do seu negócio. Afinal, enquanto a tecnologia continua a se desenvolver e tornar mais interligada com o nosso cotidiano, as pessoas continuam a ser táteis, e nada supera nossas experiências sensoriais.

Vantagens de anunciar na Revista Cult

- Credibilidade da marca e conteúdo;
- Prestígio e reconhecimento público;
- Público qualificado;
- Leitor inspirado e formador de opinião;
- Facilidade de interação com o leitor;
- Baixo investimento;
- Impressa e digital;
- Vida útil mais longa;
- Exposição contínua e repetida;
- Grande potencial para mensagens de alto impacto.

Para anunciar, basta clicar em um QR Code.

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

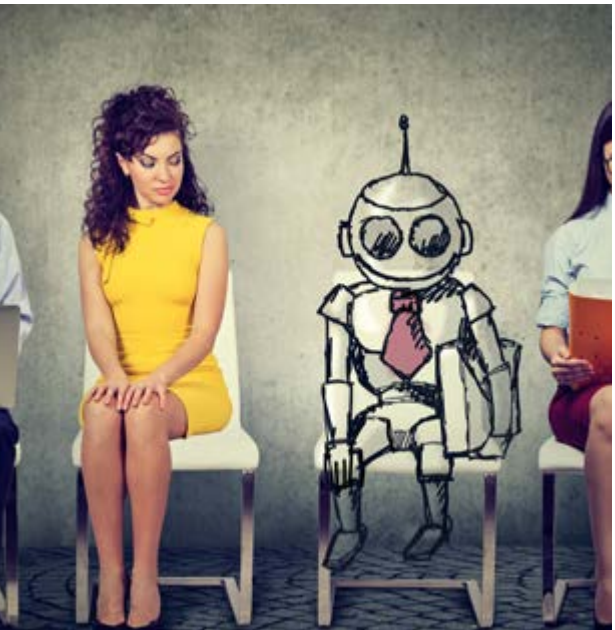
Redação
Fotos Divulgação

Conteúdo compartilhável

62
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

36
Comportamento
Moda | Design
Comportamento | Lifestyle
Etiqueta | Gastronomia

78
Cultura
Casamentos
Eventos sociais
Eventos empresariais
Colunismo regional
Entretenimento



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

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

total® DOCUMENTOS | Propriedade Intelectual

Pç. Adolfo Fonseca, 215 - Centro

34 9.8404-2833

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Diretoria Cult

Redação
Foto Divulgação

Expediente

Conselho de administração Paulo Roberto Orlandin e Jeferson Santos
Capa Ana Hikari **Foto** Victor Pollak
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 Godoy, 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 Gráfica 3 Pinti
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

Lançamos tendências, criamos padrões e influenciamos o mercado das revistas impressas do interior, ações que fazem da Revista Cult referência e exemplo a ser copiado. No entanto, não renunciamos a missão de transmitir cultura e informação aos nossos leitores. Também entendemos que sempre necessitaremos pensar em novas maneiras de inovar para agradar, fidelizar e conquistar o público leitor. Desafios que transformamos em metas que nos inspiram dia a dia a ousar e evoluir.

Nesta edição é possível observar que inovamos, realizamos mudanças em nosso projeto gráfico, buscando, através dela, uma abordagem visual mais leve, porém, atrativa e convidativa à leitura. Alteramos também a composição dos cadernos internos, conforme a seguinte sequência: Bem-estar, Capa, Comportamento, Entrevista, Empreendedorismo, Perspectivas, Cultural e Social, conteúdos que convergem aos interesses dos nossos leitores, trazem assuntos agradáveis, relevantes aos seus cotidianos e às suas necessidades de informação e, apesar de boa parte do nosso conteúdo ser produzido por colunistas colaboradores, respeitados em sua área de atuação profissional ou de expertise, mantemos a preocupação constante de artigos impactantes e significativos, porém, sem abrir mão da pluralidades de colunistas, de suas maravilhosas diversidades, opiniões e pontos de vista. Boa leitura! Obrigado por ser Cult.

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 173

Tendência sapatos coloridos

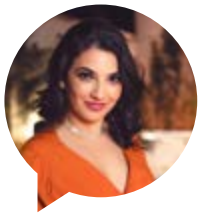
Romeu Zema

O seu produto ou serviço pode ser substituído

Refletindo 2021!

Sim, é possível substituir por uma culinária regional saudável !

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



Psiquiatria

Dra. Talyene Alvarenga
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Quer se destacar em 2022?

Em 2020, planos foram adiados, isolamentos estabelecidos, distanciamentos impostos. 2021 nos mostrou o balanço material, perdas econômicas, humanas e a crise científica e cultural.

O ano de 2022 deve escancarar o adoecimento das pessoas, além de novas carências de profissionais que nos ajudem a resolver, verdadeiramente, os nossos problemas, sejam de saúde física ou emocional, profissional e até espiritual.

E o que há, em geral para auxiliar essas pessoas são profissionais comuns que deixam a desejar, que de tão especialistas vivem numa bolha e acabam não conseguindo dar a devida ajuda.

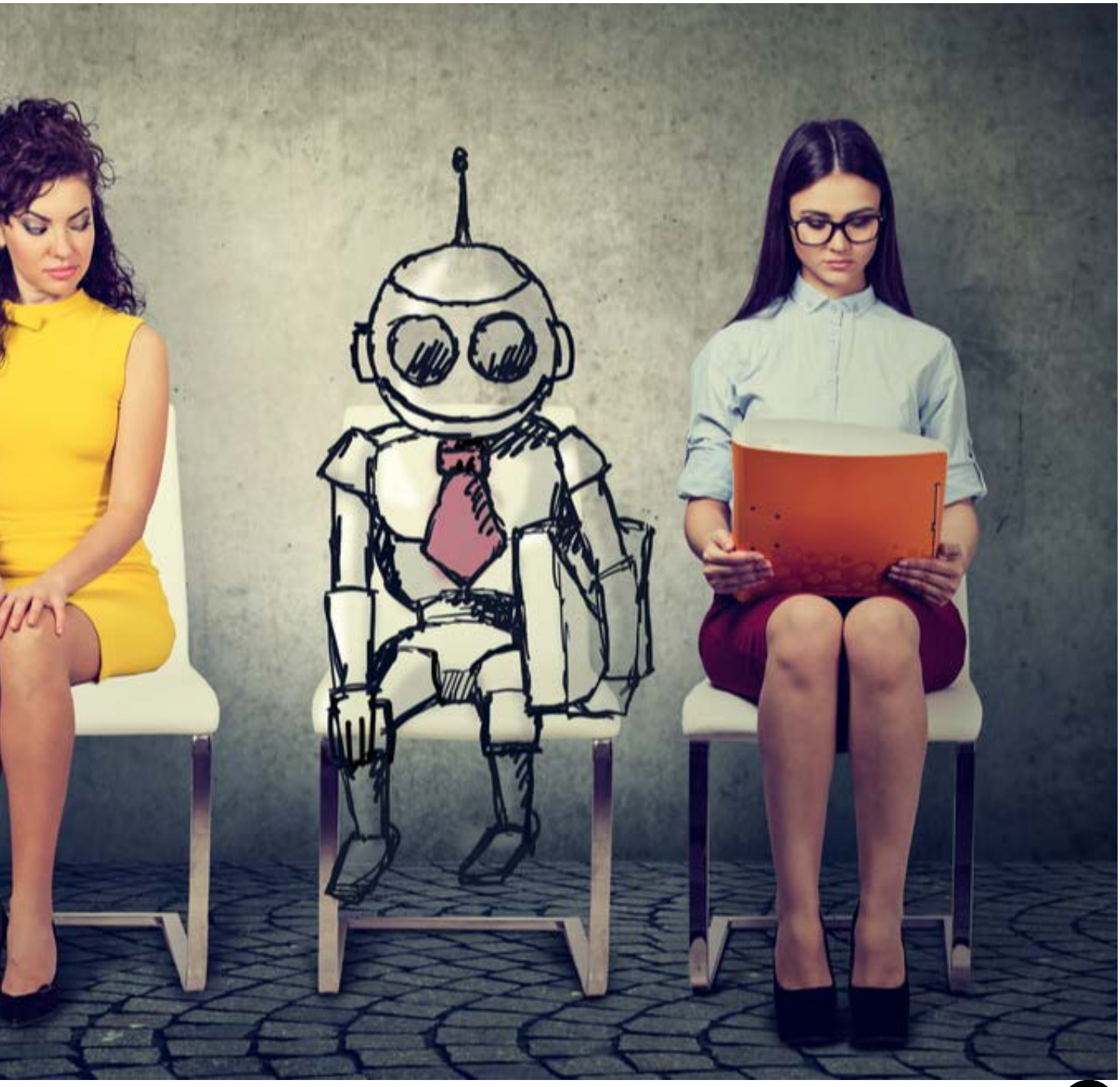
Quem será capaz de auxiliar as pessoas é quem tem uma atenção para além de sua prática e observa aquele ser humano em sua totalidade e necessidades que busca integrar o que for necessário ao seu atendimento com excelência. O profissional do futuro é aquele que integra as práticas de sua área com outros conhecimentos.

Como exemplo do que estou falando, posso citar o fotógrafo que também trabalha com estratégia de imagem e estudo de arquétipos, a maquiadora que entende de marketing digital e faz um portfólio de imagens chamativo para suas redes sociais, o médico que, além da pró-

pria especialidade, tem boas referências de nutrição e psicologia para abordar o paciente de forma mais completa, a consultora de imagem que sabe de visagismo, coloração pessoal e sistema de classificação kibbe.

Se você tem alguma dessas profissões e não está sabendo desses outros assuntos que estou falando, acho melhor se preocupar, pois já está ficando pra trás. Brincadeiras à parte, é necessário nos reinventarmos, pois estamos vivendo uma crise. Claro que existem milhares de formas de vencer uma adversidade, apenas estou apresentando uma das formas de um profissional se destacar e atender de forma mais completa seu público-alvo, consequentemente ficando os dois muito satisfeitos com a troca.

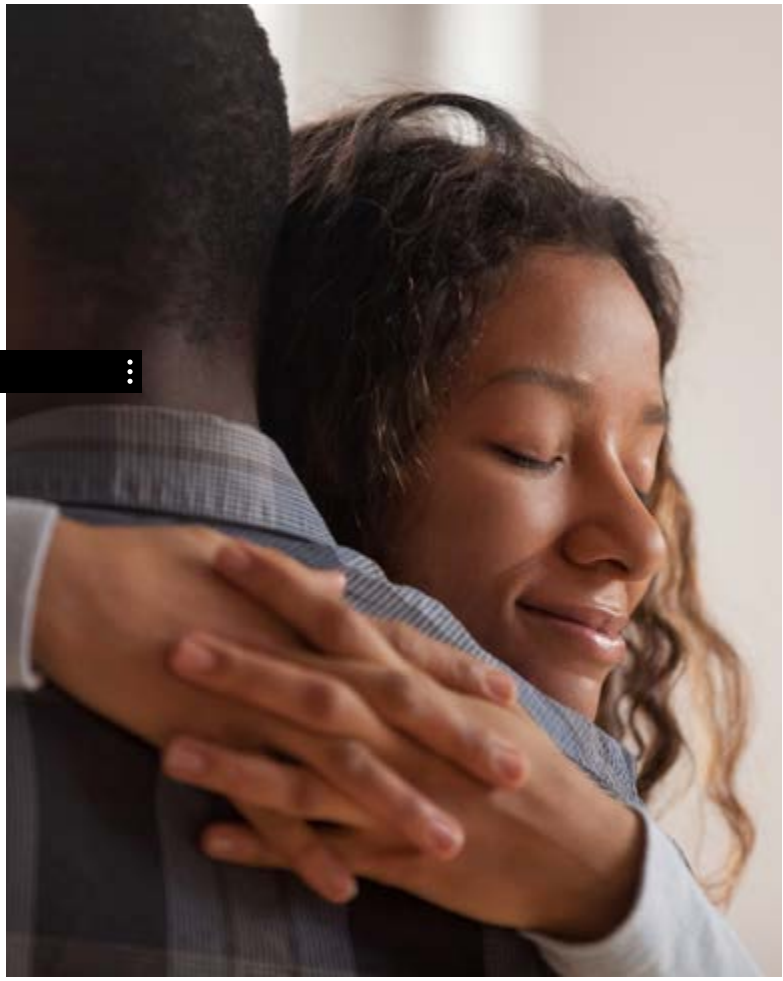
E aí. Está pronto para ser e conhecer o profissional do futuro ainda em 2022?



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Paula Chaves
Foto Divulgação



Empatia

As relações humanas estão cada vez mais complexas e precisamos criar ferramentas favoráveis para lidar com os problemas humanos de maneira mais amorosa.

A empatia é a principal ferramenta quando se trata de relacionamentos humanos. Para entender as diferenças entre nós, é preciso um esforço, e esse esforço começa com o exercício de se colocar no lugar de alguém.
É importe entender a diferença entre simpatia, antipatia, empatia e apatia, antes de mais nada.

Simpatia é quando naturalmente nos identificamos com a fala, pensamentos e comportamentos de alguém. Existe aí uma sintonia de personalidade, costuma ser raro e, geralmente, relacionamentos assim trazem facilmente a sensação de intimidade. O oposto disso é a antipatia, quando não nos identificamos com a fala, pensamentos e comportamentos de alguém, naturalmente, nos afastamos ou apresentamos dificuldade de interação. Nesse caso é preciso mais esforço e mais empatia para entrar na relação.

Existe a apatia, que é a falta de qualquer sentimento em relação às pessoas; não existe interesse ao que vem de fora. Esse tipo de sentimento acomete pessoas mais narcisistas ou depressivas, pessoas com algum transtorno social ou doenças, como o autismo. São pessoas com quase total impossibilidade de criar empatia ou algum sentimento que crie intimidade com o outro.

Finalmente, temos a empatia. Se estudarmos a palavra, veremos que “em” significa “com” ou estar junto a algo. E “patia” vem de “pathos”, que pode ser definido como todos os sentimentos que uma pessoa experimenta: sofrimento, paixão, tristeza, ira, doença. Ou seja, empatia é sentir junto o mesmo sentimento de outra pessoa.

Para que ocorra a empatia, precisamos aprendê-la. Não nascemos empáticos. Aprendemos.

Um dos grandes desafios da educação para o futuro é criar crianças empáticas, que se transformarão em adultos mais saudáveis e prontos para enfrentar relações complexas.

As tribos, a cultura, os grupos, as costumes, as crenças nos dividem em seres humanos diversos e complexos e, para piorar, criamos a nossa zona de conforto bem pertinho das pessoas que possuem os mesmos costumes, pois se torna mais fácil a convivência e o risco de algum constrangimento é menor.

Porém, permanecer na "zona de segurança social" não ajuda no processo de desenvolvimento de empatia. Isso só nos limita ao desenvolvimento. Lembre-se de alguma viagem que você fez para fora do país ou para outro estado do seu país. Lembre-se agora das pessoas que estavam lá, a sensação de estranheza que lhe causavam. Lembre-se de seus pensamentos, se julgou ou criticou algo ou se você se sentiu interessado e curioso.

Se você se sentiu interessado e curioso pelo que é diferente, você é uma pessoa com facilidade de empatia. Sim! E poder imaginar a vida do outro, o que aquela pessoa sente, como cresceu, se desenvolveu, o que vivenciou, o que a faz diferente, esses são os pontos de reflexão da empatia.

Crianças costumam ser egoístas em determinada fase de desenvolvimento, quando o "eu" ou "ego" está começando a se formar, e é bem nessa fase que os pais precisam estar atentos à levar reflexão para os filhos. Aprender a compartilhar, estar presente, olhar no olho, acolher o sofrimento de alguém, ser um bom amigo(a) são valores que proporcionamos através da educação de nossas crianças. Empatia é a base de bons relacionamentos.

Muitas vezes, iremos falhar. Às vezes, estamos tão machucados com o comportamento alheio que se torna difícil a tarefa de ser empático. Nesse caso, é preciso entender o seu sentimento primeiro. Se sentir algo muito negativo em relação à uma pessoa, sinal de que isso precisa de atenção, elaboração. Só depois a empatia e a simpatia poderão surgir novamente.

Muitas pessoas rejeitam sentir a dor do outro por pura defesa. Não estão preparadas emocionalmente, dependendo do momento de vida que estão atravessando. Nesse caso, não é que a pessoa é narcisista ou egoísta, mas que está impossibilitada emocionalmente de criar empatia naquele momento. É importante que isso seja dito ao outro com maturidade e amorosidade.

Se você ocupa grandes cargos em empresas, instituições, se sua profissão exige de você criar empatia o tempo inteiro, sabe que a tarefa não é tão simples assim, mas sabe que é o que faz diferença na vida das pessoas que se deparam com você. Já foi atendido por médicos mais empáticos, enfermeiras, por atendentes em loja, por psicólogos!? Talvez nunca mais se esqueça daquelas pessoas que passaram pelo seu caminho e foram empáticas.

Já aquelas pessoas mais frias e ou que não criaram empatia com você, não fizeram diferença alguma no seu crescimento, não seriam também indicadas para que ninguém as procurasse.

Portanto, criar empatia é importante e deveria ser requisito básico para qualquer tipo de cargo ocupado. Que possamos estar atentos no dia a dia, lembrando sempre de dialogar com respeito e amorosidade, porém não deixando de reclamar ou apontar a falha de alguém que não foi empático com você.

Que possamos sentir simpatia pelo que é diferente, mesmo que isso seja um grande esforço para nós. Já que a política nos dividiu, a religião e os preconceitos nos separaram, depende de nós reverter a situação e criar menos rivalidade, violência, preconceitos, julgamentos e discriminação.

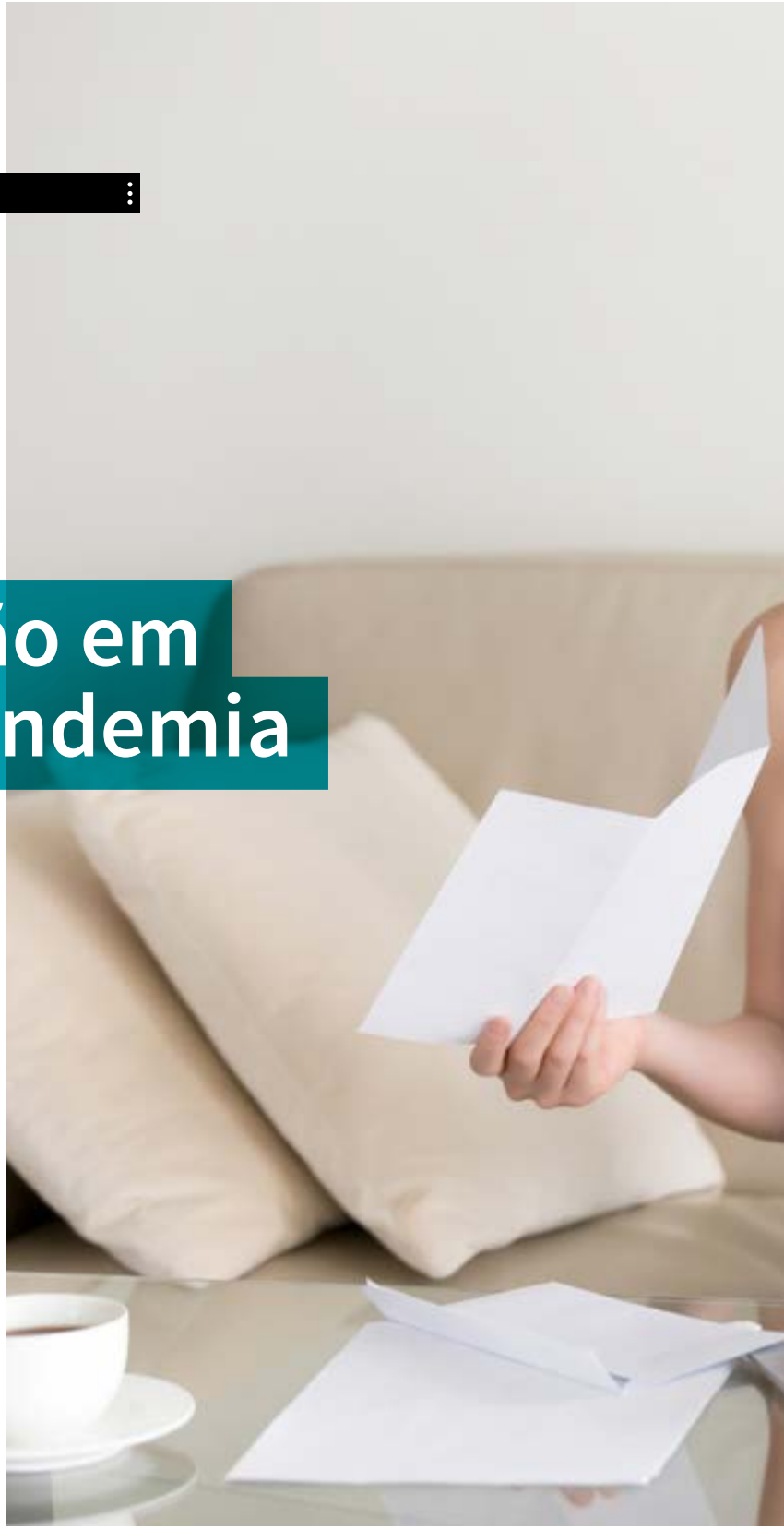
Quanto mais empatia, mais saúde mental!"

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Psicologia

Résia Morais
Fotos Mauro Marques | SXC

Procrastinação em tempos de Pandemia



Sabe aquelas noites sem dormir só para fazer algo prazeroso após um dia cheio de trabalho, mesmo sabendo que não será tão eficiente e saudável para o dia seguinte? Ou aquela limpeza na casa já tarde da noite em vez de terminar o relatório do trabalho que está atrasado? Então, isso é pura procrastinação. Mas as pessoas não necessariamente procrastinam porque são preguiçosas; tem raízes evolutivas, em que uma parte do cérebro chamada sistema límbico (na maioria das vezes está ligado ao comportamento impulsivo e ao desejo de gratificação instantânea) luta com uma outra parte chamada córtex pré-frontal (responsável por comportamentos mais complexos, como planejar o futuro). Entretanto, em situações de muito estresse e frustrações, o sistema límbico impulsivo sobressai e começa a adiar tarefas importantes em prol do alívio passageiro que experimentamos ao visualizar vídeos no feed do Instagram ou assistir mais um episódio daquela série na Netflix.

De maneira mais científica, a pandemia aumentou a famosa "procrastinação da hora de dormir" ou a "procrastinação de vingança da hora de dormir", referindo-se às pessoas que ficavam acordadas até tarde para se vingarem do dia de trabalho árduo e se dedicarem a momentos de lazer.

Outro estudo relatou que as mulheres sofrem mais com a procrastinação da hora de dormir já que as tarefas domésticas, profissionais e maternas aumentaram durante o período da pandemia. "Procrastinação produtiva" também aumentou. Nessa, as pessoas deixam de fazer uma tarefa para concluir outra. Apesar de não parecer tão prejudicial fazer uma faxina a uma hora da manhã por estar completando uma tarefa e sendo produtivo, esse comportamento passa a ser mais uma forma de compensação, fuga dos sentimentos e um grande exemplo de como nós tentamos transformar vícios em virtudes.

A Procrastinação é um comportamento de sobrevivência orientada nas emoções. O problema não está em relação à gestão do tempo; mas sim em relação à gestão das emoções. A pandemia tem causado muita ansiedade, depressão e comportamentos obsessivos, acarretando mais sofrimento e, logo, a procrastinação.

Diante dessa situação, pontuo algumas ações essenciais para o controle destas emoções. Primeiramente, desenvolva práticas de atenção plena e autocompaixão tais como o Mindfulness. Essa prática consegue conduzir as pessoas a focar no agora, no agir de forma orientada e partindo do mais simples para o complexo, além de fazer as pessoas reconhecer em seus erros e falhas pessoais se perdoando e reduzindo a estrutura de procrastinação voltada para as emoções.

Depois, faça uma agenda de tarefas por ordem de importância. Coloque em ordem do mais simples para o mais complexo, crie uma estrutura de recompensas com intuito motivacional (sair para comer, passear, comprar, assistir seu seriado). Finalmente, peça ajuda a alguém do trabalho ou de casa para orientar/supervisionar suas atividades (seu orientador não é tão chato assim, ele só quer que você termine seu TCC).

Entretanto, se após essas tentativas de estruturação emocional e comportamental, você continuar sentindo que a procrastinação ainda faz parte da sua vida, é preciso ser avaliado por profissionais da saúde mental, pois pode ser um sintoma ou um comportamento desadaptativo derivado de algum transtorno.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Inspirações

Estética

Redação
Fotos Pedro Junior

É sempre um prazer para a Revista Cult registrar histórias de empreendedorismo, de sucesso e que inspirem pessoas auxiliando na reflexão e tomada de decisões. Nesta edição, a Cult traz empreendedores que decidiram compartilhar detalhes do seu sucesso. Nossa entrevista especial é com a empreendedora Giovanna Antonelli, idealizadora da GiOlaser e a história do casal Polineiry Albernaz e Alisson Santos, franqueados nas cidades de Uberlândia e Araguari, que vieram do mercado financeiro, tomaram a decisão de empreender na área e hoje são Multi franqueados do Grupo Salus, a maior Holding de Saúde e bem estar do país, com as marcas GiOlaser, Sorridents Clínicas Odontológicas e Amo Vacinas. A GiOlaser de Uberlândia recebeu, diretamente das mãos de Giovanna Antonelli e da CEO do grupo Salus, Dra Carla Sarni, o prêmio de excelência da rede da franquias.

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code

Cult

Estética

Redação
Fotos Pedro Junior

Entrevista com Giovanna Antonelli

Conhecemos a atriz, a escritora e a mulher, mas quem é a Giovanna Antonelli empreendedora?
Uma mulher com muita vontade de transformar ideias e sonhos em ações e realizações.

Como surgiu a ideia de criar a GiOlaser?
Desde os 16 anos quando conheci depilação a laser, que mudou a minha relação com estética. A partir daí, queria levar esse e outros tratamentos para as pessoas e fazer com que isso fosse acessível. Ou seja, para todos. Isso não me saiu da cabeça até realizar essa empresa.

A GiOlaser apresenta um crescimento extraordinário no segmento de franquias, qual o segredo do sucesso?
Muita determinação, muito trabalho, muita expertise, muito empenho do nosso time e muita dedicação dos franqueados. E claro, a extraordinária gestão da Carla Sarni, minha sócia e parceira. Uma gigante do franchising no nosso País!

O casal empreendedor Polineiry Albernaz e Alisson Santos contam a história da GiOlaser Uberlândia

A GiOlaser Uberlândia foi inaugurada em fevereiro de 2016 no Center Shopping com o propósito de trazer saúde, bem estar, acesso e liberdade para viver uma vida livre e sem pelos. Ao longo desta jornada de 6 anos de sucesso, inauguramos mais duas unidades. A segunda em dezembro de 2020 em plena pandemia do Coronavírus no Uberlândia Shopping e a terceira unidade em outubro de 2021, no centro de Uberlândia. E não para por ai, pois em breve vamos inaugurar mais uma unidade na cidade de Araguari.

Nós já ganhamos dois prémios de Excelência em Franquias a nível Brasil, classificando a unidade da GiOlaser como a que mais atende às métricas de excelência em qualidade na prestação dos serviços e resultados de tratamentos, nos anos de 2019 e 2020.

Somos uma clínica especializada em tratamentos de depilação a laser na tecnologia de Alexandrite e trouxemos neste ano de 2022 uma novidade no mercado de depilação: o laser de Nd Yag, que atende a pele morena e negra com conforto, segurança e resultados surpreendentes.

Nosso diferencial, que fez o crescimento da marca na cidade está aliado à qualidade dos nossos serviços. Todas as nossas profissionais são formadas em Fisioterapia e especialistas em depilação a laser, nossas estruturas são amplas e confortáveis e o atendimento é o nosso diferencial. Fazemos de todos os nossos atendimentos uma experiencia única e diferenciada. Fazer depilação a laser na GiOlaser é muito mais que eliminar os pelos, é viver momentos de liberdade, é ser cuidada pela nossa equipe, é receber todo suporte e orientação que você precisa para ter um tratamento de sucesso, é tomar um café conosco e dar boas risadas, afinal muitos de nossos clientes se tornaram nossos amigos ao longo desta jornada.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Inspirações

Redação
Fotos Divulgação

Uma certa Aracy

Aracy Moebius de Carvalho nasceu em Rio Negro, no Paraná. Filha de pai português e mãe alemã, em 1934, aos 26 anos, era desquitada – um escândalo para a época. Fluente em várias línguas (português, inglês, francês e alemão), logo embarcou, com seu filho Eduardo, de cinco anos, num navio para a Alemanha. Em Hamburgo, tornou-se chefe da seção de passaportes do consulado brasileiro.

No ano de 1938 começa a explodir o coração humanitário de Aracy, ocasião em que entrou em vigor, no Brasil, a célebre Circular Secreta 1.127, que restringia a entrada de judeus no país. É aí que se revela. Ela resolveu ignorar a Circular que proibia a concessão de vistos a judeus. Por sua conta e risco, à revelia das ordens do Itamaraty, continuou a preparar os processos de vistos aos judeus. Como despachava com o cônsul geral, ela colocava escondido os vistos entre a papelada para as assinaturas.

Quantas vidas terá salvo das garras nazistas? Quantos descendentes de judeus andam pelo nosso país, na atualidade, desconhecedores de que devem sua vida a essa extraordinária mulher?

Em Israel, no Museu do Holocausto, há uma placa em homenagem a essa excepcional brasileira. Fica no bosque que tem o nome de Jardim dos Justos entre as Nações. O nome dela consta da relação de dezoito diplomatas que ajudaram a salvar judeus durante a Segunda Guerra. Aracy Moebius de Carvalho é a única mulher.

"Quem salva uma vida salva o mundo inteiro."

E, por serem tantas e tão diversas, jamais caberiam apenas em uma edição. Portanto, neste mês de março, a Revista Cult homenageia todas as mulheres, contando parte da história da incrível Aracy Moebius de Carvalho.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Inspirações

Dra. Geni de Araújo Costa
Fotos Mauro Marques | SXC

A passagem do tempo como aprendizagem de vida

Há pouco tempo, escrevi um texto afirmando: “eu não sou velha”. E, ao longo de toda a matéria, expliquei o porquê. Na verdade, fiz apenas uma analogia poética da vida. Sou velha sim! Ah! E que orgulho tenho disso. Tenho mais tempo já vivido que tempo de vida. Penso sempre nessa realidade.

Sendo assim, não tenho tempo a perder. Ao contrário do que já havia escrito antes, reforço agora que estou muito velha. Velha para situações fúteis, conversas vazias, relações superficiais, mentiras, desrespeito, discórdias e por aí vai.

Estou velha para conviver com pessoas que não querem a minha felicidade. Pessoas que transformam a outra em uma pessoa demasiadamente insatisfeita com a vida, amarga, sofrida, bem diferente do que ela realmente é.

Sabemos que os anos já vividos trazem em si dores, alegrias, amores, sofrimentos e, por isso mesmo, não quero reforçar as experiencias ácidas do passado.

Com o tempo, aprendi que as muitas infantilidades e desequilíbrios que a pouca idade me fizeram crer ser o certo, já não fazem mais sentido para mim.

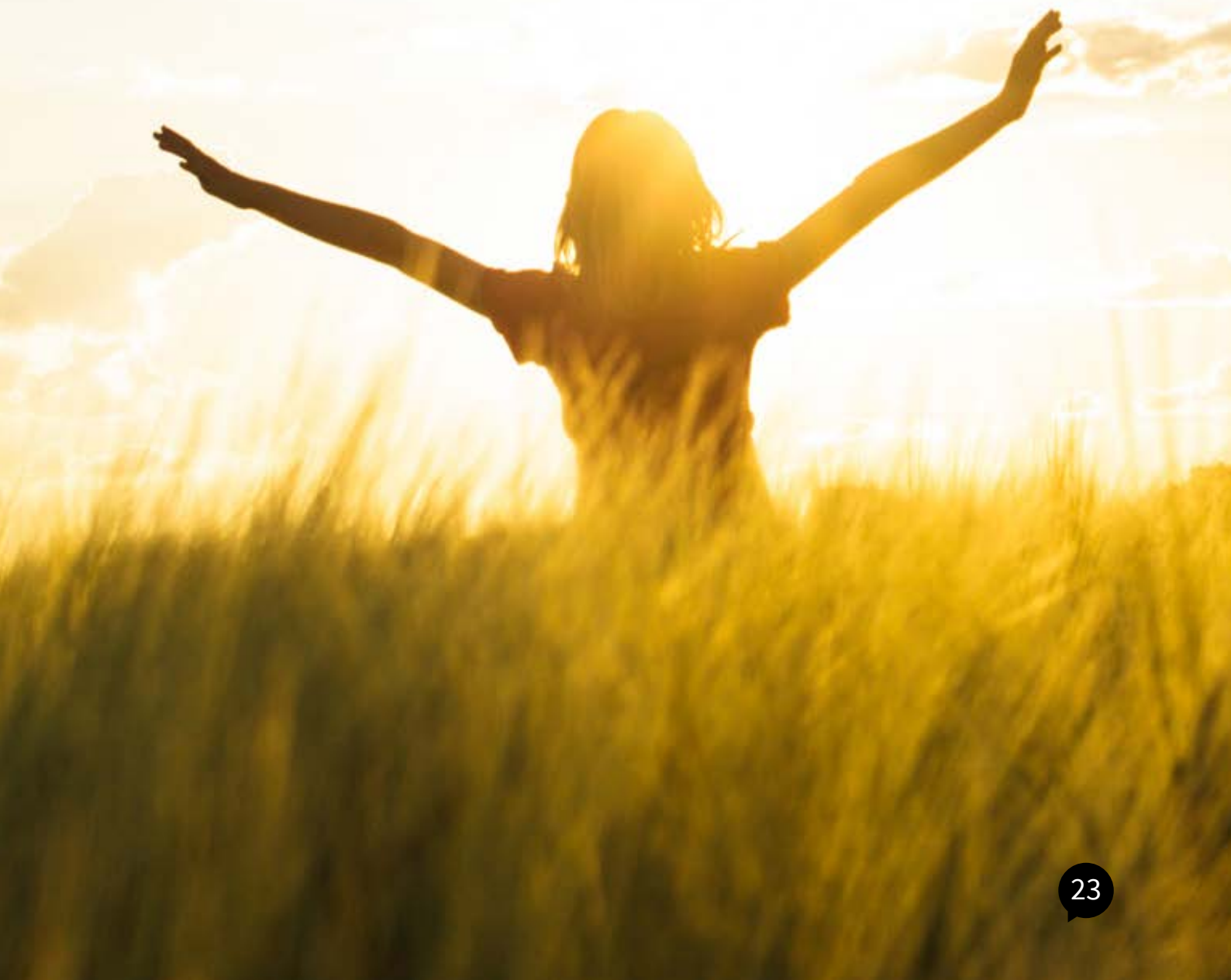
Perdeu a função. Não tem um por quê. Já passaram de liso. Não deixaram nenhum terreno existencial marcado em nós.

As críticas, as injustiças, as irresponsabilidades, os desafetos, as negligências, as decisões impensadas, foram realizadas anteriormente por pura crença de que valeria a pena estar certos com a razão. Sentia que tinha que impor minhas convicções. Custasse o que custasse.

Doce ilusão. Se acertamos ou erramos, foi um aprendizado que carregaremos para o resto da vida. Isso tudo faz parte do amadurecimento. Estarmos certas ou com a razão, não significa que estamos bem, exultantes ou mesmo felizes com a situação.

A essa altura da vida, não permito viver sentimentos desnecessários. O peso de cada decisão, de cada sentimento, de cada necessidade, de cada relacionamento, para mim, terá o tempo exato da felicidade e da realização, nem mais nem menos. Posso dizer que, hoje, com a minha maturidade, quero apenas viver um tempo de paz, de equilíbrio, de serenidade, de quietude, enfim.
Aquele tempo em que a calmaria, a harmonia e a tranquilidade sejam como o toque suave do mar nos pés e a leveza do ar roçando a alma.

Quero ter uma postura impertubável frente à vida. Quero ser o que desejar. Não tenho tempo para fazer mais do mesmo. Nem cometer os mesmos erros. Tenho tempo de procurar a felicidade, a minha e a de todos que me cercam!



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Inspirações

Paulo Gabriel
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Que em 2022 você esqueça esse lance de trabalhar enquanto eles dormem. É para você dormir mesmo.

"Trabalhe enquanto eles dormem" é, sem sombra de dúvidas, um dos conselhos mais injustos para se dar a alguém. Ninguém tem que se privar do descanso e de tantas outras atividades importantes de uma vida saudável para se matar de trabalhar o todo tempo.

Somos ensinados que algumas atividades do nosso dia a dia são perdas de tempo e que precisamos trocá-las. Quem nunca se sentiu culpado por dar aquela cochilada ao invés de ler algum livro de empreendedorismo ou autoajuda? Ou simplesmente sentiu-se mal por não ter vontade de acordar às 5h da manhã pra assistir aquela live sobre inovação, gestão de tempo ou seja lá o que for?

A grande verdade é que no mundo empresarial e na evolução de cada um, nada é regra. O horário biológico de cada ser humano funciona de uma forma que combina vários fatores da rotina da vida dela e suas características genéticas.

Então, dá próxima vez que você quiser ficar jogado no sofá sem fazer absolutamente nada, ou quando quiser assistir aquele reality que todo mundo fala que não vai agregar nada na sua vida, ou quiser fazer uma pausa para dormir, lembre-se que a criatividade vem da conexão de várias coisas que vemos, ouvimos e sentimos no nosso dia a dia e que o próprio sono ativa funções importantíssimas no nosso cérebro.

Dê a si mesmo a oportunidade de escolher ficar à toa, dormir e relaxar. Muito trabalho pode trazer consequências negativas irreparáveis e dedicar um tempo para você sempre que precisar não vai atrapalhar seu trabalho, muito pelo contrário, irá deixar você mais disposto, criativo e descansado para os desafios que precisa encarar. Dormir é muito importante para nossas funções vitais. Então, não é para trabalhar enquanto eles dormem. É para você dormir também.

Percepções

Dr. Guilherme
Fotos Divulgação

Surfando grandes ondas

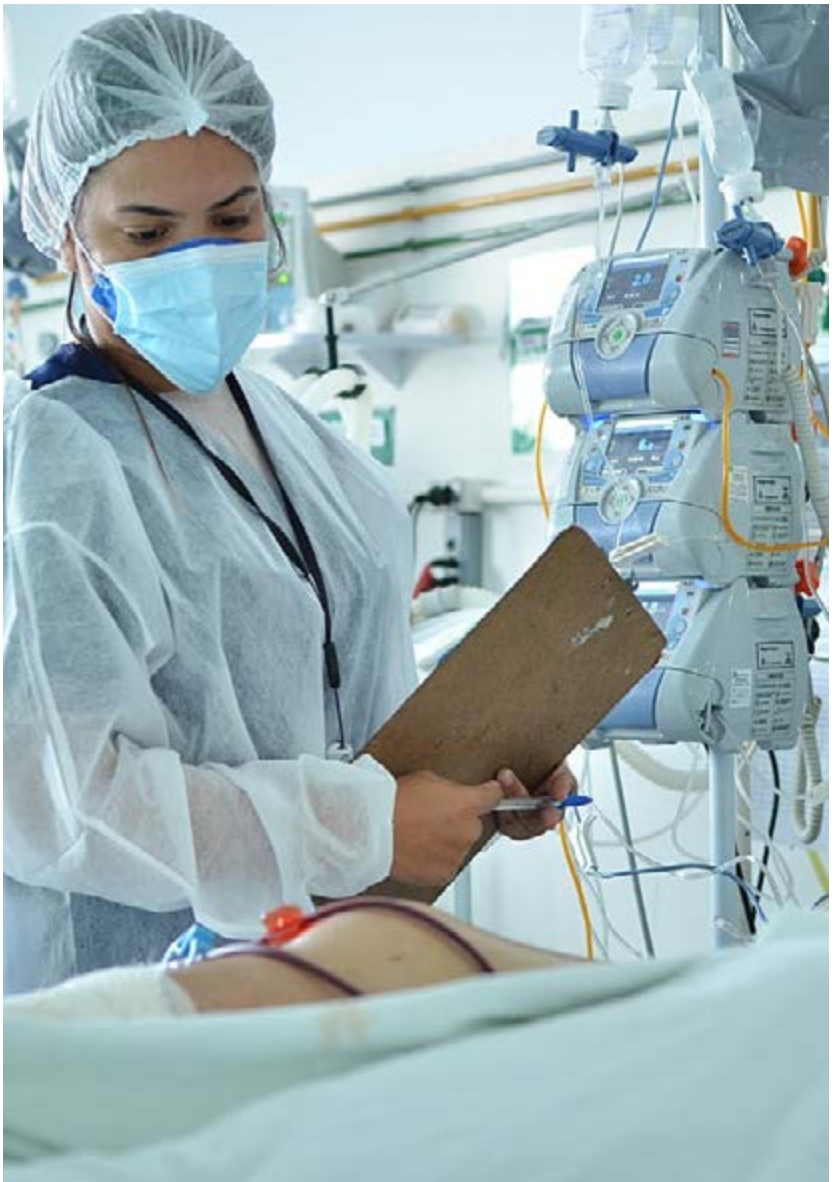
É fato que estamos convivendo com tempos de incertezas, sentimento de insegurança. Enquanto muitos discutem sobre quem tem razão sobre determinada conduta, hospitais e centros de saúde continuam cheios.

Várias vertentes do mesmo assunto acabam por amedrontar a todos; primeiro, havia a discussão entre médicos que concordavam e outros que discordavam do tratamento precoce da Covid. Agora, discute-se a obrigatoriedade da vacinação, o passaporte sanitário e a vacinação de crianças. UFA!!!

A aparente dicotomia entre um maior controle governamental sobre os indivíduos e o enfrentamento da pandemia pela saúde brasileira é uma insegurança que acaba afetando a todos nós.

Também é certo que não podemos deixar os nossos direitos e garantias fundamentais se transformarem em moeda de troca no campo político (e jurídico). Ora grandes ondas, ora marolas; continuamos a surfar.

Ledo engano de quem acreditou, e até agradeceu na calmaria, que havíamos encontrado um porto seguro. Nesse vaivém das ondas; estamos aprendendo a surfar. Uma coisa é fato, somos a geração que ficará na história. Resiliência e perseverança. Cidadãos com muita parafina.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Nutrição

Juliana Veloso | Nutricionista
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Quer se sentir mais feliz? Dicas fáceis para aumentar a serotonina!

Você já ouviu falar em serotonina? A serotonina é um neurotransmissor e a maior parte dela (cerca de 95%) é produzida no trato gastrointestinal. Sabe por que ela é tão importante? Porque é considerada a "mãe" do nosso bom humor. Tanto que, alguns medicamentos a fazem ficar mais tempo circulando no nosso organismo.

3 maneiras de aumentar a serotonina:

1. Sorrir mais. Se permita rir. Vale ficar próximo de companhias alegres (e fugir de pessoas e relacionamentos tóxicos), divertidas. Da mesma forma, é possível ter a mesma sensação ao ver um filme, animação ou uma série de comédia.

2. Pegue um solzinho. Ah, como ele nos deixa mais felizes! Não à toa que, normalmente, ficamos mais desanimados e "encolhidos" em dias nublados (justamente pela ausência do sol). Não precisa ser "horas a fio": alguns minutos já são o suficiente para recarregar as energias.

3. Fazer exercícios também ajuda a aumentar a serotonina. Algumas pessoas fogem, outras usam o exercício como verdadeiros remédios. O fato é que ele nos ajuda e muito a manter o humor lá em cima. Não precisa ser

"a-ca-de-mia". Se você gosta de academia, ótimo. Se você não gosta, faça as atividades que você tem mais afinidade.

E os alimentos? Há algum que seja fonte de serotonina?
Há sim fontes alimentares de serotonina, tais como banana, mamão, maracujá, abacaxi, kiwi, ameixa, banana-da-terra, morango, espinafre, tomate, alface, batata, repolho, café, chocolate amargo. No entanto, cabe ressaltar que demais componentes da dieta são extremamente importantes para compor o ciclo da produção de serotonina (carboidratos integrais, alimentos fontes de vitamina B6, de magnésio etc.). Assim, é importante a consulta com um nutricionista para ajudar a melhorar a alimentação de forma bem específica.

Não basta ler, tem que colocar em prática. Gostou das dicas? Que tal colocar alguma delas em prática hoje mesmo!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Turismo

Da redação
Fotos Divulgação

Rota do Queijo Artesanal do Triângulo Mineiro

Você conhece a Rota do Queijo Artesanal do Triângulo Mineiro? Criada recentemente, a ideia é estimular o turismo rural associado à gastronomia e, principalmente, divulgar o queijo produzido na região. A rota é formada por quatro fazendas, localizadas em três municípios. São elas: Fazenda Retiro Velho, em Araguari; Fazenda São José do Paranaíba, em Tupaciguara; Fazenda Aprazível e Fazenda Rio das Pedras, em Uberlândia. As queijarias possuem o registro de inspeção do Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA) ou do Serviço de Inspeção Municipal (SIM).

A iniciativa é resultado de um trabalho entre a Emater-MG, as famílias produtoras e a Associação de Produtores de Queijo Minas Artesanal do Triângulo (AQMATRI). O projeto objetiva melhorar cada vez mais a qualidade do queijo e do leite, fornecendo também orientações em relação à embalagem e à maior inserção do queijo no mercado.

A rota do queijo leva à queijaria Ouro das Gerais. Ela possui o Selo Arte concedido pelo IMA e já ganhou a medalha de Prata no Concurso Mundial do Queijo em

2019 – evento realizado na França. A produção mensal é de 1,5 mil quilos de queijo, que é comercializada em diversos estados, como Espírito Santo, Goiás, Paraná e São Paulo. A rota do queijo é uma oportunidade para o consumidor conhecer todo o processo de fabricação, que não está apenas dentro da queijaria.

Na Fazenda Rio das Pedras, em Uberlândia, a produção de queijo foi passada de geração em geração. A produção é comercializada, principalmente, em Uberlândia, mas, uma parte do que é produzido, é vendida nos estados de São Paulo, Paraná e Rio Grande do Sul.

Nos últimos anos, os queijos mineiros também têm sido valorizados no mundo. Na edição de 2021 do Araxá International Cheese Awards, os queijos de Minas Gerais faturaram 69 medalhas, entre ouro, prata e bronze. Foi o estado brasileiro com o maior número de premiações, seguido por São Paulo, com 16 medalhas. A disputa, realizada em Araxá, região do Alto Paranaíba, em Minas Gerais, teve a participação de mais de 800 queijos mineiros, nacionais e de outros países.

As informações são do JM Online, adaptadas pela equipe da Revista Cult.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Yoga e Meditação

Christyene Alves Faleiros
Fotos Yasmin Silva Cardoso | Divulgação

Yoga e terceira idade

Envelhecer faz parte do ciclo natural da vida e chegar à terceira idade com saúde, tranquilidade e bem estar, ao contrário do que muita gente imagina, é perfeitamente possível e o yoga pode ser um grande aliado nessa jornada.

À medida que se envelhece, é comum surgirem problemas de saúde, dificuldades de equilíbrio, falhas na memória, ansiedade, depressão e o yoga tem sido uma ótima ferramenta para amenizar – e até reverter – quadros delicados, garantindo melhor qualidade de vida a quem se dedica à prática.

As aulas de yoga ganham mais adeptos a cada dia, justamente porque proporcionam vantagens não só para o corpo, mas também para a mente. A constância e a consistência dos exercícios (posturas, respiratórios, meditação e relaxamento) induzem o praticante à consciência de si mesmo em todos os sentidos, o que propicia o autocuidado de forma leve e natural.

Os benefícios da prática de yoga para a saúde, em especial na velhice, são muitos: fortalece os ossos, aumenta o equilíbrio, prevenindo quedas, auxilia na regulação da pressão arterial e, ainda, contribui para a melhora da postura e da coordenação motora, o aumento da concentração e da memória, o fortalecimento dos pulmões e do sistema imunológico e, inclusive, reduz o estresse e a ansiedade.

Para a prática, o ideal é que o idoso tenha o acompanhamento de um(a) professor(a) de yoga, que saberá planejar a aula de acordo com suas necessidades e com as técnicas adequadas. Em poucas semanas, já será possível notar a diferença e sentir os benefícios contribuindo com a qualidade de vida nessa fase tão importante da vida.

Para você que é idoso e está lendo este artigo, fica a dica. Procure um estilo de yoga que agrade e pratique. Certamente, você viverá com mais saúde, leveza e plenitude. Experimente. Namastê!

Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

Esporte

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

A maturidade jovem

O bom de amadurecer é ganhar mais segurança, mais conhecimento, enfim, ter mais sabedoria. Os jovens, em geral, são afoitos, têm energia, mas ficam inseguros com aquilo que o futuro lhes reserva. A idade pode trazer experiência ou não. Depende se a pessoa esteve aberta a aprender durante a sua vida.

Tenho amigos maduros que doam sua vida para ter a tal segurança, mas perdem a oportunidade de usufruir dela enquanto podem. Na minha modesta experiência, aprendi que devemos buscar uma vida significativa, viver de verdade o momento presente. A corrida me ajuda a fugir do comum e dar esse sentido de vida. Correndo, conheci lugares que não conheceria de outra forma, fortaleci laços de amizades que ultrapassaram fronteiras e outros horizontes se abriram.

O simples ato primitivo de correr me faz amadurecer e é o meu modo de seguir adiante. A solidão que sinto quando corro me ajuda a ser mais presente com as pessoas quando estou com elas. Correndo, me tornei mais tolerante e aprendi a notar as pequenas coisas da vida. Foi isso que correr me ensinou e, assim, fez de mim, uma pessoa melhor. Claro! Correr nem sempre é prazeroso.

É preciso lutar contra a linha tênue do desconforto e da comodidade. Entre encontrar razões nas desculpas da falta de tempo, do excesso de trabalho, prefiro calçar os tênis e sair por aí. A energia vem da vontade de enxergar diferente um novo dia, de pensar que mais coisas interessantes podem acontecer. Minha rotina de viajar e correr maratonas pelo mundo faz de mim um indivíduo mais produtivo e feliz.

Ninguém precisa ser maratonista, mas é preciso dar o primeiro passo para seguir em frente; isso vale para qualquer idade. Se pudesse escolher entre a sabedoria da maturidade ou a energia da juventude, ficaria com a segunda opção. Os jovens são cheios de oportunidades, mesmo com suas dúvidas e ansiedades, mas não tenho essa escolha.

Portanto, do alto do meu conhecimento, tento manter a minha mente jovem e o corpo são para não perder a energia da juventude. Tem dado certo assim!

Esporte

Hanna Vitória
Fotos Marcello Zambrana

Beach Tennis

Atleta de Beach Tennis do Praia Clube é campeão no ITF BT 200 de Santos

Número 1 do Brasil, André Baran fez bonito em competição do Circuito Internacional da modalidade

André Baran já mostrou que a parceria com o Praia Clube será muito vitoriosa em 2022. Logo no primeiro campeonato disputado representando o Praia, o atleta referência do beach tennis já subiu ao lugar mais

alto do pódio. No último final de semana, Baran conquistou o ITF BT 200 de Santos, competição do Circuito Mundial da modalidade.

Baran jogou ao lado do francês Théo Irigaray. Na final, disputada no último domingo (23), a dupla bateu o time formado pelo italiano Michele Cappelletti e pelo espanhol Antomi Ramos, atualmente a melhor dupla de Beach Tennis do mundo, pelo placar de 2 sets a 0 (6x2 e 6x4).

“Muito feliz em poder começar o ano com esse título, ainda mais começando os circuitos aqui no Brasil depois de uma pré-temporada, isso só me dá mais confiança para os próximos torneios sabendo que estamos no caminho certo” – comemorou o atleta André Baran.

“Esta semana tenho aproveitado toda estrutura disponibilizada pelo Praia Clube, que tem feito total diferença na minha preparação para o campeonato. Com certeza, essa foi apenas a primeira conquista representando o clube” – falou o número 1 do Brasil.

O SEU EVENTO EM UM LUGAR DIFERENTE DE TUDO QUE VOCÊ CONHECE.

Villa Alvim
eventos

- EXCELENTE LOCALIZAÇÃO
- ESTACIONAMENTO INTERNO
- SALÃO COBERTO
- AMPLO ESPAÇO VERDE
- ÁREA DE RECREAÇÃO INTERNA E EXTERNA
- BUFFET E COORDENAÇÃO DE FESTAS INFANTIS

VENHA CONHECER E SE ENCANTAR!

CASAMENTOS

EMPRESARIAIS

INFANTIS

Pagamento em até 10x no cartão * Consulte condições.

Rua Pio XII, 400 b - Uberlândia - 34 3222 5555 | 34 99655 5599
/villaalvim - @villa_alvim | villaalvim@villaalvim.com.br
www.villaalvim.com.br - Acesse e solicite orçamento

Foto Victor Pollak

Uma estrela em Estrela do Sul

Ana Hikari

A denominação da mineira cidade de Estrela do Sul, então Bagagem, é em referência a um diamante de rara beleza de 254,5 quilates achado por um escrava de nome Rosa, de propriedade do Senhor Casimiro de Morais. A joia ganhou o mundo e a cidade virou um eldorado, com a vinda de aventureiros e garimpeiros. Em Estrela do Sul, Dona Beija viveu por mais de vinte anos, até o seu falecimento em 1873. Bernardo Guimarães também passou pela cidade e nela colheu farto material num cenário encantador para escrever o seu romance "O Garimpeiro". Hoje, Estrela do Sul guarda um acervo histórico e arquitetônico de relevante valor, muitas histórias para ouvir, contar e uma estrela para entrevistar, Ana Hikari.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Ana Hikari
Da redação
Foto Paola Vespa

Qual sua relação com Estrela do Sul?
Minha família toda por parte de pai é de Estrela do Sul, meu pai é da Bagaginha, minha avó é da Bagaginha. Cresci vindo de São Paulo para cá nas férias e feriados, inclusive, fui batizada em uma igrejinha atrás da casa de minha avó. Cresci aqui e, apesar de não ter passado minha infância inteira ou estudado aqui, como meu pai e tios, sinto como se fosse minha cidade também.

O que te atrai em Estrela do Sul?
Gosto de vir aqui, tomar a benção da minha avó, tomar o chá da minha vó. Ela mora na última rua da Bagaginha, no último bairro da cidade, na última casinha, onde muitas crianças vinham tomar chá da tarde, café da manhã. Tem uma tradição que minha vó faz, um chá com bolacha para todas as crianças que passavam na casa dela, tradição de muitos anos. Chega gente aqui que traz os netos para recordar o tempo de criança que vinham tomar o chá; isso é uma das coisas que mais anseio quando venho para Estrela do Sul, tomar o chá com bolacha da minha avó e comer um pão de queijo da minha tia, minha tia linda, que faz maravilhosamente bem. Também adoro passear pelas ruas, é um lugar completamente diferente do ambiente urbano em que moro, tem tudo a ver com minha identidade e faz parte de quem eu sou.

Como a cidade te recebe?
Muito antes de eu ser da Globo, era neta da minha vó, conhecida como Tia Nega, eu sou neta da minha vó, filha do Almir, sobrinha do tio Pedro Popó e do Mário Lúcio. Aqui, minha família Rosa é muito conhecida e querida por se dedicar à preservação do patrimônio histórico e cultural da cidade e, ainda, por conhecer e preservar a história da cidade. Por isso, sempre fui muito bem recebida aqui. Hoje em dia, em função do trabalho, as pessoas me abordam também para tirar fotos. Acho muito legal tudo isso.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Ana Hikari

Da redação
Fotos Victor Pollak

Você entrou muito jovem na vida artística. Como foi essa trajetória até os dias atuais?

Sempre gostei muito de arte. Meus pais sempre me incentivaram muito. Desde pequeninha tive interesse artístico, meus pais me levavam muito para assistir peças de teatro e cinema. Cresci vivenciando isso. Minha mãe me levava para aula de canto desde os sete anos de idade, comecei teatro aos doze e, quando fui escolher a carreira para o vestibular, não teve jeito, tinha que seguir a carreira artística. Ou era isso para o vestibular ou era isso. Acabei prestando artes cênicas na USP em 2013. Hoje sou graduada e bacharel em interpretação e aí, felizmente, nesse processo de faculdade e já trabalhando em companhias de teatro e ainda dando aulas, surgiu a oportunidade de ir para a televisão. Assim foi meu processo de carreira.

Foto Victor Pollak

Já Identificou-se com o personagem?
Todo personagem que fazemos tem características que causam distanciamentos e aproximações. Com alguns nos identificamos, outros que falamos "meu Deus, não tem nada a ver comigo", mas tem muitas coisas, felizmente, tanto no teatro como na televisão, representei mulheres muito fortes, decididas, então estas características sempre tiveram muito a ver comigo, inclusive, ajudaram a construir quem sou. Acho que essas identificações tem tudo a ver comigo.

Com a pandemia, as produções e apresentações foram muito afetadas e, agora, com a retomada, como tem sido para você?
Retornar ao trabalho e, principalmente, ter o privilégio de poder trabalhar, mesmo que em meio à pandemia, porque tivemos uma melhora, mas a pandemia ainda não acabou. Estamos vendo muitas variantes, assim, ter o privilégio de trabalhar em um ambiente seguro é uma sensação de muita felicidade e de gratidão. Felizmente, voltamos a gravar novelas no final de 2020 e gravei até dezembro de 2021. Foi um ano de trabalho em um ambiente em que me senti segura de trabalhar porque testávamos dia sim, dia não, com todas as regras, protocolos e produtos de segurança que a Rede Globo disponibilizou. Para mim, foi uma felicidade, pois a coisa que eu mais prezo, depois da minha família, é meu trabalho. Então, poder voltar ao trabalho é muito bom.

Com tantos compromissos, você consegue dar aulas?
Com meu trabalho na televisão fica mais difícil. A gravação na Globo toma muito tempo, gravo de segunda a sábado e, muitas vezes, os horários são inflexíveis. Por isso, neste momento que estou na televisão não consigo dar aulas, mas é importante conciliar o trabalho na televisão com outros trabalhos, por exemplo, atualmente tenho projetos paralelos de teatro.

Qual dica você daria para quem quer ser atriz?
Principal dica que tenho para dar serve para qualquer profissão, mas para a arte e teatro, principalmente para a atuação, estudar e ler muito é essencial. Para quem não tem muito contato com essa profissão, lemos muitas peças e muitos livros. Para as novelas, cheguei a decorar 25 páginas por dia. Assim, a leitura é essencial para a profissão; leia muito. Também é muito importante termos o apoio da família nessa profissão, arte e cultura são desvalorizadas em nosso país, assim, quando temos o apoio da família é muito bom, principalmente para as pessoas e famílias enxergarem a profissão como algo válido, como algo que é possível de acontecer, de dar bons frutos. É importantíssimo quando temos o apoio e compreensão da família em relação a arte.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Ana Hikari

Da redação
Foto Victor Pollak

Você enfrentou assédio e machismo em sua carreira?
Com certeza, toda mulher em algum momento irá passar por uma situação de assédio ou machismo ou tem alguma história para contar. Infelizmente, isso acontece porque vivemos em mundo extremamente patriarcal, extremamente machista, só que, felizmente, essas pessoas estão começando a entender que essas atitudes são erradas, fazem parte de uma mentalidade ultrapassada, têm que ficar no passado mesmo e é muito importante que a gente se posicione e denuncie. Mais do que isso, é importante que as pessoas levem a sério as denúncias. Essa mentalidade está mudando aos poucos, felizmente. Sinto que faço parte de uma geração que sofre bem menos que qualquer outra geração anterior, mas, infelizmente, já passei por situações assim. Fiz intercâmbio de faculdade de teatro e cinema em Portugal, estudei lá né, e passei por situações de machismo dentro da Universidade, situação que nunca imaginei passar em um país que faz parte de um continente que se diz extremamente desenvolvido, progressista, com legislações protetoras à mulher, mas, infelizmente, no dia a dia, no cotidiano, os homens são ultrapassados e machistas. Ao longo de minha carreira, passei por situações como essas quando estive estudando teatro e cinema em outro país.

Foto Victor Pollak

Existe racismo no Brasil?
É uma piada a afirmação de que o Brasil não é um país racista. A democracia racial é um mito e uma mentira. Apesar de termos uma diversidade racial muito grande, não temos uma valorização dessa diversidade de fato. Vemos um processo muito grande na história do Brasil de embranquecimento da população, de supressão de todas as identidades raciais que não são brancas e, no caso de pessoas negras, vemos uma opressão muito grande, um genocídio da população negra, um racismo estrutural que é muito lastimável. Eu, brasileira, amarela, que possui ascendência japonesa por parte de mãe, meus avós eram japoneses, ter herdado por parte de mãe esta identidade amarela e também por conta da família do meu pai que é toda negra; carregar essas duas heranças em mim me faz ter certeza que a luta contra o racismo em nosso país ainda é muito longa e, infelizmente, temos que nos posicionar muito contra isso. O racismo existe de fato em nosso país e as pessoas se negam a entender e identificar as questões raciais em nosso país, infelizmente.

Quais são seus atuais projetos?
Estou no ar em "Quanto Mais Vida melhor" novela das sete, com o personagem Vandinha. Terão muitas tramas para acontecer, o público irá adorar. A novela fica no ar até mais ou menos o meio do ano. No meio do ano, estrearei uma séria que se chamará "Novelei" e será o primeiro projeto original em parceria entre o Youtube e a Globo. Também começarei a gravar a segunda e a terceira temporada de "As Five" da Globoplay, que foi um sucesso. Por isso renovaram para as novas temporadas.

Fotos Arquivo Pessoal

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Moda

Redação
Foto Divulgação

Semana da Moda de Uberlândia

Uberlândia é referência nacional quando o assunto é moda, elegância, tendências e estilos. Na cidade, estilistas desenvolvem criações inovadoras, ricas em detalhes e charme, estilos únicos que estão conquistando espaços, vitrines e passarelas do Brasil e do mundo. Por isso, a Revista Cult realizará a Semana da Moda de Uberlândia, visando divulgar trabalhos, criações, fomentar negócios e gerar visibilidades para as marcas participantes.

Programação
Bate-papo com quem faz a moda
Desfiles autorais e conceituais exclusivos
Desfiles autorais e conceituais abertos ao público
Oficinas
Mentorias
Exposição de moda

Março de 2022
Mercado Municipal de Uberlândia
Realização Revista Cult
Apoio – Secretaria Municipal de Cultura de Uberlândia e Prefeitura

Semana da Moda
DE UBERLANDIA

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Moda

Letícia Manzan
Foto Divulgação

Letícia Manzan

Letícia Manzan é uma das expoentes da moda no Brasil. Nascida em Uberlândia, Minas Gerais, com 16 anos de carreira, a marca homônima da estilista tornou-se queridinha de famosas, como Juliana Paes, Thássia Naves, Luciana Gimenez, Daniela Albuquerque, Ana Hickman, Claúdia Leite, Xuxa, Iza, Fátima Bernardes, Ana Maria Braga, entre outras. O segredo do sucesso, segundo ela, é uma mistura de dom com trabalho duro e altas doses de glamour. “Não gosto de roupa básica e adoro brilho”, diz. Graduada em Design Moda com especialização no Instituto Marangoni de Milão e Bunka Fashion College de Tóquio, ela não cansa de expressar sua autenticidade misturando elementos vintage com

modelagens contemporâneas. Conta com mais de 70 multimarcas espalhadas pelo Brasil e com 2 pontos de vendas exclusivos, somando mais de 2 mil peças produzidas por mês, conquistando também marcas parceiras como Kopenhagen, Oceane, Mary Kay, Truss entre outras. “Estou ansiosa para voltar aos fashion weeks, amo participar desses momentos, quando eu consigo explorar ao máximo o conceito da marca.” Com convites para semanas de moda internacionais desde a primeira coleção, a estilista já nos adianta que, a cada dia, a Manzan flerta ainda mais com o mundo, com clientes em outros países, ela trabalha para expandir e conquistar outros mercados.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Moda

Raquel de Queiroz
Foto Divulgação

Raquel de Queiroz

"Sou mineira de Machacalis! Minha vida com a arte e a moda começou quando era criança, filha caçula, amava ilustrar os poemas que eram ministrados na escola. Minha mãe, costureira, foi minha grande inspiração. Com ela cresci ao lado de uma máquina de costura, logo comecei a querer saber tudo sobre esta maravilhosa arte. Aos 10 anos desenhava, cortava e costura a mão vestidos de boneca, de lá para cá esta paixão só cresceu e tomou proporções em mim que nem imaginava! Hoje sou grata a Deus e a todos que, de alguma forma, me ajudaram a construir este caminho!"

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Moda

Andy Loureiro
Foto Divulgação

Andy Loureiro

Expoente no mundo da moda, Andy Loureiro apresentará na Semana da Moda de Uberlândia seu estilo sofisticado e elegante, com peças colecionáveis por serem atemporais e duráveis, que valorizam a feminilidade, força e nobre infinita que há dentro de cada mulher. Cada peça da coleção intitulada infinito foi desenvolvida com materia prima de alta qualidade, buscando o máximo cuidado com os detalhes, e atenção redobrada com o caimento, poduzidas no Brasil, pelos artesões locais, para uma moda casual requintada e elegante.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Moda

Luiz Fernando Medeiros |
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Tênis casual estonado: confira essa tendência na moda

Os itens estonados estão ganhando cada vez mais espaço no mundo da moda. Dando um toque mais descolado e alternativo ao visual, o número de peças que se juntam a essa tendência cresce a cada dia.

O QUE SIGNIFICA "ESTONADO"?

É um processo utilizado na indústria da moda para deixar uma roupa ou calçado com aparência desgastada e desbotada, como se fosse uma peça antiga sua, com muitas histórias de vida e marcas de uso.

O nome estonagem vem da palavra "stone" em inglês, que significa pedra, porque essa é a ferramenta usada no método. É muito comum utilizar esse processo na personalização de calças jeans e, também, de camisetas de algodão — apesar de que, às vezes, as marcas preferem

dar o acabamento à camiseta por meio de um processo físico e químico, sem a utilização das pedras em si.

Nos últimos anos, com o crescimento e a popularização da moda streetwear, tendência do visual estonado acabou chegando também ao universo dos sneakers. Bora ver algumas inspirações de como adotar essa peça no seu look!

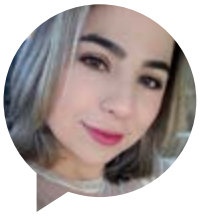
COMO COMBINAR COM O SEU LOOK?

O tênis estonado, como já comentamos antes, traz um toque urbano e descolado ao visual. Então o ideal é você usá-lo com outras peças que sejam também mais descontraídas. Por exemplo, a dupla clássica formada por calça jeans e camiseta.

Outra opção é uma calça de sarja, especialmente nos tons terrosos, o que junto ao tênis estonado, vai deixar o look com uma pegada mais rústica. A camisa casual xadrez de flanela ou uma camisa jeans são os complementos perfeitos para esse visual.

Se você gosta de usar bermudas de sarja ou jeans, o tênis estonado pode ser uma boa pedida também.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code



Moda

Ariele Roberta
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

Dicas de *styling* para voltar ao trabalho

Voltando a trabalhar, mas ainda em clima de férias? É hora de voltar ao trabalho. Que tal voltar em grande estilo?

Novo ano, novos looks, nova comunicação e alguns truques de styling que podem ajudar na hora de montar um look sofisticado e, ao mesmo tempo, leve e descontraído com aquele gostinho de férias, mas nem tanto.

Este ano, decidi usar um estilo mais clássico, sair um pouco do romântico para me posicionar de forma mais formal e passar uma imagem mais séria e, ao mesmo tempo mais moderna e, sim, a escolha da roupa tem esse poder. E quando me refiro a estilo "clássico" não estou querendo dizer que tem que ser sério. Desde que a alfaiataria invadiu as passarelas, o famoso terninho parou de ser aquela peça básica de escritório e se atualiza como informação de moda em looks diversos. O styling com sandálias abertas, tamancos ou papetes garante um moderno e super fresh a esse clássico.

Aqui vão algumas dicas para você arrasar no seu ambiente corporativo.

A minissaia é super tendência neste verão e pode se adaptar ao ambiente corporativo. Para a composição, opte por modelos em alfaiataria e combine com peças

clássicas, como camisas sociais ou blazers. A sandalinha aberta também pode ser o complemento ideal para dar aquele toque leve e fresco ao visual, mas sem descer do salto.

Peças clássicas em animal print são uma alternativa simples e atemporal para trazer informação de moda ao look de trabalho. Nesse look, o styling com a regata básica aporta uma leve descontração ao visual, enquanto o scarpin branco garante uma sofisticação super fashionista.

Outra super tendência que podemos incorporar aos looks de trabalho são os vestidos canelados. Além de super confortáveis, eles asseguram um aspecto chique ao visual. Acrescente um blazer para elevar o look e sandálias abertas para um contraste mais descontraído.

O jeans reto ou wide leg também pode ser uma peça chave para obter um look de escritório cheio de estilo. O combo com camisa social e/ou blazer garante um toque de seriedade ao styling, mas a opção por acessórios coloridos pode quebrar um pouco dessa seriedade, com um toque mais leve e sociável.

E aí, animadas para voltar à ativa?

Leia matéria na
íntegra, acessando
o QR-Code

Cult

Moda

Redação
Fotos Divulgação

Compondo com confiança.

No início, o estilo não era apenas um penteado, mas uma forma de fazer política, de aceitação e de recusa aos padrões impostos. Também foi uma afirmação silenciosa das raízes africanas e de sua beleza. Hoje, mais mulheres estão optando pelo natural e estão amando seus cabelos sem remorso. Nós também. Confira!

Thainá Souza

Jéssica Rezende

Laila Dias

Maria Vitória Martins

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Cult

Moda

Redação
Fotos Divulgação

Lançamento

O designer de calçados John Fluevog anunciou uma nova coleção de sapatos inspirada na arte, vida e música do lendário Jimi Hendrix. Com base nas letras, legado e senso de moda distinto de Hendrix, Fluevog e sua equipe de design trabalharam em estreita colaboração com a família Hendrix para homenagear o ícone da música.

Os destaques da nova linha são a The Tudor Jimi, uma bota de bico quadrado e a The Electric Lady, uma bota de plataforma alta com cadarço de lenço de seda. Ambos os estilos virão em bordados dourados e variações personalizadas de veludo. A caligrafia de Hendrix é imortalizada no veludo usado na coleção.

Evidentemente, os designs são influenciados pelo rock and roll, decididamente retrô. A coleção, além da linha exclusiva de botas, contempla também acessórios inspirados na arte, vida e música do lendário Jimi Hendrix.

Empresário (a),
você está preparado para ouvir estratégias certas de WEB MARKETING?

Netuai
WEB MARKETING
netuai.com.br
(34)3084-1423
(34) 99809-7611

Fazemos tráfego pago nas redes sociais:

facebook Instagram Google TikTok

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Moda

Da redação
Fotos Divulgação

Joias Artesanais de Natividade

A joia sempre foi um veículo para as mais profundas emoções humanas: lembrança, fé, devoção, amor, pertencimento e luto. Também é sinônimo de elegância, luxo e muito glamour. É impossível imaginar uma grande mulher sem uma joia que valorize ainda mais seus traços e converse com o visual escolhido. Quando se pensa em algo tão clássico e essencial, não podemos deixar de reconhecer o valor adicional das joias artesanais.

As joias de Natividade, cidade localizada no interior do Estado de Tocantins, são famosas por sua tradição, seu design e sua originalidade. O conhecimento técnico vem sendo passado por várias gerações e promovendo a inclusão social de jovens, dando oportunidade a eles de construírem uma carreira e terem sua renda. As joias artesanais de Natividade já foram reconhecidas em diversos projetos de apoio à cultura no país. Uma das técnicas que mais chama atenção nas peças é a filigrana, um trabalho ornamental herdado dos portugueses, feito de fios muito finos e pequeninas bolas de metal, soldadas de forma a compor um desenho.

Atitude

Da redação
Fotos Divulgação

Reduzir, reutilizar, reciclar

Estilos de vida impulsionados por uma cultura de consumo excessiva têm causado estragos no planeta. Reduzir o consumo é fundamental, bem como aumentar a conscientização para os materiais consumidos e seus impactos ao meio ambiente. Saber de onde o produto veio, quem e como foi feito e, principalmente, as consequências do seu descarte é uma forma simples de ajudar o planeta, de se rebelar contra a cultura de consumo atual e a obsessão com o acúmulo de produtos.

Reduzir implica diminuição do consumo, reutilizar diz respeito ao melhor aproveitamento dos materiais e minimização de desperdício, reciclar consiste na utilização de materiais que já foram descartados (vidro, papel, plástico e metais) como fonte de manufatura de novos materiais. Com isso, entenderemos o ciclo de sua utilização e saberemos se podemos consertar, substituir ou devolver.

Precisamos nos conscientizar que ações simples são significativas para a solução do problema do lixo e objetivam um uso mais adequado e consciente da natureza, evitando, assim, a extração inesgotável.

Conhecer essas práticas é essencial, inclusive do ponto de vista econômico, uma vez que o gasto de água e de energia elétrica na produção de um novo produto, a partir de matéria-prima bruta, é maior que o envolvido na reciclagem.

No Chile, o deserto do Atacama virou o lixão de roupas do mundo.

Atitude

Bruna Barcelos | Consultora de etiqueta
Fotos Divulgação

Renovando as esperanças para um ano melhor?

O início do ano sempre é um momento oportuno para pensarmos em como estamos agindo. Ou como está nosso comportamento. Por ser um momento propício para as mudanças, resolvi escrever sobre elegância para que você, leitor, possa fazer a sua autoanalise e começar a mudança, ou simplesmente para continuar sendo cortês e educado em todos os momentos.

Trabalho: mudamos nosso espaço de trabalho com a pandemia e muitas pessoas hoje estão em casa, mas vale a análise da mesma maneira que se eu tivesse no escritório. Como anda o volume do seu celular? Como estão suas piadianhas e correntes enviadas via whatsapp? Pois bem! Vamos às regrinhas: celular sempre no vibracall, mensagens de redes sociais devem ser mantidas com discrição, ou seja, evite as correntes, os "bons dias" e assuntos que não são profissionais em grupo profissional. E fique de olho nos horários de envios de mensagens profissionais. Estando em casa perdemos um pouco a noção do que é trabalho e do que é casa. Essa mistura faz aumentar o estresse e você perde completamente a elegância.

Em casa: tenha seu ponto de trabalho, mas lembre-se de estar conectado com o que mais importa, sua família. Então, cuide do relógio, cuide do seu ambiente como um todo e separe sua vida pessoal da profissional.

Em um ambiente comum como: restaurantes, trânsito, supermercados, etc, você está respeitando o próximo? Principalmente, seguindo as normas de segurança de saúde? Apenas se fizermos a nossa parte vamos sair desse processo desgastante que é a pandemia. Respeite o outro fazendo sua parte.

O que vale para começar o ano é se sentir bem, ser mais humano e sempre gentil. Pensar fora da sua caixinha e estar sempre antenado em como não ser invasivo em nenhuma situação.

Vem aí

www.revistacultnet.com.br

Cult®
Eventos Corporativos

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Preparando para o sucesso

Hélio Mendes
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

Alguns erros dos CEOs

O CEO é o presidente ou diretor-executivo da empresa, o principal responsável pela gestão. Considerado a cabeça da organização, o uso racional de seu tempo é um investimento essencial para o negócio. Quando competente, influencia até o modo de vida dos demais participantes. Enquanto tudo está bem, recebe todos os louros, porém, quando a empresa está indo mal, como no futebol, uma das opções do Conselho é trocá-lo por outro. Uma das saídas mais comuns é o próprio CEO encontrar alguns culpados, mas, é bom lembrar, que em tudo o que acontece ele é o responsável ou corresponsável.

Dentre os muitos erros dos CEOs está o de não ouvir, não dando abertura para pessoas fora dos postos de comando levarem a ele o que acontece no dia a dia. Outro é tratar as equipes operacionais como times de segunda divisão, valorizando somente os mais próximos, ou seja, "os semelhantes". Esses enganos levam à não percepção dos pontos de inflexão, os quais são as ameaças e as oportunidades que poderão mudar o negócio ou o setor.

Para não cometer tais erros é necessário ao CEO ouvir e entender a importância do impacto das suas atitudes, começando pela forma como utiliza o seu tempo e reconhecendo que as grandes mudanças exigem habilidades para envolver não só a equipe principal, mas toda a organização – tarefa nada fácil, porque representa ameaça para muitos a possibilidade de serem retirados de suas zonas de conforto.

E mais: cabe, principalmente, aos CEOs o cuidar do longo prazo, pois a maioria dos colaboradores está no operacional das empresas e as transformações mais amplas por vezes, exigem perder no curto para ganhar no longo prazo, a fim de continuar no jogo.

Por que a gestão tem se tornado mais difícil para os executivos? Porque a sociedade das organizações mudou, o consumidor já não é o mesmo, a "arena" exige cada vez mais preparo para competir. Não dá mais para parecer ser, é preciso ser, de fato, o Sr. CEO.

Leis

Redação
Fotos Divulgação

Você conhece a lei Lucas?

A Lei Lucas (Lei Nº 13.722) torna obrigatória a aplicação de cursos que preparem os cuidadores, professores e funcionários de escolas públicas ou privadas, do ensino infantil ao básico para atendimento de primeiros socorros ao estudantes na ocorrência de acidentes comuns.

Lucas Begalli tinha apenas 10 anos quando perdeu a vida em uma excursão da escola que frequentava, em Campinas. Motivo: asfixia mecânica que ocorreu em questão de minutos. Ou seja, ele se engasgou com um pedaço de salsicha do cachorro quente que serviram no lanche e não recebeu os primeiros socorros de forma rápida e adequada. Lucas chegou a ser transferido em uma UTI móvel para o hospital, mas acabou falecendo. Ele sofreu sete paradas cardíacas em 50 minutos de tentativas de ressuscitação.

É possível que, caso houvesse tentativas de reanimá-lo antes da chegada da UTI móvel, ele pudesse estar vivo. O tempo, nesses casos, é um dos mais importantes fatores para a sobrevivência da vítima, pois os primeiros minutos são decisivos.

O curso de primeiros socorros deverá ser ministrado por entidades “municipais ou estaduais especializadas em práticas de auxílio imediato e emergencial à população” ou por “profissionais habilitados”. O conteúdo do curso visa capacitar os profissionais para lidar com situações de emergência, como engasgos, afogamentos, queimaduras, fraturas, etc. O objetivo é fazer com que a pessoa saiba como agir até a chegada da equipe médica especializada.

Leia matéria na íntegra, acessando o QR-Code

Conheça o negócio

Hugueney Bisneto
Fotos Divulgação

Os bastidores de um evento. Tudo tem que dar certo.

Assim é Ana Paula Paixão: uma executora, uma realizadora de eventos - de sonhos em castelos que extasiam e eu um contador de boas histórias.

O trabalho não começa quando portas e portões se abrem para o show. Sim é um verdadeiro show, cheio de detalhes tão delicados como filigranas que encaixadas são como o estourar de rolhas e luzes a brilhar. Muitas vezes pode ser um ano de preparação para oito horas de evento, como uma Sapucaí lotada onde a concentração é importantíssima e o samba-enredo na ponta da língua. É preciso definir tudo no planejamento com fornecedores de diversas áreas e searas, com muitos profissionais envolvidos.

Ana Paula e Carol

E sempre tem que ter um Plano B, com cartas na manga na coxia de um teatro aquele parceiro que não pode atender na última hora e ela faz um coelho sair da cartola para que seja anunciado. A noiva, o padre, o vestido, o véu, a maquiagem, o vestuário dos noivos e ainda a emoção. Uma terapeuta produtora e as intempéries naturais que fogem de seu poder: chuva, vento, pneu furado, luz que não acende, dor de estômago, a noiva na hora de entrar pede para ir ao banheiro, passa mal, o Padre diz que não pode esperar, madrinha passando mal, o celebrante mudou todo o cronograma e os músicos que tiveram imprevistos e não vão conseguir chegar. Um trabalho que, por muitas vezes, é invisível, mas quando sabemos que quem está com as mãos nas rédeas é Ana Paula, Carol e grande equipe temos a certeza de que tudo sairá impecável.

O resultado final do doce sabor coletivo do trabalho executado com sucesso, é tão grande que a encoraja em estar pronta para novas realizações e a vontade de fazer melhor aflora naturalmente.

O zíper do vestido da noiva estragou ... na hora dela vestir ... cheguei a tempo, consegui costurar no corpo dela a tempo de entrar na igreja , depois resolvemos com a estilista.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Conheça o negócio

Adreana Oliveira
Fotos Kaka Fotografias | Divulgação

Pessoas que inspiram

Wellington Abdo

No ano de 1998, o Brasil não se encontrava num bom momento econômico e muita coisa começava a mudar por conta do acesso das pessoas a computadores e internet. Foi o ano em que surgiu o MP3 e começou a ruína das gravadoras. A rede mundial de computadores deu um outro ritmo às coisas e aqui, no interior de Minas Gerais, Wellington Abdo começou a rever os planos para a própria vida.

Ele tinha um motivo e tanto para buscar novos caminhos e melhorar de vida, a pequena Jhennifer, sua filha, por quem ele estava disposto a transformar sua rotina. “Eu estava em dois empregos. No ramo da comunicação, trabalhei em jornais e revistas e, entre um trabalho e outro me via grudado no computador, pensando em como poderia empreender. O mercado gráfico tem a minha afeição e sempre ao ver uma peça concluída, sentia algo especial. Era como pegar toda a magia que estava restringida àquele PC e colocar diante dos olhos das pessoas e ao alcance das suas mãos. Era isso! Eu queria investir em impressoras a laser, algo novo em Uberlândia”, contou o empresário.

E foi aos poucos, com cuidado, paciência e profissionalismo que, mesmo de modo informal, Abdo começou a se destacar no mercado prestando serviço na área técnica de impressão. “A cada equipamento a tecnologia melhorava e eu ficava cada vez mais empolgado e foi em 1999 que virei a chave para empreender e comecei a negociar impressoras a laser pra todo canto do Triângulo Mineiro, Alto Paranaíba e parte de Goiás”.

Alguns anos depois, aquele sonho iniciado lá em 1998 se tornava real com a Techwel, oficializada em 2014. “Foi um marco para a nossa família. Mais recentemente, depois de cursar Administração, a Kassia, minha esposa, trouxe seus conhecimentos para a empresa. Ganhamos mais autonomia e hoje temos equipamentos até em Rondônia”, conta Abdo.

O empreendedor acredita que os pontos fortes da Techwel estão na transparência, no serviço de qualidade e no bom relacionamento com colaboradores e parceiros. “O nome de uma empresa leva consigo um pouco de cada funcionário, de quem cuida da limpeza até quem assina os papéis. Dentro deste trabalho, compartilhamos conhecimentos com nossos clientes e, quando nos acionam, a urgência deles se torna a nossa urgência. Graças a isso temos um primeiro lugar em qualificações no Google entre empresas do setor que muito nos orgulha”.

Mesmo com o impacto devastador que pandemia trouxe para toda a sociedade, a Techwel conseguiu se manter, mesmo com algumas dificuldades. “Conseguimos adaptar o ambiente e, hoje, temos todos os colaboradores vacinados e, sempre que há sintomas gripais, realizam testes. Cuidamos da sanitização de todo o espaço, equipamentos e seguimos com protocolos sanitários porque são necessários”, explicou Abdo.

Para ele, o momento é de olhar para frente, mas nunca perder de vista aquele sentimento do sonhador que por meio de ações planejadas tornou-se realidade. “O desafio do empreendedor é diário e cada vitória deve ser celebrada. Não podemos nos acomodar e podemos aprender uns com os outros, evoluindo como empresários e seres humanos. Porque hoje a realização não está apenas no saldo positivo no final do ano, está no final de cada dia quando você chega em casa, vê o sorriso dos seus filhos, abraça a sua mãe e tem tempo de qualidade com as pessoas que ama e, no nosso caso, nossos pets, muitos gatos!”, finaliza Abdo.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cancelamento

Redação
Foto Divulgação

Cuidado com o cancelamento

O conceito do cancelamento remonta aos boicotes dos direitos civis durante os períodos políticos conturbados ocorridos no Brasil. Eram alvos, principalmente, música e televisão. Atualmente, espalha-se rapidamente através das redes sociais.

A cultura do cancelamento tornou-se uma das tendências mais mortais para as relações públicas de empresas e personalidades. O cancelamento busca por sua vez, a responsabilização publica de pessoas e marcas por ações, omissões ou atos polêmicos, politicamente divergentes, em sua maioria tais atos são contra grupos marginalizados, minorias ou indefesos, que, em muitos casos, não têm o poder de exigir reparação dos sistemas sociais em que estão entrincheirados.

Portanto, podemos afirmar que o cancelamento é um grito de guerra para boicotar coletivamente empresas ou pessoas. Os últimos anos nos deram muitos exemplos de pedidos de cancelamento de celebridades e marcas, motivadas por ações diretas ou indiretas, comentários, preferências ou ingerências políticas.

A estratégia do cancelamento é extremamente prejudicial àimagem das pessoas e das marcas, portanto, seja cuidadoso com suas mensagens. Quando se trata de cultura de cancelamento e identidade de marca, a mensagem é o cerne da questão. Preocupação que deve ser estendida, afinal, em um mundo movido por notícias, conteúdo e mídias sociais, as palavras e opiniões dos funcionários e, principalmente, da liderança da empresa, são mais visíveis e acessíveis do que nunca. Ademais, com a facilidade e velocidade de transmissão de informações, as marcas agora estão sendo responsabilizadas por ações e pelos posicionamentos, tanto os diretos, quanto dos seus funcionários e a realidade não desculpará falhas no treinamento de compliance ou de alinhamento aos valores de sua marca.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Preparando para o sucesso

Lara Paulinny
Fotos Arquivo Pessoal | Divulgação

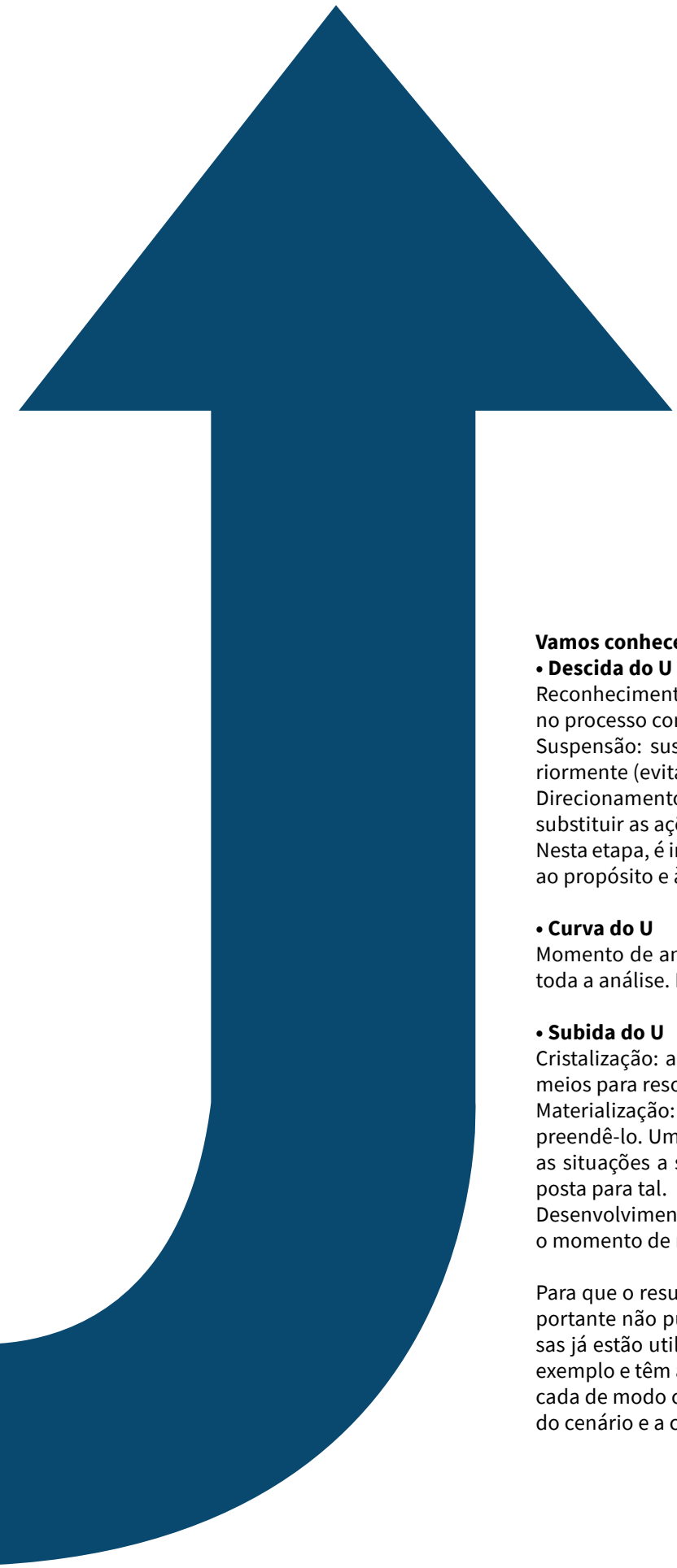
Teoria do U

Sempre falamos sobre temas empresariais e gosto sempre de trazer novidades para vocês nesta coluna, e a primeira de 2022 não seria diferente. Hoje falaremos sobre um conceito inovador que vem ganhando espaço e caindo nas graças do mundo empresarial, a Teoria do U.
Desenvolvida pelo especialista em inovação Otto Scharmer(1990), ela tem foco em uma autoanálise, gerando transformação por meio do desenvolvimento de habilidades de liderança em desprendimento de pensamentos obsoletos. Através de suas ideias inovadoras, ajuda a implementar mudanças na organização e aumentar a produtividade das equipes.

Seguindo a definição do próprio nome, a teoria segue o desenho da letra “U”, identificando quatro fatores: o ponto alto, a descida, a curva e a subida.

Buscando sempre o autoconhecimento e a solução dos problemas identificados, a ideia da teoria é que ao “descer” pela curva do “U”, o indivíduo busque novas perspectivas e que, no movimento de “subida”, pela letra, ele encontre as soluções.

Agora você deve estar se perguntando: mas como aplicar essa Teoria do U? De acordo com Otto Scharmer, ela se divide em etapas. Em um primeiro momento, temos o reconhecimento de padrões, então, passamos para a fase de suspendê-los e refletir sobre eles. Por último, está a chamada “cicatrização”, que nada mais é que a resolução dos problemas encontrados anteriormente.



Vamos conhecer então as etapas da Teoria do U?

• Descida do U

Reconhecimento: identificar e analisar o que pode ser melhorado no processo como um todo.

Suspensão: suspender os padrões negativos identificados anteriormente (evita-los no dia a dia.)

Direcionamento: identificar novas perspectivas, pensar em como substituir as ações suspensas.

Nesta etapa, é importante perceber como suas ações estão ligadas ao propósito e à missão da companhia.

• Curva do U

Momento de analisar como serão realizadas as novas ações após toda a análise. É a preparação para colocá-las em prática.

• Subida do U

Cristalização: após compreender o problema, é a hora de captar meios para resolvê-lo.

Materialização: tornar o problema mais tangível para melhor compreendê-lo. Uma sugestão seria criar um protótipo, apresentando as situações a serem melhoradas e o que foi encontrado de resposta para tal.

Desenvolvimento: desenvolver as ideias que estavam no papel. É o momento de materializar todas as melhorias planejadas.

Para que o resultado esperado seja alcançado com sucesso, é importante não pular nenhuma etapa do processo. Grandes empresas já estão utilizando essa metodologia, como Natura e FGV, por exemplo e têm apresentado resultados satisfatórios. Quando aplicada de modo correto, a consequência é a transformação positiva do cenário e a criação de conexão entre as pessoas da equipe.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Segurança

Da redação
Fotos Divulgação

Privacidade dos dados

Com o aumento da preocupação do consumidor com a privacidade dos dados, aumentou também a pressão sobre os legisladores em todo o mundo exigindo novas estruturas que regulamentem a coleta e o uso dos dados pessoais. Porém, enquanto a ação está se acelerando na frente regulatória, os projetos de lei frequentemente estagnam nos comitês, tropeçam e queimam em algum lugar nos escalões burocráticos da formulação de políticas. E, como em inúmeros outros setores, quando os legisladores arrastam os pés, a indústria privada assume o manto da tomada de decisões. No debate sobre a privacidade dos dados do consumidor, esse paradigma é especialmente verdadeiro. O Google e a Apple, em particular, estão liderando o processo com novas ferramentas centradas na privacidade que limitam o alcance dos anunciantes e desenvolvedores dos dados do consumidor, oferecendo aos usuários maior controle.

Mas essa é a abordagem certa? As grandes tecnologias deveriam estabelecer as regras básicas para nosso cenário de privacidade, especialmente considerando o amplo controle que essas empresas já têm sobre os negócios e os dados do consumidor? É possível que os legisladores e as empresas de tecnologia trabalhem em conjunto, possibilitando aos consumidores mais voz sobre como suas informações são usadas, ao mesmo tempo em que

atendem às necessidades das empresas? Enquanto os legisladores discutem as estruturas regulatórias da privacidade, as grandes tecnologias movem a agulha sobre a privacidade. O Google está se preparando para seguir os passos da Apple, Microsoft e Mozilla e eliminará cookies de terceiros em 2023, uma medida que oferecerá aos usuários maior privacidade, mas complicará significativamente as operações de publicidade ao limitar a capacidade dos anunciantes de coletar, trocar e usar dados do usuário, direcionar anúncios a públicos específicos e medir efetivamente o impacto de seus esforços.

A Apple reprimiu a privacidade do usuário com uma série de novas atualizações de sistema operacional. O principal deles é o AppTrackingTransparency (ATT), que dá aos usuários a opção de permitir ou não que os aplicativos rastreiem seu comportamento em outros aplicativos e na web aberta. Mais recentemente, com o lançamento do iOS 15, a Apple lançou um punhado de novos recursos, incluindo acesso VPN integrado por meio do novo Private Relay, 'boletins' de privacidade que mostram aos usuários como vários aplicativos usam seus dados e privacidade de e-mail aprimorada.

A onda de mudanças introduzida pelas principais empresas de tecnologia, sem dúvida, informará a direção do avanço da legislação. E é evidente que a colaboração é necessária, mas, a dúvida é grande, as empresas de tecnologia ou reguladores terão a palavra final em nosso debate sobre privacidade?

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Dados

Da redação
Fotos Divulgação

Como usar dados para melhorar a experiência com o cliente

Se tem uma coisa que aprendemos com a tecnologia é o valor e o poder da informação, afinal, pode ser uma ferramenta eficaz para rastrear o comportamento do consumidor e melhorar as experiências com o cliente. Utilizando o universo online, é possível monitorar quanto tempo gastam em nossas páginas, se colocaram itens em sua cesta e se foram direcionados para as páginas por meio de publicidade direcionada. No entanto, transformar essas percepções e perceber as preferências do consumidor em um espaço físico prova ser um pouco mais difícil. Apesar da dificuldade, é possível e necessário aplicar estratégias para conhecer melhor os cliente que frequentam seu negócio.

A primeira estratégia é definir o meio de gerenciamento das informações e onde você irá armazená-las; jamais confie em sua memória, tampouco entregue nas mãos de terceiros. Utilize um software, um aplicativo ou um caderno para isso. Defina também quais informações armazenar, esqueça dados como se fosse aprovar um crediário, concentre no nome, forma de contato, data de nascimento, histórico de compra e vindas na loja para monitorar a demanda e venda dos produtos e serviços. Pronto! Agora você deve interagir diretamente com eles, porém, não use expressões como “querida” ou “cliente”, utilize sempre saudações cordiais e simpáticas, como: “bom dia, bom falar contigo”, “obrigado pela visita”, “que bom vê-la novamente” e, jamais, abra mão do tratamento personalizado.

O atendimento ao cliente é um elo crítico no desenvolvimento da fidelidade à marca, o que leva a compras repetidas e à renda residual contínua para o negócio. Oferecer treinamento e mentoria regular para funcionários e monitorar o atendimento ao cliente significa garantir as atitudes positivas da equipe de atendimento. Também é importante que os clientes avaliem sua experiência em termos de sua satisfação final com o processo, o pessoal e o resultado. Agora afague e não afogue seus clientes com mensagens, construa abordagens analisando o comportamento e as preferências de seu cliente. Venda, não empurre produtos, afinal, a satisfação do cliente é fundamental para seu negócio.

Inclusão

Hélio Tomaz
Foto Divulgação

Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista

Já está disponível a Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (Ciptea). Nossa grande conquista para Minas Gerais pode ser emitida gratuitamente pelo site www.cidadao.mg.gov.br

A Associação Zeiza Dojo, que atua há mais de 7 anos no segmento dos Autistas de Uberlândia e região, junto com o CONPED-MG (Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência de Minas Gerais), em gestão junto à SEDESE-MG (Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social de Minas Gerais) conseguiu a aprovação da CIPTEA não só para Uberlândia, mas para toda Minas Gerais.

A CIPTEA vai garantir atendimento prioritário das Pessoas com TEA em serviços públicos e privados de saúde, educação e assistência social, pois teremos pela primeira vez na história de Minas, o censo das pessoas com Autismo, resultando em mais políticas públicas para quem tem TEA. Mais informações, busque por **@zeizadojo** no instagran/facebook/youtube ou whatsApp (34) 99123-3535.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Clima

Da redação
Fotos Divulgação

Não olhe para o clima

Iniciamos 2022 observando fenômenos climáticos provocarem no Brasil efeitos diversos, porém, em comum, a calamidade. Enquanto em um lado do país existe falta de chuvas, o outro sofre com os seus excessos. Cientistas têm alertado que essas condições se tornarão mais frequentes e intensas à medida que as alterações climáticas se acelerarem.

Os fenômenos climáticos extremos impactam diretamente em nossas vidas, nas cidades. Com os excessos de chuvas, são registradas enchentes e desabamentos que provocam perdas de vidas humanas e prejuízos econômicos. A sua falta, provoca crise hídrica, que reflete em diversos setores da sociedade, diminuindo a oferta de água para a população e comprometendo o fornecimento de energia elétrica. Tanto o excesso quanto a falta de chuvas desencadeiam picos nos preços de commodities agrícolas, razão pela qual a agricultura é um dos setores mais expostos e vulneráveis às mudanças climáticas e é prejudicada tanto por fenômenos climáticos extremos individuais como por alterações de longo prazo nos padrões climáticos.

O clima no Brasil continua a ser errático e isso ampliou os temores sobre mais danos às lavouras. O fenômeno climático La Niña voltou a se manifestar pelo segundo ano consecutivo no fim de 2021. A expectativa é de que ele intensifique as chuvas e também as secas em todo o mundo. Situação essa que pode gerar níveis de produtividade mais baixos e preços mais altos e, consequentemente, causar insegurança alimentar em países dependentes de importações, os que não fazem estoques reguladores ou os que não impõem restrições ao comércio.

Com tantas imprevisões sobre o clima, não podemos permitir que o assunto seja deliberado por pessoas que ainda acreditam que a terra seja plana!

Estratégias

Michelle Aguiar
Fotos Arquivo Pessoal | SXC

A vida é uma viagem!

Um novo ano começa e, com ele, novos sonhos, projetos e muitos desejos de realização. Falamos muito sobre planejamento, metas e objetivos. Sobre práticas, mudanças na realização do trabalho, no relacionamento, no ambiente, na organização da rotina... tudo isso faz parte e é necessário. A questão é que ficamos tão focados no destino que esquecemos de aproveitar o caminho.

Sabe aquela viagem que fazemos e que no momento é exaustiva, mas que depois que passa, nos deixa ótimas lembranças? Então, assim é a nossa jornada e temos a oportunidade de recomeçá-la sempre, inclusive, a cada início de ano.

Cada passo dado exige desafios diferentes, alguns já esperados, outros não, mas ao longo do trajeto aprendemos, sofremos, nos divertimos, recalculamos a rota e, às vezes, até mudamos a direção. Parece que a estrada não terá fim, pois somos tomados pelo imediatismo e ansiedade.

Trace seus planos e objetivos sempre alinhados ao que realmente faz sentido para você hoje, porque muitas vezes focamos na realização de um sonho de muitos anos atrás, mas que, no fundo, já não conecta com a pessoa que nos tornamos. Mudamos pelo caminho. Mudamos os gostos, valores, crenças e desejos. Portanto, atualize a rota. Reveja o que você realmente quer para a sua vida, o que te fará feliz e realizada e comece a partir daí. Visite novos lugares, novos ares, vá por outras estradas. Talvez as que você sempre trilhou levarão a lugares que não interessam mais. Pense de novo. Reavalie. Acenda os faróis. Busque dar passos com clareza.

Aproveite cada momento, cada parada, cada adversidade e cada pequena conquista. Você perceberá que a felicidade estará ao longo de todo caminho e não só na linha de chegada. Vamos nos encontrando pelo caminho. Ótima viagem para nós!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Crônicas da Mônica

Mônica Cunha
Fotos Bruno Fernandes | Divulgação

O cão herói!

Lia o jornal quando soube da existência do cão. Era mais uma madrugada chuvosa de verão e de trabalho. Ajeitei os óculos para conferir a manchete pela segunda vez.

Então, foi assim que aconteceu.
Da história sei pouco, mas o que vou te contar pode ser sim um milagre desses que o cotidiano traz e esfrega na nossa cara. Pelo menos na face de quem faz questão de enxergar – nem sempre com os olhos – a beleza da vida. Como todo cachorro que se preze, é claro que ele queria passear. Andar por aí sob o olhar atento do dono. Farejar territórios.

Quem sabe encontrar outros amigos. No fuçar como missão, esse cão – não sei seu nome de fato – mas vou chama-lo assim se embrenhou pela mata, deixando o humano um pouco para trás. Foi ali que o focinho pressentiu algo. OU seria alguém. Seguindo sua intuição, inteligência ou guiado pela mão divina, o cão chegou a uma mulher. Uma senhora de 82 anos. Quieta num canto perto da água de um córrego que atravessa uma cidade. O animal que não fala correu de volta ao dono e do jeito que sabe fez-se entender. O homem correu e logo viu o acontecido. Imagino que não tardou em pegar o celular no bolso, ligar para os bombeiros que logo vieram para resgatá-la. A mulher caiu de uma altura de quase dois metros e o corpo ficou nesse espaço pequeno. Ela passou toda a noite, madrugada ali. Fico imaginando. Espremida na dor, no frio, com medo. Foram mais de quinze horas até que um herói peludo e esperto a viu. Sim, ele é o protagonista. Digitando a notícia, me veio a realidade que se mostra a cada ano, principalmente os marcados pela pandemia.

Cães e gatos sendo abandonados sem a menor compaixão. Jogados para morte. Enquanto isso, numa manhã qualquer o cão salva a vida da idosa. Será que muitos se dão conta dessa conexão que há entre tudo que habita este planeta? Estamos ligados. É inquestionável. Só falta mesmo quem não acredita despencar do próprio ego e perceber que pode ser salvo pela compaixão.

Coluna da Anita

Anita Godoy
Fotos Mauro Marques | SXC

O julgamento

Contaram-me a história de um homem que estava com muitas dificuldades para comunicar-se com a sua esposa, começando assim a desconfiar de que ela estava ficando surda. Numa noite, eles estavam sentados na sala de visitas e ele resolveu fazer um teste. Sentado em uma cadeira o mais longe possível de sua esposa, ele sussurrou: - Você consegue me ouvir? Nenhuma resposta. Então, levantou-se e foi um pouco mais perto. Voltou a sussurrar: - Você consegue me ouvir? Mesmo assim não obteve resposta. Sem fazer barulho, ele foi para mais perto e sussurrou: - Você consegue me ouvir? E mais uma vez ele não recebeu nenhuma resposta. Finalmente, ele colocou-se bem atrás da esposa e sussurrou: - Você consegue me ouvir? Para a sua surpresa, ele ouviu uma resposta irritada: - Pela quarta vez, é claro que estou ouvindo você!

No fim, ele percebeu que quem estava com problemas de audição era ele mesmo e, por isso, não se comunicava bem com a esposa.

É por essas e outras que precisamos tomar cuidado com nossos julgamentos, pois costumamos considerar que a falha é dos outros e nunca nossa.

Se você está sempre procurando nas outras pessoas defeitos para corrigir, seria melhor experimentar dar uma boa olhada no espelho. Além de ser mais paciente com os erros dos outros, você e os outros viverão mais felizes! Faça isto e viva melhor!

“O pior defeito é julgar-se isento de defeitos”.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Música

Sérgio Tolucci
Fotos Divulgação

A-Ha

Ah, os anos 80! A chamada década de ouro! Talvez os 10 anos mais emblemáticos do século passado, em termos de cultura, política, música e arte em geral.

E o Brasil fervia. E Uberlândia também começava a ferver. Boa música, cultura new-wave, romantismo pop, os grupos de rock surgiam com muito talento e energia. Não é a toa que no mundo todo até hoje - os anos 80 são relembrados e celebrados.

Como esquecer dos shows dos Titãs, Paralamas, Legião Urbana, Lulu Santos, Nenhum de Nós, Ira, Ultraje a Rigor e muitas outras bandas que vieram ao Uberlândia Tênis Clube? Eram momentos de êxtase musical, alegria de viver, incontáveis paqueras, pouco dinheiro, rock pop com muita qualidade e muitas histórias pra contar.

Eram tempos em que podíamos voltar pra casa a pé, chutando latas, paquerando as menininhas e fugindo dos cachorros nas ruas.

E dentro de tantas boas histórias não podemos esquecer quando foi anunciado que uma das maiores bandas do mundo estaria em terras mineiras. Aquela banda com teclados modernos, guitarras cremosas, levadas envolventes e um vocal único faria um show em Uberlândia! Aquele 19 de maio de 1991 não sairia da mente e das lembranças de quem esteve naquele show. E eu estava lá!

Bem na frente do palco, cantando todas as músicas, pois eu já era fã daquela super banda, através dos discos que meu irmão mais velho tinha em casa. Eu ouvia todos os dias!

Com uma mega turnê estimada em US$ 2 milhões, Morten Harket(voz), Magne Furuholmen(teclados) e Paul Waaktaar(guitarra) subiram ao palco com uma banda de apoio de respeito e fizeram um showzaço, tocando todos os hits que até hoje são sucesso em qualquer rádio que preze por boa música.

O A-Ha, através de sua estrutura de som e iluminação apresenta ao público uberlandense uma produção até então jamais vista por aqui, montada no gramado central do estádio Parque Sabiá, onde 25.000 pessoas deliraram, cantaram e dançaram todos os sons dessa banda criada na Noruega e que o mundo inteiro cultua até os dias atuais.

Poder cantar e viajar no som e nos efeitos de “Hunting high and low” e “Take on me” ao vivo junto com caras ao lado de casa não teve preço. E claro curtir todas as outras músicas inesquecíveis e marcantes pra toda uma geração.

Daquela época só ficou uma dúvida: como diabos eles vieram fazer um show aqui em Uberlândia?

Quem foi o audacioso promotor ou empresário que sugeriu e apostou em um show em nossa cidade?

Não importa. Desejo que esse sujeito seja eternamente abençoado pelos santos dos Anos 80.

Amém!

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Almanaque

Elizete Moura
Fotos Thiago Mesquita | Divulgação

Ano novo! Projetos novos!

Cada ciclo que iniciamos vai deixando um outro, com aprendizados, acertos (alguns), erros (muitos talvez), e uma quantidade sem fim de experiências. Ah! Como é bom celebrar tudo isso, e sabendo que teremos um ano novinho para tentar tudo de novo. A nostalgia faz parte da essência do ser humano, talvez por isso sejamos tão apegados com a lembrança de momentos, recordações, lugares, etc.

No cinema isso é traduzido em forma de poesia, essas recordações tomam forma, com histórias apaixonantes, expressados em roteiros dirigidos com perfeição. E um diretor que sabe extrair o melhor de todo esse universo nostálgico é Federico Fellini. Em grande parte de seus filmes, ele explora com maestria os flashes de memórias de seus personagens, criando vínculos entre passado e presente, real e onírico. Para um grande começo, grandes obras. A relação abaixo elenca o que de melhor se pode esperar de um diretor tão brilhante.

Talvez, "Oito e meio" (1963) seja um desses filmes confusos, complexos à primeira impressão. O bloqueio criativo de Guido Anselmi, personagem de Marcello Mastroianni, nos apresenta a um mundo em que o sonho e a realidade se confundem. É inegável que a empatia por Guido caminha com o desenrolar da trama, e vamos observando que apesar da ficção, nosso cotidiano tem muito do filme, seja nas relações complexas ou na dificuldade de expressar algo que está dentro e não conseguimos identificar ou colocar um nome. O filme está disponível em: www.telecine.com.br

O filme “A estrada da vida” (1954), merece ser visto e revisto ao longo de nossas vidas, pois, acredito que, em cada momento, podemos enxergar seus personagens sob aspectos diferentes. Na película, Fellini conta a história de Gelsomina (Giulietta Masina), garota pobre que foi vendida pela mãe ao frio e rústico Zampano (Anthony Quinn). Assim como em grande parte de seus filmes, o diretor nos coloca na condição de expectador ativo. É quase possível interagirmos com a inocência de Gelsomina e sua lealdade canina a Zampano, o qual, por sua vez, brutamontes que usa de força bruta para ter êxito em seus caprichos. Viajando mundo afora com seus truques circenses a dupla vive diferentes situações, que vão nos enlevando e emocionando. O filme está disponível em: www.netmovies.com.br

Uma das mais nostálgicas obras de Fellini talvez seja “Amarcord” (1973). Num universo cercado de memórias, o jovem Titta vive as experiências e transições para a vida adulta, tudo permeado por um clima de humor, apesar das responsabilidades se pronunciando. Um filme de encher o coração de positividade, mesmo sabendo que a vida tem seus dias cinza, assim como na passagem de cores da trama. Amarcord, é para ser visto despretensiosamente, para celebrar a vida, e o presente de cada dia. O filme está disponível em: www.netmovies.com.br

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Filmes em foco

Da redação
Fotos Divulgação

É tudo de verdade? Ou são inspirados em eventos da vida real?

Os filmes têm o poder de nos fazer mergulhar na história de personagens desconhecidos e refletir sobre os diferentes papéis que ocupam com seus projetos de vida. Por alguns minutos, vivemos dramas, alegrias e sensações, que nem sempre fazem parte da nossa rotina. Porém, alguns causam a sensação de que a ficção que aborda nos aproxima da nossa própria realidade.

Mas, até que ponto o filme é realidade ou ficção? Para responder, torna-se imprescindível analisarmos os efeitos ou reações que o filme causa no cotidiano e no imaginário das pessoas. Sendo o filme baseado em realidade ou ficção, sempre busca exercer reações sobre seus espectadores. Assim, de tempos em tempos, nos deparamos com algum filme que coloca nossa percepção sobre a realidade em xeque, reproduzindo, de forma quase mecânica, situações aparentemente reais e relevantes do nosso cotidiano social. No entanto, nos filmes, o que de fato é ficção ou realidade? Paulo Roberto Orlandini e Karim Abud Mauad analisaram os filmes "Círculo de Fogo" e "Não olhe para cima", não como críticos de cinema, mas traçando pontos de vista sobre a realidade e o comportamento humano, afinal, às vezes, a realidade nos apavora e nos confunde com ficção.

Paulo Roberto Orlandini

Karim Abud Mauad

"Círculo de Fogo"

"Neste mundo, sempre haverá ricos e pobres. O rico em dons, o pobre em dons. O rico no amor, o pobre no amor. Jamais seremos totalmente iguais ou plenamente satisfeitos, sempre desejaremos ou invejaremos algo, mesmo que seja um sorriso, uma amizade ou algo que não temos, mas gostaríamos de ter". As afirmativas foram extraídas do filme "Círculo de Fogo", de 2001, porém são mensagens subliminares de um enredo rico em detalhes, em que o exército russo, utilizando-se da propaganda, transforma um jovem atirador de elite em uma lenda viva e uma poderosa arma de guerra. Ao o fazerem, estimularam os demais soldados a lutarem fervorosamente contra um inimigo eminente, diante de uma derrota iminente. Porém, a própria utilização da propaganda como arma de guerra passa praticamente despercebida, nos envolvemos com as cenas impactantes da guerra e pelas tramas e o sucesso do personagem central. A propaganda deu resultados e os soldados russos romperam o cerco alemão, de acuados, os perseguiram até Berlim.

Talvez, se deixarmos a história e o maravilhoso enredo do filme de lado, nos atentaremos para a importância da propaganda como agente modificador do comportamento e influenciador das vontades humanas. Afinal, o desejo é uma realidade do nosso consciente? Desejamos, de fato, algo ou queremos porque vimos? Não restam dúvidas de que o mundo mudou consideravelmente depois da Segunda Guerra Mundial, assim como a arte de fazer propaganda. Atualmente, nossos interesses e desejos são despertados através de estratégias sutis e até romantizadas, mesmo que seja comprar um revólver para poder matar alguém.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Filme em foco

Da redação
Fotos Divulgação

"Não olhe para cima"
Esse título de um filme lançado recentemente pela Netflix, ao qual assisti num programa de família em um desses domingos chuvosos de janeiro, cumpriu o duplo objetivo de união do núcleo domiciliar e nos levou a refletir sobre este novo momento da humanidade. Vários são os filósofos que tratam dos caminhos atuais de nossa civilização, retratada, em palestra do Karnal em 2015, como um mundo líquido. Essa palestra se encontra na internet e recomendo.

O filme em questão trafega, sem "spoiler", pela irracionalidade política de atos midiáticos e dos percalços envolvendo valores humanos em uma película que vai da dor ao amor, com toda a superficialidade, narcisismo, futilidade e soberba destes tempos atuais. Ao virar as costas para a ciência, ao provocar por puro interesse político a separação dos homens, ao alimentar iras desmedidas, apenas pelo poder, ao reduzir toda existência para a insensibilidade dos algoritmos, transformamos a existência em uma banalidade ímpar. A maneira rasa com a qual vários assuntos são tratados pela imprensa e abordados nas mídias sociais, gerando confusão entre excesso de informação, com quase nenhuma formação, nos remete a uma situação mundial que beira o caos. Em sua arrogância, guiada para o voto e para pequenos grupos, nossos mandatários, via de regra, buscam apenas se perpetuarem no poder.

Nestes tempos atuais, de alguma forma, contribuímos para esses fatos, pois queremos o pronto, o consumo rápido, ler e ouvir apenas o que nos agrada, fugindo de verdades reais e da necessidade precípua de aprofundar nos temas espalhados pelo mundo virtual, sem checar veracidade e conteúdo. E tome repetir, replicar e opinar como autoridade de situações e fatos muito longe do seu cotidiano. Assim ,nos sentimos doutores em áreas do conhecimento que, de fato, ignoramos e nos sentimos integrados em uma realidade que não é a nossa e que afeta a relação no trabalho, com os amigos, entre casais, pais e filhos e por aí segue. Nesse ponto, somos, de fato, massa de manobra. Uma pena.

Nesse contexto recomendo que assistam a um vídeo curto, de menos de 5 minutos, em que a professora de filosofia Lúcia Helena Galvão, da organização Nova Acrópole do Brasil, chama-nos a refletir sobre essa alienação tão bem retratada no filme. Aproveite o período de férias, necessidade de ficar mais recluso e assista a ambos. O interessante é que a realidade do filme fala da vida de cada um. Vale a reflexão.

O desafio de lidar e transferir emoções para outrem, a busca ou a fuga de situações da vida nos é apresentada via tecnologia de celular. O formato escolhido para nos confrontar com estas situações passa pelo drama e pela comédia. Estamos à volta com mais um cometa. Recomendo.

Sou da época do verso e do reverso. Hoje, sou convidado ao “metaverso”. Novos tempos, velhos dilemas. A mudança deste novo paradigma do que é fim do mundo nos remete às atividades do cotidiano. Nesse janeiro de grandes precipitações e tragédias anunciadas, Capitólio e os arautos de plantão verbalizam muito do que este artigo propõe a partir da proposta cinematográfica. Não olhe para cima, mas cuidado ao olhar para baixo e ao olhar para os lados. A nossa vida merece ser bem conduzida.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Coluna Cultural

Paulo Orlandini
Fotos Divulgação

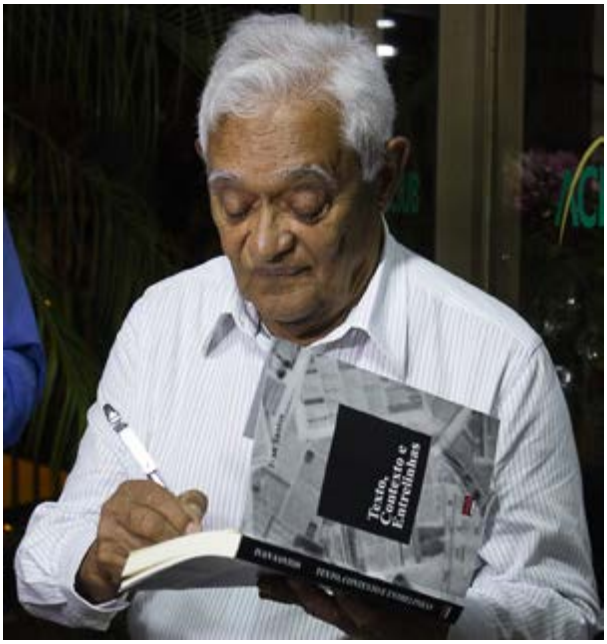
Coluna Cultural

Senhor TV

"Nossos comerciais, por favor", "Um instante, maestro!". Esses famosos bordões televisivos eram marca registrada de Flávio Cavalcanti, um dos grandes comunicadores brasileiros – ao lado de Chacrinha e Silvio Santos – e símbolo de uma época na TV. Seu diferencial era o estilo polêmico, que ele cultivava com gosto e lhe rendeu problemas, desafetos, mas, claro, muita audiência. Esse livro é um relato apaixonado de quem acompanhou o apresentador por uma vida inteira e que nos leva a entender com detalhes a mente brilhante, criativa, batalhadora e controversa que comandou programas de rádio e de televisão entre as décadas de 1950 e 1980. Uma biografia de filho para pai.

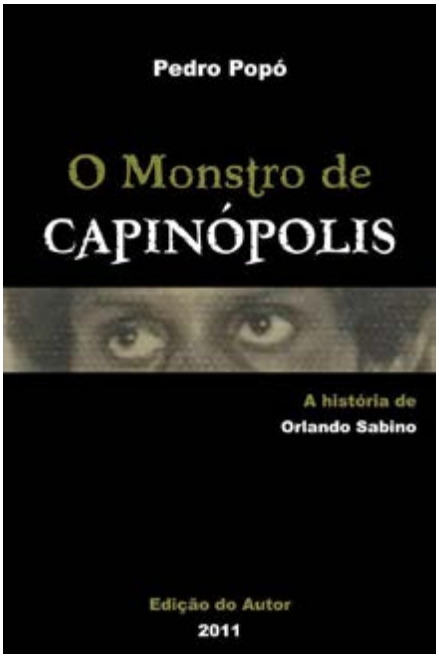
O Quarto 65

O livro aborda a história de um jovem médico, especialista pela University of Exeter do Reino Unido em ortopedia, traumatologia e cirurgia do quadril que, no auge de seus 33 anos, é acometido pela síndrome do cativeiro ou AVC de ponte. A partir daí, Guilherme passa a observar a vida de modo mais positivo. É assim que ele consegue superar a tragédia, narrada por ele mesmo, em O Quarto 65: uma janela para a vida.



Texto, Contexto e Entrelinhas

Texto, Contexto e Entrelinhas é um livro de crônicas, em que o consagrado jornalista Ivan Santos apresenta alguns textos escritos durante os mais de 20 anos em que foi colunista do jornal Correio de Uberlândia. Os fragmentos versam, principalmente, sobre política e fatos do cotidiano. Dono de um raro talento, Ivan Santos transformava a notícia política em informação, sempre distante da politicagem.



O Monstro de Capinópolis

Orlando Sabino, mais conhecido como "O Monstro de Capinópolis", foi acusado de assassinatos em série no Brasil dos anos 1970, todos praticados com requintes de crueldade contra suas vítimas. O livro, escrito pelo jornalista e escritor Pedro Divino Rosa, o Pedro Popó, surgiu de uma reportagem especial que escreveu, a partir de entrevistas com sobreviventes de supostos ataques do acusado, familiares de vítimas que foram mortas no período, policiais que o caçaram em toda a região, testemunhas e intensa pesquisa em delegacias, fóruns, arquivos e jornais que publicaram o acontecimento. Uma história que divide opiniões entre os que querem crer no mito, no monstro, no "fantasma" e os que creem que Orlando Sabino era um homem com distúrbios mentais e foi "usado" pelo regime militar para encobrir os crimes da ditadura.

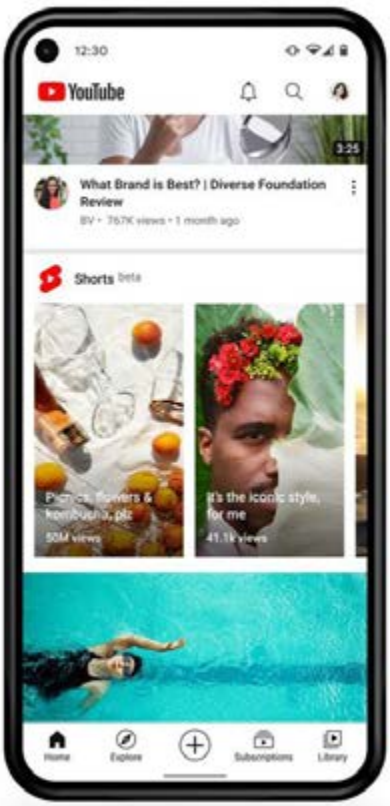
Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

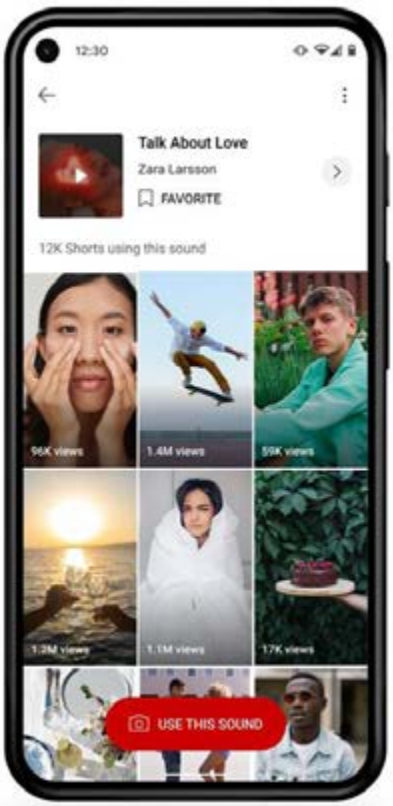
Geração Z

Redação
Foto SXC

O YouTube está adicionando novas maneiras de criadores de conteúdos ganharem dinheiro

É isso que o YouTube está prometendo com seus novos recursos e ferramentas. A plataforma está expandindo as maneiras pelas quais os criadores podem monetizar seu conteúdo. O YouTube Shorts terá um brilho, com novos efeitos de vídeo e recursos de edição entre as novas ferramentas sugeridas, bem como o Super Chat. As compras serão amplamente expandidas em todo o aplicativo de forma mais geral, com planos para vídeos compráveis e compras ao vivo em andamento.



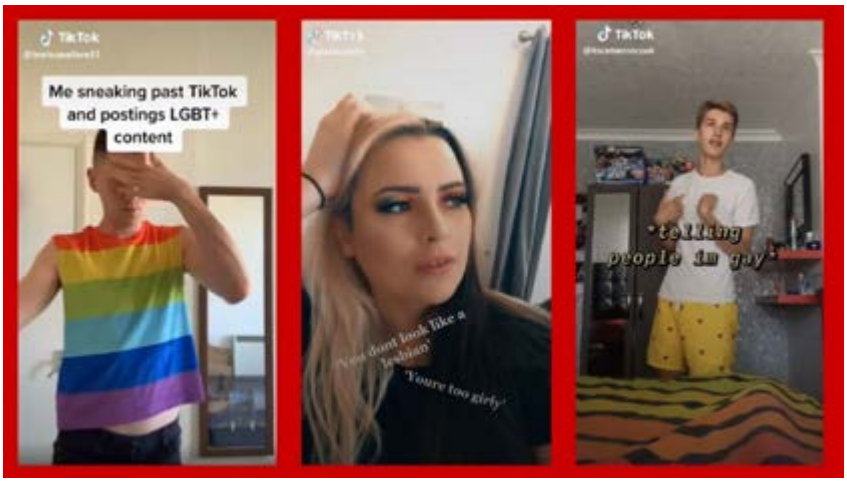


Geração Z

Redação
Foto SXC

TikTok atualiza suas políticas com foco na segurança de menores e LGBTQ

Com um público tão jovem, o conteúdo nocivo é motivo de preocupação quando se trata do TikTok. A plataforma anunciou planos para reprimir essa questão, estabelecendo um roteiro para abordar questões sérias em torno de ideologias odiosas, com foco particular em LGBTQ e segurança do menor. A política, agora, especificará que práticas como deadnaming e misgendering, misoginia ou conteúdo que apoie ou promova programas de terapia de conversão não serão permitidos. Outros planos incluem um novo design apropriado para a idade, bem como o desenvolvimento de um sistema para identificar e restringir certos tipos de conteúdo de serem acessados por adolescentes.



Agora você pode responder a uma história do Instagram sem enviar uma mensagem direta

A plataforma lançou um novo recurso chamado Private Story Likes. Isso permite que você curta a história do Insta de alguém sem enviar uma mensagem direta. Em vez disso, ao tocar em sua história, você verá um pequeno coração na página do visualizador, ao lado da pessoa que está admirando seu conteúdo.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Redação
Foto SXC

Plataformas revelam resultados do quarto trimestre

A Meta relatou uma média de 3,59 bilhões de pessoas ativas mensais para sua família de aplicativos, revelando ganhos de receita de 20% em sua visão geral do quarto trimestre. Houve boas notícias para o YouTube, com a plataforma revelando que faturou US$ 8,6 bilhões em vendas de anúncios no último trimestre, conquistando um aumento impressionante de 25%. O Snapchat também teve motivos para comemorar, registrando US$ 1,3 bilhão em receita, um aumento de 42% ano a ano, ganhando 13 milhões de usuários. Enquanto isso, o Pinterest superou as expectativas, atingindo US$ 2 bilhões em receita, crescendo 52% em relação ao ano anterior, mas os usuários mensais da plataforma caíram 6%.

O Pinterest adiciona um recurso 'Experimente para decoração de casa'

Não tem certeza se o sofá que você comprou on-line complementará sua mesa de centro? A realidade aumentada está fácil. A tecnologia da plataforma permitirá que os usuários visualizem móveis de várias lojas. Ao usar a câmera Lens, você poderá experimentar mais de 80.000 peças de mobiliário de "Pins compráveis". Se gostar, bastará seguir um link para o site da loja.

Vem aí!

1º Leilão Contra o Câncer

em comemoração aos 22 anos do
Hospital do Câncer em Uberlândia

3 de abril | Parque Camaru Uberlândia

Realização:

Instituição beneficiada:

Grupo LUTA PELA VIDA

HOSPITAL DO CÂNCER UBERLÂNDIA

Faça parte desse momento de celebração e solidariedade em prol dos pacientes do Hospital!

Para mais informações:

(34) 99169-0510
0800 340 2062
www.hospitaldocancer.org.br

Apoio:

SINDICATO RURAL DE UBERLÂNDIA

Para doações:

PIX E-mail: leilaolions@hospitaldocancer.org.br
Conta Corrente Lions Clube - Sicoob
Agência: 3224 c/c: 25.939-0

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Eventos Cult

Sextas Culturais | Semana da Moda de Uberlândia | UdiShow

Coletivo Virtual de Artes Plásticas | Bate-papo Cult

Lançamento

Da redação
Fotos Kaka Fotografias

Lançamento da edição 173

Depois de um longo período, a Revista Cult voltou a realizar eventos de lançamento das edições. O da edição 173 aconteceu no Espaço Villa Alvim. A empresária Josélia Cotrim, capa da edição, compareceu e, falando aos presentes, deu uma aula de elegância, empreendedorismo e profissionalismo. Sérgio Tolucci e Banda fizeram um show de arrepiar, com direito à participação especial da Yasmim Duarte. O público presente não poupou charme e elegância. Confira as fotos do lançamento da edição 173.

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

Lançamento

Da redação
Fotos Kaka Fotografias

Cult Eventos

Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

Cult

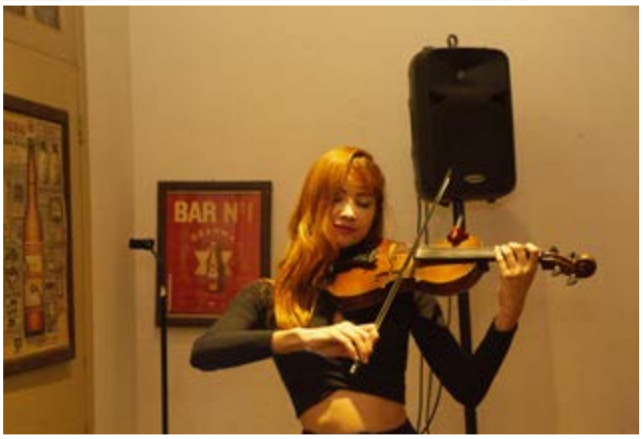
Lançamento

Da redação
Fotos Kaka Fotografias

Os eventos realizados pela Revista Cult seguem, rigorosamente, os protocolos sanitários, bem como as regras de segurança e de urbanidade definidas pelos Poderes Públicos.

A primeira edição das Sextas Culturais no Mercado Municipal de Uberlândia foi muito especial. O evento contou também com o primeiro Bate-papo Cult ao vivo, em que Brunna Barbosa recebeu Mônica Cunha, nobre jornalista Uberlandense que há mais de 30 anos, atua na área da comunicação. Foi um encontro maravilhoso, de muita partilha e inspiração. Mônica, com seu bem viver e toda sua gentileza, levou os presentes a lugares e sentimentos únicos enquanto falava.

Após o Bate-papo Cult, a noite ainda teve três momentos deliciosos: a apresentação musical de Gabriel Rimoldi com Ana Clara Guerra, trazendo um repertorio riquíssimo de músicas eruditas brasileiras. Fechando com um jantar delicioso, com um menu preparado especialmente para o evento no Cursino's Restaurante, saboreado ao som da maravilhosa violonista Cammyli. A próxima edição das Sextas Culturais no Mercado Municipal ocorrerá no dia 01 de abril de 2022. Programe-se!



Alysson®
MARCONDES
Cirurgia Plástica
CRM 44231/ RQE 26432
Modelo Isabela Sousa de Araujo