



—
As irmãs Rochele,
Evelise, Bárbara
e Mariela:
consistência e
inovação

**VIVER MAIS
E MELHOR**

*Kurotel atua na prevenção, no
equilíbrio e na mudança de
hábitos para ampliar os anos
vividos com qualidade*

ViverBrasil

ENTREVISTA **LUCAS VIEIRA LOPES, PRESIDENTE DA AMM:** "É PRECISO TIRAR DINHEIRO DE BRASÍLIA E LEVAR PARA OS MUNICÍPIOS"

PCO "O BRASIL PÓS 25 DE OUTUBRO SE MOSTRA SOMBRIO E VAI COBRAR HABILIDADE DE QUEM GANHAR A ELEIÇÃO"



Vila Galé

HOTÉIS

ACOMPANHE TODAS AS NOVIDADES



ANOS

52 HOTÉIS · PORTUGAL · BRASIL · CUBA · ESPANHA

DESDE 1986, SEMPRE PERTO DE SI



Cortes que
falam por si

Se cortes
falassem, claro



Conheça nossas salas privadas para eventos sociais e corporativos



Pobre juan

BH Shopping | DiamondMall

EDITORIAL

EQUILÍBRIO NA INCERTEZA

PAULO CÉSAR DE OLIVEIRA
pco@vbcomunicacao.com.br

A *Viver Brasil* de outubro chega até você, leitor, em meio à incerteza do futuro político do país, que vive uma acirrada, nada saudável e preocupante disputa entre partidários de Lula e Flávio Bolsonaro. O que será de nós? Em Minas, com a eleição resolvida no primeiro turno já é hora de trabalho. A comissão de transição do governador Cleitinho está a todo vapor ele pode surpreender em seu governo. Com tantas turbulências, nada mais oportuno do que entregar esta edição focada, em sua maioria, no bem-estar. Da matéria de capa, sobre o excelente Kurotel, à transformação que a procura pela qualidade de vida vem provocando no mercado imobiliário de alto padrão, uma constatação: é preciso viver melhor e não apenas viver mais. Eleito melhor spa médico das Américas e localizado em Gramado, o Kurotel atua para ajudar seu cliente a mudar hábitos e ter uma vida mais equilibrada. Membros da equipe trazem dicas para nossos leitores do que fazer para quebrar o ciclo de estresse. É de lá também que vem a matéria sobre a ciência da felicidade. Sabia que é possível treinar para ser feliz? Confira e até a próxima!

DIRETOR-GERAL

Paulo Cesar de Oliveira

Diretor financeiro

Renan Horta

Edição, coordenação e produção

Feito por ME

Repórteres colaboradores

Eliane Hardy
Flávio Penna
Raquel Ayres
Sueli Cotta

Projeto gráfico

Greco Design

Editores

Oriana Panicali

Articulas

Eduardo Fernandez
Gilda Vaz
Mauro Ladeira
Paulo Paiva
Wagner Gomes

Colunistas

Cibele Ruas
Eduardo Pinto Coelho
Fernando Torres
Lucien Newton
Mafê Lages
Samuel Guimarães
Sueli Cotta
Téo Scalon



Departamento
comercial MG
(31) 98473-0154

Sumaya Mayrink
comercial@
revistaviverbrasil.com.br

Site

www.revistaviverbrasil.com.br

Instagram

@vivercompco

Viver Brasil é uma
publicação da VB Editora
e Comunicação Ltda.

Avenida Raja Gabaglia,
1617, sala 501, Luxemburgo
Belo Horizonte/MG
CEP: 30.380-435

SUMÁRIO

COLUNAS

- 8 Coluna do PCO
- 10 Entre Aspas
- 34 Do Legado à Mesa
- 42 Franquear
- 44 Tempo de Inovação
- 62 Perspectiva Psi
- 78 Viver Gourmet
- 88 Zoom

ARTICULISTAS

- 14 Paulo Cesar de Oliveira
- 20 Paulo Paiva
- 24 Wagner Gomes
- 28 Eduardo Fernandez
- 70 Gilda Vaz
- 102 Mauro Ladeira

SEÇÕES

- 12 Conexão Empresarial
- 16 Entrevista
- 22 Eleição
- 30 Negócios
- 36 Mercado Imobiliário
- 46 Educação
- 50 Escola
- 54 Especial Capa
- 66 Bem-Estar
- 72 Saúde
- 74 Treino
- 80 Bebida
- 84 Tendência
- 90 Eventos



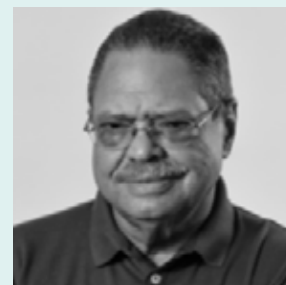
BH SHOPPING 1º piso — 31 3286 2492
BH SHOPPING 4º piso — 31 35055170
DIAMOND — 31 3292 9055
PÁTIO SAVASSI — 31 3284 2552
DEL REY — 31 3415 6009



www.manoelbernardes.com.br

 MANOEL
BERNARDES

COLUNA DO PCO



PAULO CESAR DE OLIVEIRA

CAFEZINHO MINEIRO NOS EUA

A rede mineira de cafeterias Cheirin Bão, fundada em 2013 por **Wilton Bezerra e Eduardo Schroeder** (mineiros de São Lourenço), projeta faturamento de R\$ 550 milhões em 2026, alta de 24,4% em relação ao ano passado. Com mais de 600 unidades em operação no Brasil, a marca planeja inaugurar outras 30 lojas até dezembro. A expansão inclui a estreia internacional em novembro, com a abertura da primeira unidade em Boston, nos Estados Unidos. A empresa está presente em mais de 300 cidades e mantém 43 unidades em Minas Gerais.



REPERCUSSÃO INTERNACIONAL

A imprensa estrangeira acompanhou a votação pelo fim da escala 6x1 no Brasil. Na Argentina, o Clarín repercutiu, assim como o La Nación. O espanhol EL País noticiou e os ingleses The Guardian e Financial Times deram destaque ao tema como uma estratégia de Lula a 10 dias das eleições. Infelizmente, o STF está enlameado.

O DIA SEGUINTE

Difícil prever o que vai acontecer no país após o dia seguinte das eleições. O clima acirrado da disputa tem causado situações de agressão, provocações até agora, nos limites das redes sociais. O Brasil está dividido e não dá mostras de que a vitória de Lula ou Flávio Bolsonaro irá pacificar os ânimos.

FALANDO PARA A PRÓPRIA BOLHA

Analistas consideram que, mesmo com o esforço que o presidente Lula tem feito para melhorar suas redes sociais, inclusive com selfies, na realidade ele só está atingindo 89% dos que já o estavam seguindo. Ele está falando para a própria bolha e não consegue avançar, enquanto o adversário joga parado.

DIFICULDADES PARA EMPREENDER

Reclamação de quem quer empreender no país: é preciso mais do que boas ideias e disposição para trabalhar. A complexidade tributária, os custos de produção e os burocráticos, dificuldades de infraestrutura e insegurança jurídica são alguns dos fatores que comprometem a competitividade.

O PARAGUAI É LOGO ALI

Impressiona a busca de empresas brasileiras por países vizinhos. O Paraguai é o preferido, por ter uma tributação mais simples, o custo de produção e a energia são mais baratos e encargos trabalhistas inferiores aos praticados no Brasil. Com esses atrativos, mais de 230 empresas cruzaram a fronteira.

MESMO TEMA, PROPOSTAS DISTINTAS

Nos planos de governo dos dois candidatos à presidência da República, a educação ocupa papel de destaque com prioridades distintas. Enquanto Lula afirma que a educação é instrumento de transformação e mobilidade social, Flávio Bolsonaro insere a educação no contexto do fortalecimento das famílias e do mercado de trabalho. Lula afirma que a educação é um “pacto inegociável com o futuro”, para Flávio, o centro das políticas públicas devem ser as famílias.

REPARAÇÃO HISTÓRICA

Derrotado nas urnas, **José Dirceu** disputou uma vaga de deputado federal por São Paulo com o apoio de Lula, que dizia se tratar de uma reparação histórica.

Condenado no Mensalão, Dirceu



conseguiu, em 2002, 500 mil votos. Agora, foram 78 mil, frustrando as expectativas de Lula, que queria tê-lo como seu líder.

QUEM PAGA A CONTA

O país pode ficar menos competitivo no cenário internacional e com perda de renda com o fim da escala 6x1, segundo o presidente da Fiemg, **Flávio Roscoe**. Para ele, o ideal seria a redução da jornada ser negociada coletivamente entre representantes de trabalhadores e empregadores.



REDUÇÃO DO IPVA

A equipe de transição de Cleitinho Azevedo avalia como compensar as perdas com a redução no valor do IPVA para que os municípios não fiquem prejudicados. O presidente da Associação Mineira de Municípios, **Lucas Vieira Lopes**, lembra que a maioria dos municípios mineiros sofre com a falta de recursos.



ENTRE ASPAS



SUELI COTTA

STF NO BANCO DOS RÉUS

Um dos protagonistas das eleições deste ano, o Supremo Tribunal Federal esteve no foco dos debates durante todo o processo eleitoral. A relação turbulenta com o Legislativo e o desgaste público colocaram os ministros da Suprema Corte em uma posição inversa. Alguns de seus ministros dificilmente escaparam do banco dos réus do Senado. O principal foco é o ministro Alexandre de Moraes, que tinha expectativa de um resultado diferente do que foi nas urnas.

DESAFIOS DA CORTE

O crescimento do bolsonarismo no Senado se tornou um desafio para os ministros do STF. Só o PL contará com 28 dos 81 senadores em

“O meu ideal político é a democracia, para que todo o homem seja respeitado como indivíduo e nenhum venerado”

ALBERT EINSTEIN



2027, dificultando o diálogo. A pressão pela abertura de *impeachment* de ministros do Supremo aumentou e o STF também está dividido, impossibilitando uma ação conjunta.

INDICAÇÕES NO STF

O Congresso Nacional definirá se mantém a atual forma de indicação dos ministros do STF que, pela regra atual, fica a cargo do presidente da República, com aprovação do Senado. Dezenas de propostas de mudança tramitam na Casa, sugerindo mandato fixo, lista tríplice e outras mudanças.

“O sistema democrático permite que atos não democráticos sejam cometidos democraticamente”

ESCRITOR JOSÉ SARAMAGO

GERDAU. O AÇO DO GP SÃO PAULO DE FÓRMULA 1 2026.

**ONDE TEM TECNOLOGIA E SUSTENTABILIDADE NA POLE POSITION,
TEM AÇO GERDAU.**

Com muito orgulho, a Gerdau está mais uma vez no **Grande Prêmio de São Paulo de Fórmula 1**. O aço Gerdau está presente nas modernizações e na infraestrutura do Autódromo de Interlagos, palco de um dos maiores espetáculos do automobilismo mundial.

Em parceria com a etapa brasileira da principal categoria do automobilismo mundial, **a maior empresa brasileira produtora de aço** une tecnologia e sustentabilidade para moldar o futuro dentro e fora das pistas.



GERDAU
O futuro se molda



GP SÃO PAULO

TECNOLÓGICA, PROFISSIONAL E HUMANA



*CEO da Rede Mater Dei fala sobre projetos de expansão,
uso da IA e novos formatos de parceria para o setor*

Empreender no Brasil nunca foi uma tarefa fácil. Manter um negócio familiar na área de saúde é mais complicado ainda. Mas nada que não pudesse ser construído ano após ano, como aconteceu com a Rede Mater Dei para se tornar uma das principais redes de saúde do país. Esse

sonho começou a ser colocado em prática há 46 anos com o Hospital Mater Dei, no bairro Santo Agostinho, em Belo Horizonte e hoje está na sua terceira geração, tornando o grupo cada vez mais profissional, tecnológico e com uma rede de profissionais afinados com os ideais pensado pelo seu fundador, o médico José Salvador Silva.

Na terceira geração, a rede é comandada por José Henrique Dias Salvador, que não mede esforços para manter a filosofia adotada desde o início dessa jornada e ampliada nas 10 unidades hospitalares mantidas pela empresa, como ressaltou no jantar-palestra do Conexão Empresarial de outubro. No evento, promovido pela VB Comunicação, revista Viver Brasil, Blog do PCO e jornal O Tempo, José Henrique falou dos planos de expansão do grupo e da sua atuação em outras regiões do país, aproximando-se da cultura local para atender melhor.

Uma experiência que o grupo está trabalhando para ampliar diz respeito a uma joint venture com o Bradesco. O plano de saúde constrói o hospital e o Mater Dei faz a gestão de saúde. Essa experiência está acontecendo em São Paulo, uma região em que o grupo sempre pensou em investir, e abre as portas para novas possibilidades para o setor. Segundo José Henrique, o grupo tem 120 operadoras parceiras e esta é uma experiência que pode ser ampliada



FOTO \ TIÃO MOURÃO

— José Henrique Salvador: “não dá para ter sustentabilidade com muitas dívidas”

e replicada em outras regiões do país.

A sustentabilidade financeira também sempre foi uma preocupação do grupo, que tem 95% da sua receita ligada às operadoras de saúde. Para o CEO do Mater Dei, “não dá para ter sustentabilidade no Brasil com muitas dívidas”. Por isso, a preocupação em não se endividar. Essa gestão com responsabilidade fez o grupo crescer nos últimos três semestres em termos de receita e possibilita a implementação de novos projetos e investimentos nos setores que interessam para a área de saúde, com muita pesquisa e inovação.

Segundo José Henrique, as PPPs, Parcerias Público Privadas, no setor de saúde também estão trazendo mais eficiência para o setor e os hospitais públicos. O uso da Inteligência Artificial está cada vez mais dentro dos hospitais e ajudando a tirar os médicos dos serviços burocráticos e das telas do computador para que eles possam lidar melhor com o paciente, um investimento, que para ele, tem sido importante.

A IA tem sido usada de várias formas, inclusive na formação das filas virtuais, onde o paciente espera em casa, sendo monitorado da sua residência até a hora de ser atendido pelo médico. São ações que aprecem óbvias quando implementadas e que promovem transformações que ajudam a melhorar o atendimento que, segundo ele, torna-se mais humano e eficiente.

A Rede Mater Dei quer ser protagonista nessas transformações, na formação de profissionais de saúde e no desenvolvimento de novos modelos de negócios no setor de saúde

e na saúde suplementar. O que precisa ser entendido é que as pessoas estão com vontade de viver mais e viver melhor e é nisso que o Mater Dei está trabalhando, segundo José Henrique, que aponta que esse é o futuro da medicina.

Mas nada disso seria possível se essa história de 46 anos, que nasceu da vontade de uma família, não fosse pensada para ser profissionalizada. Todas as três gerações da família Salvador passaram pelo processo de conhecimento profundo da empresa, não só na questão hospitalar, mas na gestão eficiente. O processo sucessório começou a ser pensado em 1998, quando foi definido que para um membro da família atuar na Rede Mater Dei ele teria que passar por todos os processos no hospital, começando como estagiário e trabalhando fora da rede, estudando, se especializando, fazendo MBA e assumindo cargos de direção antes de assumir funções de maior relevância, como aconteceu com José Henrique, que substituiu o pai, Henrique Salvador, em 2023. Houve, ainda, uma decisão de abrir espaço para que executivos que não são da família trabalhassem em setores da administração do hospital, que abre espaço para que cada unidade tenha autonomia para resolver questões emergenciais.

Nascido em Belo Horizonte, onde mantém quatro unidades hospitalares, a rede Mater Dei está presente em Uberlândia, em Salvador, Feira de Santana, Nova Lima, na cidade de Mariana, em uma parceria com a Vale e, agora, também em São Paulo. São ao todo 10 hospitais, 3.900 colaboradores e 13 mil médicos cadastrados.®



PAULO CESAR DE OLIVEIRA

Jornalista

É HORA DE ACABAR COM A RADICALIZAÇÃO

O que será do Brasil depois do 25 de outubro, quando haverá o segundo turno para a eleição do presidente e de governadores em cinco estados mais Distrito Federal? Até aqui são sombrias as perspectivas. A polarização política trouxe a radicalização que é alimentada por Lula e Flávio, numa estratégia perigosa, com consequência imprevisível para o futuro próximo e o distante também. A disputa entre um candidato com ideias já superadas e outro que só chegou onde está pelo nome do pai – falta-lhe preparo e sobram denúncias – acabou com o debate político e radicalizou o discurso.

Radicalização estimulada por muitos dos eleitos deputados e senadores que, sem propostas, buscaram conquistar o eleitor com denúncias, muitas vazias, contra os adversários. Alguns governadores eleitos embarcaram nesta canoa da radicalização e, em vez de começarem a cuidar do futuro de suas administrações – como tem feito Cleitinho Azevedo em Minas, que montou uma equipe de transição plural –, se esquecem de suas tarefas futuras e deitam falação

radical, desconexas muitas vezes, que serão cobradas, certamente, no futuro.

Quem for o eleito em 25 de outubro terá que pensar na pacificação. O país terá que buscar o entendimento. O fato de ter eleito um Congresso com uma imensa maioria partidária representa pouco. Não temos tradição partidária – a não ser em épocas bem específicas – e nesta eleição os eleitos não dão mostras de compromissos futuros com programas de partidos. Muitos, muitos mesmo, foram eleitos na onda da radicalização apenas. E certamente não se sustentarão em suas posições. Enfim, o Brasil pós 25 de outubro se mostra sombrio e vai cobrar habilidade de quem ganhar a eleição. (VB)

QUEM FOR O ELEITO
EM 25 DE OUTUBRO
TERÁ QUE PENSAR NA
PACIFICAÇÃO. O PAÍS
TERÁ QUE BUSCAR O
ENTENDIMENTO

Mês Mamãe e Bebê

ARAUJO
DROGARIA DRUGSTORE

120
anos

Um cuidado de ofertas pra você



**FRALDAS +
ALIMENTAÇÃO
+ BANHO**

SÓ EM OUTUBRO

PASSA NA LOJA OU NO APP

**BAIXE O APP E GANHE 5%
NA PRIMEIRA COMPRA**



CUPOM APP5

Cupom válido por CPF até 31/10/2026 apenas na primeira compra realizada no app.

LUCAS VIEIRA LOPES

'É PRECISO TIRAR DINHEIRO DE BRASÍLIA E LEVAR PARA OS MUNICÍPIOS'



O presidente da AMM e prefeito de Iguatama fala sobre as conversas com a equipe de transição do governo de Minas e a necessidade de redistribuir os recursos



Os prefeitos tiveram um forte protagonismo na disputa ao governo de Minas. Agora, na fase de transição de governo, a Associação Mineira de Municípios também tem um papel importante, de evitar que as cidades percam recursos. Uma das principais bandeiras do governador eleito, Cleitinho Azevedo, tira uma boa parte da arrecadação, principalmente das pequenas

cidades. E essa é a missão entregue ao presidente da entidade, Lucas Vieira Lopes: a de encontrar alternativas para compensar as perdas. Com a concentração de recursos na União, os municípios estão cada vez mais dependentes, e, o mais preocupante, têm seus orçamentos, já curtos, comprometidos com programas federais e do estado, que levam o pouco que chega às prefeituras.

QUAL O PAPEL DA ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE MUNICÍPIOS NESTA TRANSIÇÃO? ESSE PODE SER UM GOVERNO MAIS VOLTADO PARA O MUNICIPALISMO?

Isso demonstra a preocupação que o governador Cleitinho tem de entregar política pública onde as coisas acontecem, que é nas cidades. Colocar a Associação Mineira de Municípios nesse processo, colocar o representante dos municípios na transição, demonstra que Cleitinho e o Falcão (Luís Eduardo Falcão) vão ouvir os municípios. Eles querem saber da realidade dos municípios antes de tomar qualquer decisão. Nós estamos levando para a equipe de transição os pontos que precisam ser revistos na relação do Estado com os municípios, como a questão dos convênios. Hoje, os municípios arcam com grande parte dos custos de órgãos do governo, que na verdade deveriam ser custeados pelo Estado e não pelos municípios, como é o caso das polícias. As prefeituras pagam até gasolina e faxina nas delegacias.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS QUESTÕES?

Estamos preocupados também com essa questão. Esse foi o grande foco do debate eleitoral no primeiro turno e é agora, no segundo. A questão das isenções fiscais para as empresas que estão aqui em Minas é preocupante. Não somos contra a isenção fiscal. A gente sabe da importância dela, mas acreditamos que as isenções precisam ser revistas e mais transparentes para sabermos se todas aquelas empresas que se beneficiam estão cumprindo a sua contrapartida, se elas estão trazendo algum benefício de fato para o Estado e para os municípios. Nós estamos acompanhando isso de perto. Tem também a questão do programa de serviço na saúde, que afeta os municípios. São muitas questões, programas que são colocados

para os municípios, que afetam as contas das prefeituras. Todos esses temas que afetam os municípios e os que podem melhorar as condições financeiras ou desafogar as despesas dos municípios junto ao Estado estão sendo estudadas. A AMM vai elaborar um relatório para entregar à comissão de transição.

O GOVERNADOR ELEITO CLEITINHO TEVE COMO UMA DAS PRINCIPAIS BANDEIRAS DA SUA CAMPANHA A REDUÇÃO DO IPVA, O IMPOSTO SOBRE PROPRIEDADE DE VEÍCULOS, QUE É A MAIOR RECEITA DE MUITOS MUNICÍPIOS. OS MUNICÍPIOS VÃO ABRIR MÃO DESSE RECURSO?

Nós estamos fazendo um levantamento técnico e, a partir desse estudo, vamos apresentar também algumas soluções, algumas alternativas de compensação ou até mesmo a implantação de políticas públicas que possam ser utilizadas como compensação desse dinheiro que vai ser retirado dos cofres dos municípios. Estamos fazendo esse levantamento para saber os números exatos. Acredito que, nos próximos dias, vamos ter números exatos para que possamos, junto a equipe de transição, encontrar uma solução para que os municípios não sejam afetados. Para se ter uma ideia, 50% da arrecadação do IPVA é destinada aos municípios. Então, as prefeituras não podem abrir mão também desse valor sem uma medida compensatória. Lembrando também que essa foi uma das principais bandeiras do governador Cleitinho. Então temos que trabalhar juntos para criar uma solução para que nem o Estado, nem os municípios e nem o contribuinte sejam afetados, sejam prejudicados.

OS PROGRAMAS DOS GOVERNOS ESTADUAL E FEDERAL IMPACTAM O ORÇAMENTO DOS MUNICÍPIOS?

A maior parte é federal, de vários órgãos federais. Nós estamos tratando da questão da transição do Estado, mas, de fato, existem várias despesas federais que os municípios têm que arcar e que deveriam ser da União e, também, do Estado.

ESSA QUESTÃO FOI LEVADA AOS CANDIDATOS À PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA?

Não. Nós não tivemos esse contato. Nós não entregamos essas pautas para os candidatos. Não tivemos esse acesso.

COM UM CONGRESSO DE PERFIL MAIS CONSERVADOR, PODE ACONTECER ALGUMA MUDANÇA PARA QUE OS MUNICÍPIOS NÃO SEJAM TÃO IMPACTADOS, UM NOVO PACTO FEDERATIVO?

Acho que esse assunto já virou até clichê. Nós levamos esse assunto de um novo pacto federativo sempre. É um ponto que está em discussão, mas é verdade que não avança. Sempre foi uma discussão e nada foi posto em mesa. Eu creio que com essa renovação no parlamento, com muitas pessoas com visões diferentes e com a consciência de que a vida acontece no município, então temos essa expectativa de que os parlamentares tenham consciência de que é preciso tirar o dinheiro de Brasília, tirar o dinheiro do Estado e levar para os municípios. Eu acho que podemos ter chances de avançar nesse assunto.

SABEMOS QUE O ORÇAMENTO DA UNIÃO TAMBÉM É MUITO COMPROMETIDO, INCLUSIVE COM AS EMENDAS PARLAMENTARES? OS MUNICÍPIOS TÊM SIDO CONTEMPLADOS?

Têm municípios que acabam sendo prejudicados, principalmente os menores, por não terem uma representação forte. Essa divisão das emendas não é justa. Hoje as emendas parlamentares, colocando o preto no branco, são pagas de acordo

com a votação que você dá para seus deputados. Uma cidade aí de 4 mil habitantes, mesmo se der 100% dos votos para um deputado, esse município estará dando poucos votos para ele. Na hora de distribuir as emendas, esse deputado vai colocar o recurso onde tem maior votação. Temos que rever. Da forma que as emendas são distribuídas, elas não chegam de forma igualitária. Os municípios menores, que são a grande maioria em Minas Gerais, recebem pouco recurso porque entregam poucos votos. É encontrar uma fórmula que possa atender todos os municípios e, também o interesse dos deputados.

COMO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO MINEIRA DOS MUNICÍPIOS, O QUE QUE VOCÊ ESPERA DO NOVO GOVERNO A PARTIR DE 2027, NÃO SÓ NO ESTADO, COMO NO GOVERNO FEDERAL?

A gente espera, de fato, que os municípios entrem na pauta do presidente eleito. Até hoje, seja qualquer presidente que vença, seja de esquerda ou de direita, os municípios são sempre deixados muito de lado. Os nossos governantes não têm essa consciência de que a gente precisa investir nos municípios. É no município que tem hospital, é no município que tem buracos nas ruas, é no município que tem as escolas, creches, é onde o cidadão mora. Esperamos uma consciência maior da necessidade de se discutir a divisão do orçamento com os municípios, tirar mais dinheiro de Brasília e tirar mais dinheiro de Belo Horizonte e levar para os municípios, que é onde que a vida acontece. A AMM completa 74 anos e está preparando um encontro com os prefeitos para discutirmos a nossa pauta e, também comemorar esse tempo de luta pelos municípios mineiros. Nesse encontro, podemos construir uma carta, com a pauta municipalista para entregar ao governador e ao vice-governador, que já presidiu a AMM.®

ABRA SUA CONTA NO MERCANTIL E GANHE 1 MÊS GRÁTIS DE MEU+

BANCO
MERCANTIL

O banco dos 50+ não se preocupa só com sua saúde financeira. Agora, ao abrir sua conta no Mercantil, você ganha 1 mês grátis do Meu+, os cuidados premiados da família brasileira. E ainda pode incluir até 8 pessoas no seu plano (da sua família ou não). Traga seu benefício para o Banco Mercantil e aproveite!

@kind.branding



**PAULO PAIVA**

Professor associado da Fundação Dom Cabral e ex-ministro do Trabalho e do Planejamento e Orçamento no governo FHC

O BRASIL ESTÁ EM MUDANÇA

O resultado das eleições do dia 4 passado não só mostrou Flávio Bolsonaro à frente de Lula para o segundo turno, mas revelou mudanças profundas na política brasileira. O pleito foi marcado pela supremacia das redes sociais sobre os partidos políticos.

Repercutiu amplamente a crítica da jovem deputada federal eleita por Minas Gerais, Ana Elisa, de 21 anos, sobre a estratégia de comunicação da campanha de Lula: “a esquerda precisa calçar a sandália da humildade”. Não são mais as estruturas partidárias tradicionais que ditam o ritmo, mas a eficácia da comunicação digital.

A conta é simples e reveladora. Lula perdeu 3,4 milhões de votos em relação a 2022. O candidato Bolsonaro, por sua vez, somou 5 milhões a mais do que o desempenho do pai. Não houve apenas transferência direta: registraram-se, simultaneamente, a retração de Lula (40%) e a expansão do eleitorado bolsonarista (60%).

Observe-se, por outro lado, que o poderoso PSD de Gilberto Kassab — tido como o mais hábil articulador político do país — encolheu na Câmara dos Deputados e nos governos estaduais. Ficaram de fora lideranças nacionais expressivas, várias delas dirigentes partidários. Entre elas: Aécio Neves, Ciro Nogueira, Renan Calheiros, José Dirceu, Esperidião Amin, Gleisi Hoffmann, Roseana

CRESCERAM DE FORMA EXPRESSIVA TANTO A REPRESENTAÇÃO FEMININA QUANTO DE JOVENS

Sarney, Simone Tebet e Marina Silva.

Em Minas Gerais, não se elegeram os presidentes estaduais de três siglas: Cássio Soares (PSD), Mário Heringer (PDT) e, surpreendentemente, Euclydes Pettersen (Republicanos), presidente da legenda do governador eleito em primeiro turno, Cleitinho. Cresceram de forma expressiva tanto a representação feminina quanto de jovens com menos de 40 anos nos poderes Executivo e Legislativo.

Contudo, as duas transformações politicamente mais relevantes foram o fim de ciclo da geração da redemocratização — que moldou a Constituição de 1988 e protagonizou o cenário público até hoje — e o ocaso do lulopetismo, seja qual for o desfecho do segundo turno.

Lembro-me, por fim, dos versos de Cazuza: “Meu partido é um coração partido. E as ilusões estão todas perdidas. Os meus sonhos foram todos vendidos”. Resta saber: qual será o sonho das novas gerações que agora redesenham o país? ®

PERT 2026

**NOVA
LIMA
APP**

DÉBITO EM ABERTO? TEM JEITO. **TEM PERT!**

Última chance para regularizar sua situação fiscal com condições especiais.

Quite ou parcele débitos municipais, incluindo impostos, multas, autos de infração e parcelamentos anteriores.

Coloque suas pendências em dia com condições especiais e evite protesto extrajudicial.

Pelo **Nova Lima App** ou presencialmente na sede e nas regionais.

Consulte condições.



@prefeituradenovalima

novalima.mg.gov.br



**NOVA
LIMA**
prefeitura

O futuro
mora
aqui

MOBILIZAÇÃO PELO VOTO



Eleito senador por Minas, Domingos Sávio articula apoios de prefeitos e lideranças políticas a Flávio Bolsonaro



FOTO / KAYO MAGALHÃES AG. CAMARA

Domingos Sávio: quase 5 milhões de votos

Eleito senador por Minas Gerais com quase 5 milhões de votos, o deputado federal Domingos Sávio (PL) é hoje um dos nomes fortes do PL no cenário nacional.

A partir de fevereiro de 2027, ele passa a ser um dos três senadores por Minas Gerais, com a missão de defender os interesses do Estado junto ao governo federal.

Mas, antes de completar o seu mandato como deputado federal, Domingos Sávio tem se dedicado à tarefa de aumentar a votação do candidato do partido à Presidência da República, Flávio Bolsonaro, em Minas Gerais.

Entre reuniões com as cúpulas do PL e das legendas que aderiram à candidatura de Flávio, Domingos Sávio traça estratégias para mobilizar prefeitos e lideranças políticas em uma campanha difícil, onde cada voto pode significar a vitória de Flávio Bolsonaro ou do presidente Lula. Para ele, a estratégia do PT é agressiva, principalmente nas redes sociais.

“O partido está recebendo denúncias de que, dentro de repartições públicas, dentro de universidades, a turma de xiitas do PT, da esquerda, está espalhando mentiras grosseiras de que o PL vai acabar com o Bolsa Família, de que vai cortar orçamento disso ou daquilo, prejudicar, tirar direito de servidor para tentar cooptar os mais humildes, os mais simples, os que não conseguem ter muita clareza dos fatos. Justamente aqueles que deveriam ser mais protegidos, são usados dessa forma”, diz.

A estratégia, segundo Domingos Sávio, é agir rápido e mostrar “que eles estão mentindo” e agindo rápido. A candidatura de Flávio Bolsonaro foi vitoriosa, segundo ele, nos estados do Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Norte. O partido comemora a reeleição do governador de Santa Catarina, Jorginho Mello, além da vitória no Rio de Janeiro de Douglas Ruas; Sérgio Moro, no Paraná; Luciano

O PL TRABALHA
PARA AVANÇAR
NO NORDESTE,
ONDE O PT SEMPRE
OBTVE BOA
VOTAÇÃO. SEGUNDO
DOMINGOS SÁVIO,
A SITUAÇÃO NA
REGIÃO JÁ FOI PIOR

Zucco, no Rio Grande do Sul; Marcos Rogério, em Rondônia e Arthur Henrique, em Roraima. Domingos Sávio ressalta que a direita avançou nesses estados, além de eleger o governador de Minas, Cleitinho Azevedo, e reeleger o de São Paulo, Tarcísio de Freitas, os dois pelo Republicanos.

O PL trabalha também para avançar no Nordeste, onde o PT sempre obteve boa votação. Segundo Domingos Sávio, a situação na região já foi pior. O presidente Lula venceu nos nove estados do Nordeste, com 63,85% dos votos válidos, enquanto Flávio Bolsonaro ficou com 30,85%, uma diferença muito grande e que está demandando muito esforço do partido para avançar e reduzir a diferença de votos. Domingos Sávio acredita que muitos prefeitos do Nordeste não apoiaram a candidatura de Flávio por medo de retaliação. Com a expectativa de vitória do candidato do PL, “muita gente do Nordeste está vindo para o nosso lado”. (VB)

**WAGNER GOMES**

Administrador de empresas

INSISTIR NOS MESMOS ERROS CUSTA CARO

Juros elevados não são capricho do Banco Central; refletem riscos que o Brasil insiste em cultivar. Quando o Estado gasta sem disciplina fiscal, cresce a dúvida sobre sua capacidade de honrar compromissos. Investidores exigem mais para financiar a dívida. A engrenagem é conhecida. Déficits ampliam a necessidade de financiamento. Para rolar a dívida, o Tesouro disputa recursos com empresas e famílias. Num país de baixa poupança doméstica, essa concorrência pesa.

Expectativas desancoradas exigem política monetária mais rigorosa. Sem estabilidade dos preços, os mais pobres pagam a conta primeiro. O problema, porém, não termina aí. Juros elevados também ampliam as despesas financeiras do governo, dificultam a estabilização da dívida e realimentam a percepção de risco. É um círculo vicioso: o Estado paga caro por sua dívida e a dívida ajuda a manter o dinheiro caro. Importa ainda a qualidade do gasto público. Despesas rígidas, subsídios mal avaliados e investimentos de baixo retorno consomem recursos sem produzir prosperidade equivalente.

A insegurança jurídica acrescenta outra camada de custos. Contratos difíceis de executar, garantias frágeis e recuperação lenta de créditos elevam o risco de inadimplência. Bancos incorporam esse risco ao spread, junto com tributos,

REDUZIR JUROS POR VONTADE POLÍTICA É TROCAR O TERMÔMETRO SEM TRATAR A FEBRE

despesas operacionais e margens. A baixa competição reduz a pressão por taxas menores. O crédito direcionado pode gerar distorções e enfraquecer a política monetária. E há um obstáculo estrutural: a produtividade baixa, sufocada pela burocracia, pela infraestrutura precária e pela complexidade tributária. Nesse ambiente, estimular a demanda sem ampliar a oferta pode produzir mais inflação que crescimento.

A Selic elevada busca conter preços e ancorar expectativas, mas tampouco é remédio sem efeitos colaterais: sacrifica consumo, investimento e atividade. Suas decisões exigem rigor técnico, não submissão política. A contradição é evidente: governantes condenam os juros enquanto preservam gastos ineficientes e adiam reformas. A solução requer disciplina fiscal, melhor gasto público, segurança jurídica, produtividade e concorrência. Reduzir juros por vontade política, sem corrigir as causas, é trocar o termômetro sem tratar a febre. Enquanto o país insistir nos mesmos erros, continuará pagando juros sobre eles. ®

A full-body portrait of a man with short brown hair and a beard, wearing a dark blue suit jacket over a light blue button-down shirt. He is standing against a wall with vertical wood paneling. His hands are clasped in front of him. The lighting is warm and soft.

✱
KLUS

www.klus.com.br
[@klus_alfaiataria](https://www.instagram.com/klus_alfaiataria)

MUDANÇAS NO JUDICIÁRIO



OAB-MG encabeça manifesto com entidades da sociedade civil por credibilidade do Poder Judiciário



Representantes de mais de 30 entidades assinam o manifesto

Manifesto pela Constituição, Justiça e República. Esse é o nome do histórico documento elaborado pela OAB-MG, liderada pelo presidente Gustavo Chalfun, que tem como signatárias mais de 30 relevantes entidades representativas da sociedade civil. O texto apresenta sete questionamentos quanto à atuação de autoridades e de instituições do Sistema de Justiça nacional.

Gustavo Chalfun disse que: “o manifesto não possui alinhamentos político-partidários ou concessões à impunidade em razão do poder ou do cargo”. Para ele, a confiança nas instituições será restabelecida quando todos, sem exceção, estiverem efetivamente submetidos à Constituição e à lei. Conheça os temas do Manifesto:

1. IGUALDADE PERANTE A CONSTITUIÇÃO E A LEI

Nenhuma autoridade está acima da Constituição. O mesmo rigor exigido dos cidadãos deve alcançar todos os agentes públicos, independentemente do cargo, Poder ou posição institucional que ocupem.

2. APURAÇÃO INDEPENDENTE E RESPONSABILIZAÇÃO

Os fatos recentemente tornados públicos devem ser objeto de apuração imediata, independente, imparcial e transparente, pelas instâncias constitucionalmente competentes, com preservação das provas, respeito ao juiz natural, ao sistema

acusatório, ao contraditório, à ampla defesa e ao devido processo legal.

Quando juridicamente necessário para assegurar a independência da investigação, devem ser adotadas as medidas cautelares cabíveis, inclusive eventual afastamento temporário da autoridade envolvida.

3. INDEPENDÊNCIA DAS INSTITUIÇÕES E RESPEITO ÀS COMPETÊNCIAS CONSTITUCIONAIS

Polícia Federal, Ministério Público, Poder Judiciário, Tribunais de Contas, Controladorias e demais órgãos de fiscalização devem exercer suas atribuições com autonomia técnica, imparcialidade e estrita observância de suas competências. Nenhum órgão de Estado pode ser instrumento de perseguição, proteção, retaliação ou disputa de poder.

4. COLEGIALIDADE, TRANSPARÊNCIA E INTEGRIDADE NOS TRIBUNAIS SUPERIORES

Decisões de grande repercussão institucional, política, econômica ou social devem ser submetidas com celeridade aos órgãos colegiados competentes. As entidades apoiam, ainda, a instituição de Código de Conduta efetivo para o Supremo Tribunal Federal, com regras claras de integridade, transparência, conflitos de interesses, impedimento e suspeição.

5. APERFEIÇOAMENTO INSTITUCIONAL

É legítimo que o Congresso Nacional debata o aperfeiçoamento do modelo constitucional dos tribunais superiores, inclusive quanto a mandatos para futuros Ministros do STF, critérios de indicação, decisões monocráticas, mecanismos de responsabilização, transparência e prevenção de conflitos de interesses. Eventuais reformas devem ser institucionais e prospectivas, jamais motivadas por retaliação a pessoas ou decisões específicas.



— Gustavo Chalfun: “o manifesto não possui alinhamentos político-partidários ou concessões à impunidade”

6. LIBERDADES DEMOCRÁTICAS E PROCESSO ELEITORAL

As instituições de Estado devem preservar absoluta neutralidade no processo eleitoral. Investigações, processos, decisões judiciais ou estruturas públicas não podem ser utilizadas para favorecer ou prejudicar candidaturas, partidos ou correntes de opinião.

A liberdade de imprensa, o livre exercício da advocacia, a atividade acadêmica, a pesquisa, a liberdade de manifestação e a participação da sociedade civil devem ser integralmente preservadas, nos limites constitucionais.

7. DEFENDER AS INSTITUIÇÕES É EXIGIR RESPONSABILIDADE

O Supremo Tribunal Federal é instituição indispensável à República e guardião da Constituição. Defendê-lo institucionalmente, contudo, não significa conferir imunidade pessoal aos seus integrantes.

Eventuais irregularidades individuais devem ser investigadas e, quando comprovadas, responsabilizadas pelos mecanismos constitucionais, sem que isso seja utilizado como pretexto para enfraquecer ou atacar as instituições democráticas. ^(B)



EDUARDO FERNANDEZ SILVA

Consultor, mestre em economia, ex-professor da UFMG/FGV/UCB, ex-diretor da Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados

O FUTURO DOS SEUS FILHOS E NETOS!

Devemos votar com racionalidade, e não com emoção, orientados por dados e não por algoritmos promotores de extremismos e confrontos.

Um dos candidatos neste segundo turno é adepto de uma ideologia que é contra o povo. Sem citá-lo, assim afirmou Claudia Sheinbaum, a presidente do México. Ele acredita que, beneficiando os ricos, estes investirão, criarão empregos e todos se beneficiarão, mediante um processo de progressivo gotejamento dos incrementos de renda. Essa ilusão foi propalada pela Thatcher, pelo Reagan e apoiada – claro! – pelos muito ricos! Belo, lucrativo e falso argumento usaram: “mais dinheiro para mim fará que até os mais carentes melhorem de vida”. Essa “verdade”, jamais comprovada, foi propalada inclusive por algumas “escolas de economia”!

Algumas consequências do predomínio político desse engodo foram o agravamento da desigualdade social, a multiplicação das “mortes por

desespero” e, em razão da estagnação ou redução, por décadas, do padrão de vida da maioria, a perda de confiança e a erosão da democracia no planeta. EUA inclusive!

Não quero que esse engano prevaleça no Brasil e agrave ainda mais as nossas agruras!

Se no imediato pós-Reagan, quando as mudanças climáticas ainda não eram tão graves e presentes, foram essas as consequências, hoje, com o aquecimento global, qualquer gota que eventualmente caísse iria evaporar antes de beneficiar aqueles que são, a um só tempo, os menos responsáveis e os mais atingidos pelos eventos humano-climáticos extremos!

Não quero isso para o povo brasileiro, nem para meus filhos e netos!

Insisto em que, hoje, os dois maiores problemas no planeta e no Brasil são a miséria humana e a degradação da biosfera. O Flávio se engana quanto aos caminhos para minorar o primeiro e, ao negar a existência do segundo, agrava-o!

Mais ainda: jamais divergiu do pai quando este defendeu a ditadura e a tortura. Não queremos retrocessos e trevas sobre nossos filhos e netos!! 

NÃO QUERO QUE
ESSE ENGANO
PREVALEÇA
NO BRASIL



Venha viver Minas nos Hotéis Sesc!

Confiança e tranquilidade para conhecer os melhores destinos.

✿ Hotel Sesc Araxá

Um refúgio para se deliciar com a gastronomia da terra de Dona Beja

✿ Hotel Sesc Contagem

Lazer completo para toda a família

✿ Hotel Sesc Ouro Preto

(vencedor do prêmio Traveler's Choice do TripAdvisor)

Contato com a natureza para mergulhar na história da cidade que é Patrimônio Mundial da Humanidade

✿ Hotel Sesc Poços de Caldas

O lugar certo para relaxar nas águas termais da Serra da Mantiqueira

✿ Hotel Sesc Venda Nova

O ponto de partida para explorar Belo Horizonte e região

Aproveite:

quem trabalha no comércio de bens, serviços e turismo tem descontos e condições especiais para se hospedar.

Os Hotéis Sesc em Minas contam com excelente estrutura para descanso e lazer. Nossos pacotes incluem refeições e outras facilidades para você curtir cada momento.

Faça sua reserva: hoteis.sescmg.com.br

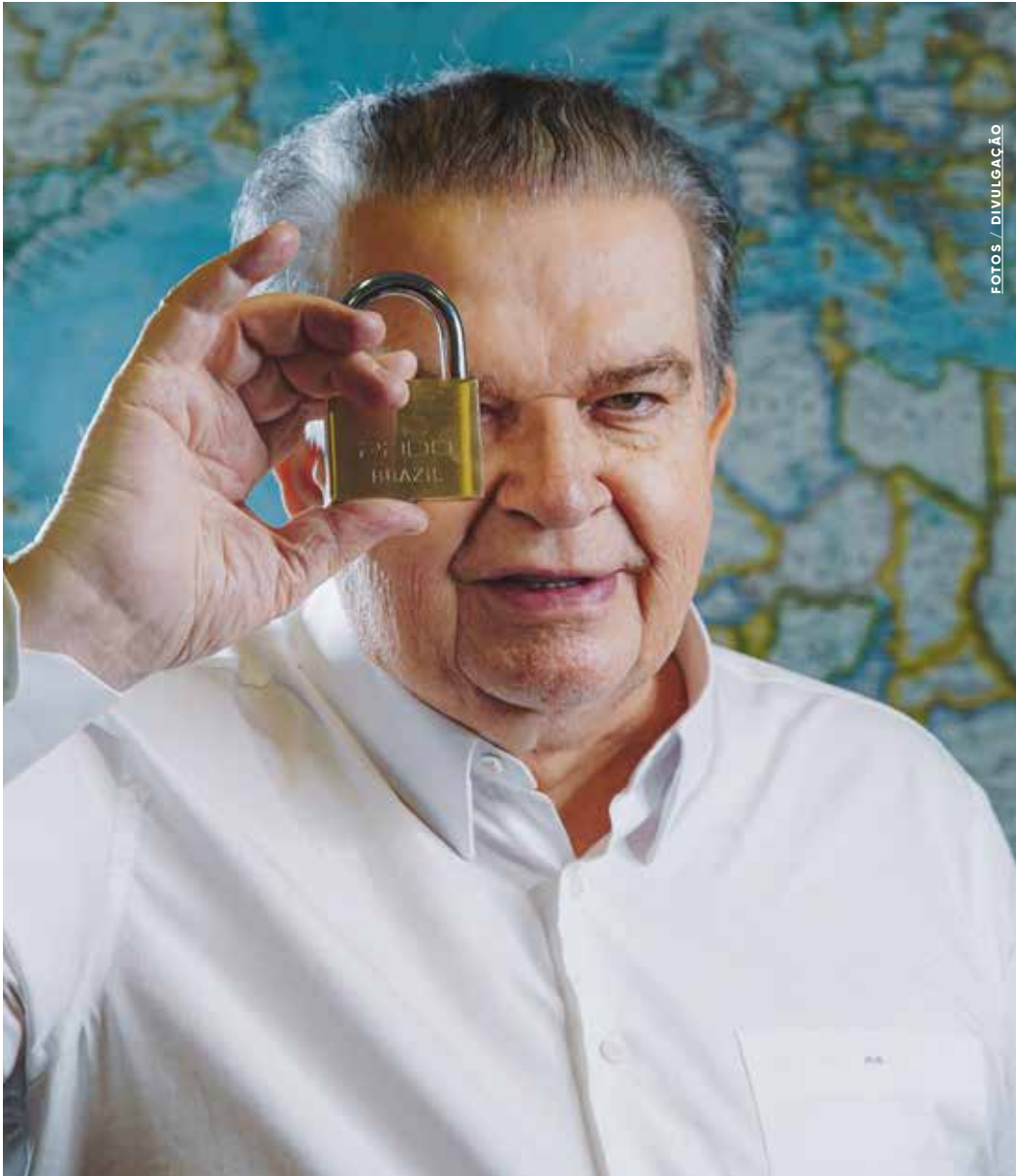
Sesc
CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Senac

Sesc, integrado
ao Sistema
Fecomércio MG

TRADIÇÃO E INOVAÇÃO



Aos 90 anos, Pado avança no segmento de casas inteligentes, diversifica portfólio e marca nova posição no mercado



—
Alfons Gardemann: investimentos na internet das coisas



Operação industrial: produção de quase 5 milhões de componentes por dia

Conquistar espaço na memória do consumidor é uma das maiores ambições das marcas. A Pado, empresa líder na fabricação de cadeados, chega aos 90 anos fazendo parte não só da lembrança, mas do cotidiano das pessoas. Para diferentes gerações, Pado é sinônimo de cadeado, associação que ajudou a consolidar posição no mercado: detém 74% do segmento além de ser, consecutivamente, Top of Mind para os brasileiros.

A empresa - que tem sua principal operação industrial em Cambé, no Paraná - começou como fundição de arreios e estribos para animais. Hoje, ocupa 54 mil m² e a produção chega a 5 milhões de componentes por dia, entre cadeados, fechaduras, ferragens, puxadores, acessórios para portas e janelas. Atende o mercado brasileiro - com presença em todos os estados e no Distrito Federal - e o mercado internacional.

“Somos a primeira empresa a ter design

industrial desenvolvido por um escritório credenciado BMW, o que criou um diferencial importante em nossos produtos, contribuindo na performance das vendas”, afirma Alfons Gardemann, presidente do Conselho da Pado. Segurança, funcionalidade e estética passaram a caminhar juntas.

A trajetória da empresa acompanha as transformações da sociedade: mudaram as cidades, as casas, os hábitos de consumo e a relação das pessoas com seus espaços. A segurança, antes associada à resistência física de um cadeado ou de uma fechadura, passou a incorporar tecnologia, conectividade, personalização, praticidade e novas formas de controle de acesso. “É justamente nessa relação com o cotidiano que uma indústria como a Pado encontra uma dimensão que vai além do produto”, explica Gardemann.

Para a Pado, segurança não é apenas impedir o acesso a um imóvel. Significa proporcionar

tranquilidade para que as pessoas possam sair de casa, viajar, trabalhar, receber familiares ou simplesmente desfrutar de seus espaços sabendo que aquilo que lhes pertence está protegido

Em 2012 a primeira linha de fechaduras digitais da Pado foi lançada e os produtos deixaram de ser uma barreira física para integrar sistemas de controle de acesso que podem ser administrados por dispositivos digitais. Seis anos depois, a organização ingressou no segmento de metais para portas. A partir de 2022, avançou em iniciativas relacionadas à indústria 4.0 - automação, uso de energia limpa e sistemas de reciclagem. Da fabricação de peças para cavalos às soluções digitais de segurança, a capacidade de se transformar talvez seja uma das características mais constantes da história da Pado.

Desde 2008 Alfons Gardemann passou a investir na formação de mão de obra e, em parceria com o Senai, criou a escola Erich & Nina Gardemann, em Londrina, onde são oferecidos cursos técnicos em áreas como mecânico de manutenção e eletricista industrial. A escola já contribuiu para a formação de mais de 700 profissionais, muitos deles absorvidos para trabalhar em posições de liderança na organização. “O time é o coração da fábrica”, diz Gardemann. Para ele, esta formação “é essencial”, já que existe uma carência de profissionais qualificados, avalia.

“Estamos intensificando nossa participação no mercado IoT”, afirma Alfons Gardemann. A sigla refere-se à expressão internet das coisas, conceito em que objetos físicos do cotidiano estão interconectados, permitindo que colem, enviem e recebam dados sem precisar de intervenção humana constante. Desde 2025, a Pado ampliou sua atuação neste ecossistema em função das smart homes, as casas inteligentes.

Lucas Pacheco, diretor comercial da marca, explica que este foco diversifica e amplia os produtos da Pado, incorporando fechaduras biométricas, câmeras sem fio, babás eletrônicas, fechaduras, sensores de presença. “Cresce nosso portfólio para uma casa toda conectada.”

O movimento descrito por Pacheco marca um novo posicionamento da empresa e vem acompanhado da renovação de identidade visual, definição formal de propósito e revisão de atributos. Fechados com você é o slogan, a assinatura que traduz o momento e guia a visão de futuro.

A Pado chega aos 90 anos com uma posição consolidada no mercado tradicional e diante de uma mudança estrutural no setor de segurança. O próximo ciclo será menos sobre manter o que já conquistou e mais sobre provar que uma marca conhecida por fechar portas também pode ocupar espaço nas tecnologias que começam a definir como elas serão abertas. 

QUEM É ALFONS GARDEMANN

Nascido na Alemanha, Alfons Gardemann chegou no Brasil em 1963 com a família em Londrina, no Paraná. Formado em ciências jurídicas pela Universidade Estadual de Londrina, em 1982 naturalizou-se brasileiro. Ele recebeu, em 2023, o prêmio Personalidade do Ano, iniciativa do Fórum das Américas e do Global Council of Sustainability & Marketing, que reconhece ações relevantes nos âmbitos público, político e empresarial. Gardemann se considera “brasileiro de alma”.

Teste & Comprove

Volks_Vale+

Volkswagen Taos

A partir de R\$ **189.990***

+ Taxa Zero em 36x

+ Valorização do seu usado + Entrada



*Consulte condições comerciais

Recreio
Completa

Av. Barão Homem de Melo, 3.535
(31) 3319-9000 (31) 98611-1742
www.recreiovw.com.br
@recreio.vw



Desacelere. Seu bem maior é a vida.

DA MESA AO LEGADO

A MESA QUE CELEBRA TAMBÉM PROJETA O FUTURO

É à mesa que famílias conversam, tomam decisões e compartilham histórias. No fim do ano, empresas também podem transformar esse encontro em uma pausa para reconhecer o caminho percorrido e olhar para o que vem pela frente.

Ao longo do ano, equipes enfrentam metas e desafios. A confraternização reúne essas pessoas, celebra conquistas coletivas e permite agradecer contribuições individuais. Esse reconhecimento fortalece o pertencimento e mostra que os resultados têm autores.

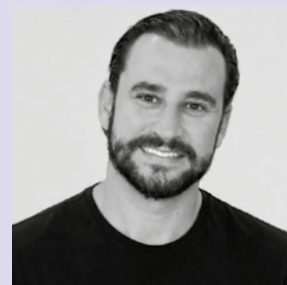
Compartilhar resultados e aprendizados ajuda a equipe a entender como o trabalho de cada um se conecta aos objetivos comuns. Telões, apresentações e planejamento podem dividir a noite com música, drinques e celebração. O importante é que as pessoas se sintam parte do que estão celebrando e dos planos que vêm pela frente.

Desde 2003, o Grupo Meet/

Porcão realiza eventos em BH, de confraternizações a grandes produções. Cada ocasião pede seu formato: jantar empratado de três tempos no Espaço Meet, rodízio no Porcão, parrilla, coquetel, churrasco gourmet ou hambúrgueres. O cardápio muda; o cuidado com a experiência permanece.

E a experiência começa antes da carne chegar ao prato. Na Fazenda Porcão, acompanhamos a genética e a origem dos animais. Essa conexão entre pasto e mesa nos permite servir proteína de qualidade, com atenção ao custo-benefício e ao perfil de cada evento — no Expominas, no Espaço Meet, no Meet Bar, no Porcão ou com o Meet Buffet em qualquer lugar.

Uma confraternização reconhece o caminho percorrido e reúne a equipe em torno do que pode ser construído. Muitos legados começam assim: à mesa, celebrando o que foi feito junto e imaginando os próximos passos. 



FERNANDO JÚNIOR

Fazendeiro e fundador do Grupo Meet Porcão

“

“O telão registra os resultados do ano; a mesa guarda as histórias de quem construiu cada conquista e prepara o caminho para o próximo ciclo”



EM NÚMEROS

14,86%

foi o crescimento dos eventos realizados em Minas Gerais em 2025, em comparação com 2024.

Fonte: Levantamento DataEventos/MeEventos

VIÑA FALEARNIA

PREMIUM
WINES
PEQUENOS PRODUTORES ·
GRANDES VINHOS

Há quase 30 anos produzindo vinhos de grande caráter,
que refletem o mosaico de terroirs do **Vale do Elqui**,
região semi-desértica no Chile.

BEBE COM RESPONSABILIDADE



Três vinhos extremamente elegantes produzidos com
uvas do vinhedo Titón, situado na parte mais fria do vale.
O top da vinícola, Number One, é um corte de Cabernet
Sauvignon (predominante) Carmenère e Syrah.

BEM-ESTAR COMO DIFERENCIAL



Preocupação com qualidade de vida orienta desenvolvimento de projetos de empreendimentos residenciais de alto luxo



FOTOS \ PERSPECTIVAS DO PROJETO

Parc Monceau: projeto voltado para público que valoriza tempo de qualidade, longevidade e saúde preventiva

Tendência associada ao luxo, o bem-estar desponta como diferencial dos empreendimentos residenciais de alto padrão no país e no mundo. O *wellness house* surge como resposta a uma mudança profunda no modo como as pessoas se relacionam com a própria casa. Nos últimos cinco anos, as rotinas ficaram mais aceleradas e o tempo, cada vez mais escasso. Neste contexto, a residência ganha papel central na busca por equilíbrio e qualidade de vida. No Brasil, esse movimento encontra um consumidor de

alta renda mais atento ao conforto, à conveniência e à qualidade do tempo. Surge, assim, o *Wellness Real Estate* (WRE) - mercado voltado aos imóveis de bem-estar -, para atender a estas novas expectativas. É o que revela a arquiteta Tania Ginja, consultora do segmento para o mercado imobiliário e hoteleiro nacional de luxo.

Este fenômeno movimentou fortunas: US\$ 548 bilhões em 2024, um crescimento de 19,5% a cada ano desde o primeiro levantamento,



Salão de beleza do Parc Monceau: sem deslocamentos adicionais

feito em 2019 pelo Global Wellness Institute (GWI). América Latina e Caribe registram o crescimento mais acelerado: 24%. A estimativa é de movimentação global de US\$ 1,1 trilhão em 2029. No Brasil, o último estudo do GWI é referente a 2022 e mostra a circulação de aproximados US\$ 60 milhões. Um crescimento de 14,9% desde 2020, informa o CEO da Somattos Engenharia, Humberto Mattos. Mesmo defasados, os números ajudam a dimensionar a evolução do mercado.

O alto padrão nunca esteve relacionado apenas à dimensão física ou ao volume de itens oferecidos pelo Grupo Concreto. “Acreditamos na arquitetura como agente de transformação. Quando falamos em *wellness*, não estamos falando apenas de acrescentar uma academia, uma sauna ou uma sala de massagem ao empreendimento. Estamos falando de pensar localização, arquitetura, paisagismo, conforto, convivência, privacidade e serviços como partes de

uma mesma experiência”, afirma o diretor comercial, Tomaz Gomide.

Esta ressignificação representa uma nova forma de pensar o luxo. No Grupo Patrimar, o *wellness* deixa de ser um diferencial pontual para orientar o desenvolvimento dos projetos de maneira integrada. “Isso significa unir arquitetura, tecnologia, conforto, natureza e autocuidado em uma experiência de moradia que acompanhe as transformações do estilo de vida contemporâneo”, pondera o diretor executivo, Lucas Couto.

O perfil do comprador de luxo, lembra a arquiteta Tania Ginja, vem mudando de forma significativa no pós-pandemia. Ele continua valorizando localização, arquitetura, segurança, exclusividade, acabamentos e potencial de valorização, mas passou a se perguntar como esse imóvel contribui diariamente para a vida dele. “É um público que busca qualidade de vida percebida. Quer morar em um lugar que não demande deslocamentos adicionais e garanta privacidade”.



—
O Ruah (acima e ao lado): estrutura de lazer e serviços e vista para a Serra do Curral



Referência em *wellness design*, Tania Ginja assina o projeto do Parc Monceau, do Grupo Patrimar, em construção no Vila da Serra, em Nova Lima, Região Metropolitana de BH. O empreendimento é voltado para um público de alta renda, com idade média de 50 anos, que valoriza cada vez mais tempo de qualidade, saúde preventiva e longevidade. O circuito wellness, segundo ela, foi concebido para integrar atividade física, recuperação e relaxamento.

Entre os diferenciais apontados pelo diretor executivo do Grupo Patrimar, Lucas Couto, estão a *Vitality Pool*, com jatos direcionados para pernas e costas; o *Cold Plunge*, voltado à imersão em água fria; e a *Sensory Shower*, com iluminação cromática e diferentes jatos de água. O espaço também tem sauna a vapor e piscina coberta com raia de 25 metros. Já o *Water Massage* possibilita a recuperação por meio de um banho deitado e jatos de água



Aura (acima e ao lado): áreas voltadas para a convivência e a desconpressão

distribuídos ao longo do corpo. Há ainda um ambiente exclusivo para pilates e um espaço fitness equipado com máquinas Technogym Luxury. O circuito fica completo com a Radiant Sauna, que utiliza ondas de luz infravermelha para aquecer diretamente o corpo; Beauty Studio; e Barbershop, ambiente individual preparado para receber barbeiro ou cabeleireiro de confiança.

Já o Grupo Concreto pensou o Ruah, empreendimento de luxo ainda em construção, para atender a diferentes configurações de moradores. O design de interiores das coberturas lineares de 206 m² e das unidades com áreas privativas entre 180 m² e 208 m², é de Leonardo Rotsen. “Temos um público jovem, famílias em diferentes momentos e também pessoas que já têm uma relação afetiva com a região e desejam continuar vivendo ali com mais conforto”, atesta o diretor comercial, Tomaz Gomide.



À localização, no arborizado alto da Afonso Pena, com vista para a Serra do Curral, se soma uma estrutura de lazer e serviços. “O rooftop reúne academia, sala de massagem, sala de beleza e *office*, todos com vista privilegiada para o cartão postal de BH. O empreendimento conta ainda com piscina com praia, sauna, quadra, salão de festas, espaço gourmet, sala de brincar, playground e pet place”, informa o diretor comercial.

O Aura é o empreendimento de luxo da Somattos Engenharia que melhor sintetiza o conceito de *wellness* da construtora, afirma o CEO, Humberto Mattos. Com mais de 20 itens de lazer e bem-estar, o projeto foi concebido em um terreno de mais de 12 mil m², também no Vila da Serra, em Nova Lima, região que combina proximidade com a natureza, infraestrutura urbana e acesso a serviços.

“Há uma piscina coberta com raia de 25 metros, piscinas adulto e infantil climatizadas, quadras de tênis, beach tênis e poliesportiva, além de fitness com terraço. Para recuperação e relaxamento, o Aura tem duas salas de massagem, sauna com área de descanso e espaço beleza. Também há áreas voltadas à convivência e à descompressão, como espaço gourmet, pub, cinema, coworking, jardins, pergolado e áreas externas”, enumera Humberto Mattos.

CONTRAPONTO

O arquiteto Eduardo Beggiato não tem dúvida de que a busca pela saúde dentro de casa impôs uma abordagem mais acurada do bem-estar em projetos de empreendimentos de luxo. “O que é muito bom”, enfatiza. Por outro lado, adverte para a possibilidade de as novas

"MAIS IMPORTANTE
QUE DISCUTIR PRÉDIOS
QUE ATENDEM ÀS
DEMANDAS DE WELLNESS
É PERGUNTAR QUAL
CIDADE DO BEM-ESTAR A
GENTE QUER"

demandas se constituírem em um excesso que não vá ser utilizado ou que envelheça muito rápido. “Entendo que o modo de viver vem se modificando, com a arquitetura incorporando as novas demandas. Agora, existe um exagero, um plus a mais que talvez possa ser reavaliado daqui a um tempo, porque isso não tem fim”, considera o fundador do escritório Eduardo Beggiato Arquitetura.

Com o portfólio recheado de projetos de residenciais de alto padrão, casas, lojas e espaços públicos, como os da praça da Estação e da praça da Savassi, Eduardo Beggiato propõe uma reflexão sobre a necessidade de o *wellness* estar presente também nos centros urbanos. “A cidade foi ficando mais feia, mais conturbada, mais insegura e caótica. Mais importante que discutir prédios que atendem às demandas de *wellness* é perguntar qual cidade do bem-estar a gente quer. Você está dentro de um muro, não tem que sair de casa para se exercitar, para trabalhar, para bater papo no salão de beleza. O contraponto a isso, o meu desejo, é uma cidade recuperada, com seus espaços públicos valorizados e devolvidos aos moradores. As praças que funcionam atraem centenas de pessoas quando são palco de eventos culturais, gastronômicos e de lazer”, finaliza. ^{VB}



PARC
MONCEAU

NATURALMENTE EXCLUSIVO

577 M²

4 SUÍTES

MANSÕES SUSPENSAS
COM PISCINA PRIVATIVA

Um empreendimento
com **WELLNESS DESIGN**
EXPERIENCE ASSINADO POR
TANIA GINJAS.

Uma experiência pensada
para integrar movimento,
relaxamento e recuperação
à rotina, elevando o conceito
de bem-estar a um novo
patamar.

[PATRIMAR.COM.BR/PARCMONCEAU](https://patrimar.com.br/parcmonceau)

CONHEÇA O LOUNGE PATRIMAR

Rua José Esteves de Ávila, 645, Jardim das Mangabeiras, Nova Lima.

INCORPORAÇÃO, CONSTRUÇÃO E INFORMAÇÕES

PATRIMAR
ouse viver melhor

FRANQUEAR



LUCIEN NEWTON

ESCALAR UMA FRANQUIA É MAIS DO QUE VENDER UNIDADES

Crescer é um dos grandes objetivos de qualquer rede de franquias. Mas, existe uma diferença importante entre aumentar o número de unidades e, de fato, escalar um negócio.

Vender novas franquias pode gerar expansão rápida, mas, se a estrutura da rede não acompanhar esse crescimento, os problemas também se multiplicam. Mais unidades significam mais franqueados para apoiar, mais operações para acompanhar, mais pessoas para treinar e mais pontos de contato com o consumidor.

Uma expansão saudável começa muito antes da assinatura de novos contratos. É preciso ter processos bem definidos, indicadores de desempenho, suporte eficiente, treinamento contínuo e uma cultura capaz de ser reproduzida em diferentes mercados sem perder a essência da marca.

Também é fundamental entender que cada nova unidade deve fortalecer a rede e, não apenas, aumentar sua dimensão. Para isso, o franqueador precisa acompanhar indicadores como rentabilidade, satisfação dos franqueados, desempenho operacional, experiência do

cliente e capacidade de suporte.

Outro ponto essencial é a tecnologia. Dados e ferramentas de gestão permitem identificar padrões, antecipar problemas e tomar decisões mais rápidas e precisas. Em uma rede maior, depender apenas da percepção ou da experiência individual deixa de ser suficiente.

Escalar, portanto, não é simplesmente abrir mais lojas. É criar uma estrutura capaz de crescer com consistência, mantendo qualidade, rentabilidade e identidade.

No franchising, crescimento sustentável não se mede apenas pelo número de unidades vendidas, mas, pela capacidade de fazer cada nova unidade funcionar bem e contribuir para o fortalecimento de toda a rede. ^(B)

SE A ESTRUTURA
DA REDE NÃO
ACOMPANHAR ESSE
CRESCIMENTO, OS
PROBLEMAS TAMBÉM SE
MULTIPLICAM

OSCAR
RESTAURANTE

*Muito mais que Gastronomia.
Uma verdadeira tradição premiada.*

Experimente o nosso menu.

Servido diariamente no almoço e jantar, até às 23h.



📱 @restaurante.oscar

☎ (61) 3306-9060

plazabrasilia.com.br

TEMPO DE INOVAÇÃO



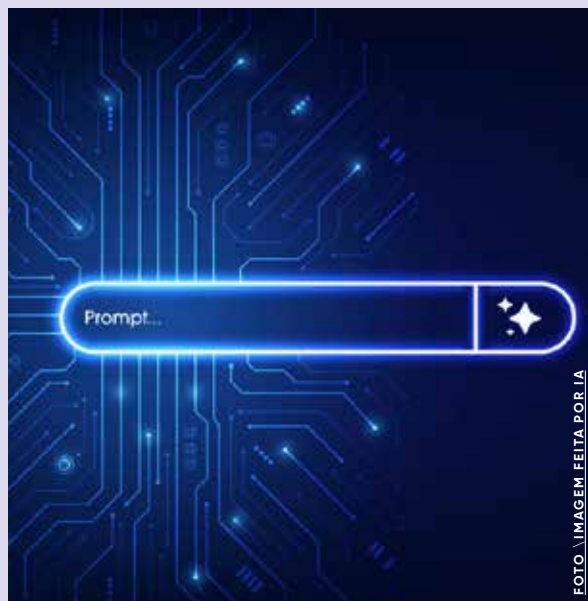
TÉO SCALIONI

DESPREPARADOS PARA A IA

A web brasileira aprendeu a falar com o Google, mas ainda não conversa com a inteligência artificial. Entre os 1.955 sites de maior audiência no país, apenas 11 (0,56%) estão preparados para ser lidos e navegados por agentes de IA. Já 1.670 (85,42%) cumprem os requisitos de SEO técnico. Os dados são do State of Crawl 2027, estudo da Conversion. As interfaces de IA passam a comparar opções, percorrer etapas e orientar decisões em nome do usuário. “Encontrar uma página e conseguir agir dentro dela agenticamente são desafios diferentes”, resume o estudo.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Segundo pesquisa do Financial Planning Standards Board (FPSB), 91% dos planejadores no país dizem que suas empresas já usam IA ou planejam adotá-la em 12 meses, contra 79% no mundo. No Brasil, 66% já utilizam a tecnologia, 15% estão em testes ou pilotos e 10% pretendem adotá-la. Apenas 9% não têm planos, ante 20% no mundo. Para 97% dos brasileiros, a IA melhorou a eficiência no trabalho (93% no cenário global). Globalmente, a IA aparece mais na comunicação com clientes (51%), na análise de mercado e pesquisa de produtos (42%), na coleta de dados (36%) e na definição do perfil de risco (35%).



LIMITAÇÕES DE SISTEMAS

Sistemas legados são um dos maiores obstáculos à IA corporativa. Pesquisa da GFT Technologies, conduzida pela Wakefield Research com 945 CIOs e CTOs de 19 países, mostra que 84% já cancelaram um projeto ou piloto de IA por limitações de infraestrutura. O levantamento ouviu executivos de empresas com receita anual mínima de US\$ 500 milhões entre 11 e 31 de agosto de 2026. Para 93%, rodar IA em sistemas antigos, sem modernizá-los, acabará causando uma crise de segurança na empresa. Já 89% temem que o investimento global em IA esteja crescendo mais rápido que o valor de negócio gerado.

Marcelo
Melo
Tenista brasileiro



Grandes parcerias constroem grandes resultados

*Experiência, confiança e estratégia.
É assim nas quadras e nos investimentos.*



Investimentos de curto,
médio e longo prazo



Ideal para quem busca
rentabilizar o patrimônio



Liquidez diária
ou no vencimento

Ao seu lado em cada decisão,
com solidez e segurança.

Banco Bmg, a dupla certa para investir.



Acesse o app
e conquiste seus objetivos

Central de atendimento
0800 979 7201
Segunda à sexta, das 10h às 17h

Esta comunicação possui caráter estritamente jornalístico e não deve ser considerada como consultoria de investimentos financeiros e/ou jurídicos, oferta, recomendação, solicitação de oferta ou aconselhamento para compra ou venda de quaisquer produtos financeiros.

ALÉM DA SALA DE AULA



Propostas pedagógicas apostam na autonomia e no contato com a natureza para formar estudantes ativos



FOTO \ JUNIOR DIAZ

Na Escola da Serra, alunos ocupam mesas coletivas

É possível aprender sem passar horas diante de um professor que explica a matéria enquanto os alunos prestam mais atenção na nuca do colega à frente do que no conteúdo? Em Belo Horizonte, há escolas que apontam caminhos nos quais as carteiras enfileiradas dão lugar a mesas compartilhadas e o quintal para brincadeiras é tão importante quanto o dois mais dois.

Na Escola da Serra - que atende da educação

infantil ao ensino médio (de 1 ano até os 17 anos) crianças e adolescentes estudam por meio dos ciclos de aprendizagem. Ocupam mesas coletivas e o livro didático não existe. A escola é reconhecida pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC) como referência em inovação e criatividade.

“A gente trabalha a aprendizagem baseada nas metodologias de incentivo à pesquisa. O professor orienta e promove atividades,



FOTO | RAFAEL MOTTA E DANIEL DUCCE

N Clic!, brincadeira, natureza e cultura popular estruturam o processo educativo

mas não é o protagonista do processo”, afirma a diretora Ana Moura. O estudante elege os projetos para levar adiante. A partir daí cria roteiros de pesquisa, seleciona fontes de informação: filme, música, entrevistas, fotografia e livros não didáticos também ensinam. Os conteúdos ganham aspectos interdisciplinares. O uniforme não é obrigatório; “a forma de vestir é muito importante para a expressão de identidade”, aponta a diretora.

Com dois filhos na Escola da Serra, a médica italiana Maria Concetta Rizzo vê os filhos desenvolvendo individualidade dentro de uma visão coletiva que os leva a ter voz e empatia com o entorno ao mesmo tempo. Ela admite que, a princípio, teve preocupação com a substituição de aulas expositivas por roteiros de pesquisas. Entretanto, “a visão da escola de que cada criança tem seu tempo, sua forma de evoluir” foram decisivos para a escolha do colégio dos filhos. Íris tem 12 anos e está na Escola da Serra há sete. Mathias, de 17 anos, estuda há 11 e se prepara para o Enem.

QUINTAL COMO ESPAÇO DE APRENDIZAGEM

Uma escola viva, uma escola quintal. No Centro Lúdico de Interação e Cultura, o Clic!, brincadeira, natureza e cultura popular brasileira estruturam o processo educativo. O colégio oferece um espaço semelhante à casa de uma avó, com brincadeiras e convivência ao invés de rotinas adultizadas.

Com 200 estudantes de quatro meses aos 11 anos, subir em árvores, mexer na terra, observar insetos, construir cabanas e cuidar de plantas é conteúdo. Os alunos investigam o mundo, “conhecendo suas possibilidades e negociando com outras crianças. Também traz experiências com os ciclos da natureza: plantar, acompanhar o crescimento, esperar, colher e cuidar”, avalia Marcela von Bentzen Guimarães de Azevedo, psicóloga e uma das coordenadoras pedagógicas da Clic!

No projeto Inventarias - Espécies resistentes do Cantinho da Fazenda ao Inhotim, 17 crianças do primeiro ao quinto ano pesquisaram



FOTO: ACERVO TAMBORIL

Tamboril: relatórios sobre os percursos trabalhados

plantas e seus usos, conheceram uma horta comunitária no Aglomerado da Serra e transformaram as descobertas em registros escritos e produções artísticas. A iniciativa venceu o prêmio Arte e Natureza na Escola 2025, do Instituto Inhotim.

É CLIC, uai! é o jornal em que escolhem pautas, entrevistam e escrevem sobre a comunidade escolar. “A leitura e a escrita ganham finalidade concreta: comunicar descobertas, ouvir diferentes perspectivas e participar da vida coletiva”, afirma a psicóloga. Já foram temas de matéria a Festa da Primavera, a Feira de Afrobrasilidades e a Mostra Cultural.

Gabriela Bueno, mãe de duas alunas do Clic!, queria garantir às crianças contato com a terra e menos tempo dentro de apartamentos. Malu, de 11 anos, está prestes a concluir sua trajetória na escola, onde entrou aos cinco meses. Juju, de oito, frequenta o Clic! desde os sete meses. Gabriela passou a valorizar o desenvolvimento do

senso crítico das filhas e as referências afro-brasileiras no currículo.

NATUREZA TAMBÉM SE APRENDE

Na escola Tamboril - que atende da educação infantil ao ensino fundamental - a relação com o ambiente está presente na rotina escolar: os resíduos são compostados com a participação dos alunos. A escola não tem provas nem aplica exames. Manoela Sousa Magalhães, da equipe pedagógica, explica: “No início do ano, os educadores procuram identificar o estágio de aprendizagem de cada criança e acompanham seu desenvolvimento. As famílias recebem relatórios sobre o percurso e os conhecimentos trabalhados.” A intenção é oferecer apoio sem transformar diferentes ritmos em rótulos. “A gente não quer essa criança estigmatizada por ela mesma nem pelos colegas”, defende.

Roda de frutas e alimentação vegana saborosa estão no cardápio da Tamboril. As refeições são preparadas com acompanhamento nutricional e a escolha pelo veganismo está associada à redução de resíduos e ao impacto ambiental. No ensino fundamental, a escola promove acampamentos em que explora conteúdos como mapas, biomas e as crianças aprendem a organizar pertences, conviver em grupo e lidar com a experiência de dormir longe da família.

As Escola da Serra, Clic! e Tamboril - que seguem a Base Nacional Comum Curricular, documento que define as aprendizagens e competências que os estudantes da Educação Básica devem adquirir - revelam propostas com ponto comum: formar pessoas ativas na própria aprendizagem. No lugar da próxima etapa acadêmica estão as habilidades que os acompanharão pela vida como seres autônomos aptos a perguntar, argumentar e aprender. ©

Prime

Saúde

Excelência em Saúde Corporativa



Tempo é saúde. Saúde é performance.

Grandes líderes não podem parar. Nem a saúde deles. Por isso o Prime Saúde tem a qualidade e a eficiência de que precisam. Um check-up executivo com atendimento de excelência, pontualidade e atenção integral para quem não tem tempo a perder.

- Tecnologia avançada com equipamentos de alta performance
- Abordagem multidisciplinar
- Agendamento fácil e sem filas
- Sigilo e acompanhamento personalizado

Saiba mais:



Entre em contato

prevendas@fiemg.com.br • (31) 99392.2407
Localizado em um ponto nobre da Savassi.
Rua Raul Pompéia, 33 • São Pedro
Belo Horizonte / MG • 30330-080

SESI 'vida'

AMBIENTE PARA FLORESCER



Colégio de BH cria projeto que visa o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos alunos



FOTO / DIVULGAÇÃO

Nova sede do Colégio Edna Roriz: área verde e espaços acolhedores para os alunos

O aumento da ansiedade e o adoecimento precoce dos jovens levou o Colégio Edna Roriz a desenvolver o Projeto Florescer – Escola Wellness. Em setembro, a instituição inaugurou nova sede, também no Belvedere, com turmas reduzidas, área verde, espaços acolhedores

e um ensino individualizado, voltado para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos 120 alunos do 6º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio.

À frente da escola, as irmãs, a diretora e educadora Edna Roriz e a farmacêutica e

bioquímica Márcia Roriz. A pandemia, lembra Edna, trouxe consequências e ela passou a perceber um adoecimento dos jovens, o que levou a novas estratégias na escola. “A Márcia passou a me ajudar, incorporando sua experiência ao ensino. A nossa irmã mais nova, Laís, que é médica, também trouxe um olhar diferenciado no que diz respeito ao que passamos a encontrar após este período”, conta Edna, que criou a escola há quase 30 anos.

O ensino individualizado está no centro do projeto. “Se você faz a mesma coisa pra dar para todo mundo, não pode fazer o melhor. O melhor é se eu descobrir o que o aluno precisa. A minha ideia é de que todo mundo é capaz de aprender. Sempre entendi que cada pessoa aprende de um jeito e eu tentei adequar minha linguagem e meus métodos à necessidade de cada um”, afirma Edna.

Ao receber um novo aluno, é feito um relatório completo sobre as dificuldades, facilidades e potencialidades que ele tem. A partir daí é feito um planejamento a ser cumprido pela escola com o estudante e a família dele naquele ano. “Todos os alunos têm uma meta, um lugar onde ele tenha que chegar, é uma trilha individual. Baseado nisso, vamos observando seu desempenho e propondo atividades, projetos, e uma série de recursos pedagógicos”, conta Márcia, que coordena o plano de desenvolvimento de cada aluno.

Segundo ela, muitos apresentam problemas como ansiedade, crises de pânico e tomam antidepressivos. “Partindo do princípio que todos aprendem de forma diferente, inclusive os neurodivergentes, nós temos a capacidade de proporcionar uma trilha dentro da escola, com o conhecimento da necessidade de cada um”, explica Márcia. De acordo com ela, o Colégio Edna Roriz ainda oferece os projetos



FOTO / TÍLIO NOURÃO

Márcia, Edna e Elza Roriz: trabalho em família

Pra Chegar Lá e o Para Ir Além. “O primeiro é colocado em prática para guiar o aluno que apresentar defasagens no ensino. Já o segundo é aplicado quando detectado que ele tem uma facilidade grande em determinados assuntos. O colégio entra com um aprofundamento maior nos temas para que possa atender os interesses do estudante”, explicou Márcia.

A educadora Edna Roriz explica que a preocupação do colégio não é com uma coisa pontual, é com o todo. “Todas as coisas que acoitem os jovens, sejam eles típicos ou atípicos. Especial é toda a educação que oferecemos”, garante. “Nem eu, nem Márcia prometemos aos pais que o filho vai entrar na faculdade,



nós prometemos que ele vai sair formado. Aqui oferecemos a construção da carreira dele", diz Edna Roriz.

A diretora relembra que tudo começou com um cursinho de pré-vestibular para candidatos aos cursos de medicina da UFMG e da Faculdade de Ciências Médicas. "Os pais reservavam vaga, às vezes com até cinco anos de antecedência", relembra. Segundo a educadora, mesmo estudando em boas escolas, muitos alunos tinham dificuldade para entrar na faculdade. "Foi quando percebi que o grande problema era a fragmentação das disciplinas. Quando abri



Turmas pequenas e biblioteca: ensino individualizado e com foco no bem-estar

o colégio, queria criar uma metodologia nova, que pudesse fazer com que as disciplinas fossem o menos fragmentadas possível".

Elza Roriz, mãe das diretoras e hoje com 95 anos, também teve participação ativa desde os tempos do cursinho, que funcionava na casa da família no bairro Esplanada. A matriarca fazia o lanche que era servido aos alunos em sua casa dela e, depois, a merenda da cantina. "Eu considero que, grande parte da minha influência na relação das minhas filhas com a educação vem da importância que eu e meu marido dávamos para o estudo", diz dona Elza, que educou os filhos com a experiência adquirida no convívio e no trabalho em locais de diferentes culturas e idiomas quando morava na cidade mineira de Passagem de Mariana. Depois do Esplanada, o cursinho passou pelos bairros Floresta e Gutierrez. Em 1997, Edna Roriz decidiu construir a escola no Belvedere. A obra foi concluída em 1998 e o colégio lá permaneceu até a transferência para o novo endereço. **VB**



Centro de
Referência do
Queijo Artesanal



**Queijo
e Cultura**
EVENTOS

Faça seu **evento corporativo** com a
Queijo e Cultura Eventos!



(31) 98023-0363



eventos@queijoecultura.com.br



@queijoeculturaeventos



Rua Adriano Chaves e Matos, 100,
Olhos d'Água - Belo Horizonte-MG



EM BUSCA DO EQUILÍBRIO



Em tempos de longevidade crescente e rotinas cada vez mais aceleradas, o Kurotel aposta na prevenção e na transformação de hábitos para ampliar os anos vividos com qualidade



FOTO \ DIVULGAÇÃO

Localizado em Gramado, o Kurotel é premiado como melhor spa médico das Américas



Circuito das Águas: relaxante e revigorante

Os anos pós-pandemia trouxeram muitas mudanças para o modo de vida do homem. Digitalização acelerada, hiperconexão, dificuldade em separar o trabalho da vida pessoal fizeram crescer os casos de ansiedade, Burnout, depressão. Por outro lado, a expectativa de vida cresce como nunca, trazendo com ela enormes desafios. No Brasil, do começo do novo milênio até hoje, o aumento na expectativa de vida foi de 7,2 anos, chegando aos 76,6 anos. Mas viver muito não basta, é preciso viver bem. O gap entre a expectativa de vida e a vida com qualidade ainda é muito alto: nove anos no mundo – no Brasil, dados de pesquisa da The Lancet Public Health apontam uma diferença de 12,5 anos.

Para Mariela Silveira, diretora técnica médica do Kurotel e à frente da instituição ao lado das irmãs Rochele, Bárbara e Evelise, essa mudança de hábitos nos últimos anos impactou também o perfil dos hóspedes que procuram o spa médico fundado em Gramado, há 44 anos, por Luiz Carlos e Neusa Silveira, e com vários reconhecimentos internacionais. “A gente viu

um aumento grande de faixa etária depois da pandemia, um público mais jovem do que anteriormente e mais idoso, pelo próprio avanço da longevidade. A faixa etária entre 20 e 30 anos passou muito a nos procurar com queixas de questões emocionais e de descontrole com o tempo, o trabalho, auto exigência tanto física quanto de desempenho”, avalia.

O foco em prevenir as doenças e atuar no estilo de vida dos clientes antecede a criação do Kurotel, em 1982. Luiz Carlos Silveira, pai de Mariela, desenvolveu o Método Kur em 1971, quando não se falava em medicina preventiva. “Esse olhar todo de prevenção sempre foi o sonho do meu pai, a bandeira da vida dele. Hoje as pessoas estão mais conscientes disso pra que a gente possa realmente ter uma interferência e um destino diferente”, explica a diretora, enumerando os pilares do método criado por Luiz Carlos: a alimentação, a água, o movimento, o relaxamento e o equilíbrio, cada um com seus desdobramentos. “Eu acho que a gente está conseguindo avanços muito significativos



FOTOS: DIVULGAÇÃO



—
Fitness aquático, sessão de sound healing e massagem com pedras quentes: programação personalizada para clientes

em entender melhor o que vai fazer diferença no desfecho do que a gente chama de expectativa de vida saudável”, explica. Mesmo que estudos mostrem o peso da genética, ela destaca que isso não é nenhuma sentença. “Existe toda a parte da interferência dos hábitos e do microambiente também nesse desfecho. Ou seja, as escolhas continuam sendo absolutamente importantes, aquilo que a gente faz todos os dias é absolutamente importante”, alerta.

O Método Kur inclui acompanhamento de equipe multi e interdisciplinar. O primeiro passo é uma triagem feita pela enfermagem, onde são discutidos os objetivos de cada hóspede, e consultas com nutricionista, médico, psicólogo e fisioterapeuta. “A parte da vivência

é aqui, a gente tirar já do papel algumas coisas que são planos, trazer para a realidade. A pessoa que está sedentária passa a fazer exercício, já observa como isso impacta no sono, reduz a irritabilidade, melhora o humor”, exemplifica. Mariela conta que a estada no Kurotel é um convite a buscar o equilíbrio. “Fazer uma conexão de uma forma mais saudável com o seu próprio tempo, com o entorno, com a natureza, com as conexões humanas”, resume.

Todos os dias, quem se hospeda no Kurotel recebe uma programação personalizada. “A gente realmente procura entender quais são os desejos de cada pessoa quais são as necessidades que a gente está enxergando a partir da sua análise de exames e etc. E aí então o programa



Mariela Silveira: trazer planos para a realidade

é montado especificamente pra que ela possa alcançar os objetivos dela, sejam eles os mais diversos”, informa Mariela.

Auro Azevedo, psicólogo do Kurotel, conta que o primeiro passo é avaliar o estilo de vida da pessoa e perceber pontos que merecem atenção. “É quase uma investigação”, brinca. Isso envolve desde saber se a pessoa é sedentária, se come mal, tem problemas para dormir, é ansiosa, fuma, toma medicamentos, como está a vida afetiva, profissional. “Eu preciso mostrar, numa abordagem acolhedora, que a pessoa tem coisas a resolver e propor um plano de ação muito alinhado com as possibilidades dessa pessoa”, explica. “O cliente tem que experimentar de tudo aqui no Kurotel e pensar o que pode levar daqui para sua rotina”, ensina.

Luciano Sanseverino dos Santos, educador físico, há 10 anos no Kurotel, confirma o aumento da procura por mais qualidade de vida. “Os fármacos entraram para ajudar no emagrecimento e as pessoas estão buscando uma longevidade saudável. As pessoas se deram conta



Rochele Silveira: trabalho que evolui com o mesmo propósito

de que vamos durar mais, elas querem viver mais e melhor”, analisa. Para atingir esse objetivo, os exercícios são imprescindíveis.

No Kurotel, o dia começa cedo, com o café e uma caminhada, que pode ser nos arredores do spa ou em pontos turísticos como o Lago Negro. Outros exercícios como treino intervalado, de core, de musculação e fitness aquático enchem as manhãs. Cada cliente tem uma ficha personalizada de atividades. Uma das aulas mais esperadas, que acontece quatro vezes por semana, é a de dinâmica corporal, uma animada aula de dança com vários ritmos musicais e muito trabalho aeróbico.

Após o almoço, as atividades são mais dedicadas à desaceleração e incluem massagens diversas, sessões de meditação e uma deliciosa experiência de Sound Healing em que os hóspedes, deitados em colchões de ar na piscina, são conduzidos por sons a um estado de relaxamento. Outra atividade entre as queridinhas é a aula de kaiut yoga, modalidade desenvolvida no Brasil com foco na saúde das articulações,



Aula de culinária para os hóspedes, salada e prato principal: equilíbrio e apresentação caprichada

na mobilidade e no alívio de dores crônicas. Também há o Circuito das Águas, com passagem por uma piscina com jatos e correnteza, banho com sais, choque térmico com gelo, banho com lodo e o ponto culminante: ducha de espuma com banho de mel. A sauna é recomendada todos os dias. Uma vez por semana, acontece a esperada aula de culinária com receitas saudáveis. Há também rodas de conversa sobre os pilares do método e, à noite, programação musical.

Os planos alimentares são definidos de acordo com o objetivo do hóspede, há opções com diferentes quantidades de calorias, mas a qualidade e o capricho na apresentação são os mesmos. São três refeições principais, café da manhã, almoço e jantar, e os lanches da manhã e da tarde. O cardápio tem pratos elaborados como codorna recheada, coelho, vieiras, polvo e até feijoada vegetariana. A carne vermelha entra apenas uma vez por semana e a ingestão de líquidos durante as refeições



FOTO \ DIVULGAÇÃO

Caminhada na água gelada com pressão suave das pedras auxilia na circulação, sistema nervoso e metabolismo

é desencorajada. “Interfere na absorção dos nutrientes”, justifica Michelle Troitinho, nutricionista do Kurotel há 14 anos. “A gente usa o mínimo de sal, mais especiarias e molhos e muitas frutas, legumes, hortaliças, sementes, frutos do mar, raízes”, destaca. “É um processo de desintoxicação”.

Rochele Silveira, diretora administrativa do Kurotel, também percebe alteração do perfil do cliente. “Eu acho que as pessoas estão procurando mais equilíbrio. Existia aquela loucura ‘eu preciso produzir, produzir, produzir’. Mas as pessoas se deram conta de que se não tiverem o equilíbrio elas não vão conseguir produzir e não vão conseguir dar o seu melhor em diferentes esferas da sua vida”, diz.

Ela atribui a série de premiações recebidas pelo Kurotel, eleito melhor spa médico das Américas, ao trabalho consistente que é feito ao longo de quatro décadas. Este ano, o spa foi eleito Global Winner na categoria Best Luxury Health Spa, pelo Reve Luxury Awards, e venceu o Brazil’s Best Wellness Retreat, pelo World Spa Awards. “É um trabalho que evolui, ele nunca para no

tempo, mas sempre com o mesmo propósito de levar mais saúde, mais vida para as pessoas”, destaca.

A evolução se traduz em novas tecnologias, terapias e conceito que agregam ainda mais valor para os clientes, que dispõem de extensa gama de exames e tratamentos opcionais que podem ser feitos durante a estada. Entre eles está a shape bike, uma bicicleta a vácuo que cria uma resistência que estimula a circulação sanguínea e linfática na parte inferior do corpo e usa também infravermelho, que aquece o corpo, abre os poros e intensifica a queima calórica.

A segunda geração à frente do Kurotel também está atenta a oportunidades. Neste ano, foi inaugurada uma unidade em São Paulo, onde é possível receber os tratamentos e atendimentos que ganharam notoriedade em Gramado, mas sem opção de hospedagem. “É uma maneira de a pessoa ter esse contato com o trabalho e também de conseguir levar os ensinamentos do Kur para o dia a dia. Em São Paulo, a gente não atende só paulista a gente atende o Brasil inteiro”, conta Rochele. Também em Florianópolis foi aberto



FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTOS: MARIA EUGÊNIA LAGES

—
Integração com a natureza é estimulada durante estada no Kurotel

um espaço em outro formato, em um hub de inovação na área médica. “Temos profissionais que saem de Gramado e vão lá dar palestras ou workshops. Nós temos massagens e a loja Kur, onde a gente vende todos os produtos que levam a nossa marca”, informa a diretora. “Estamos num momento de fazer um trabalho e ver aquilo que faz mais sentido pra gente poder decidir o nosso próximo passo. Certamente nós queremos crescer, mas estamos estudando qual o melhor caminho”.

Os pais, Luiz Carlos e Neusa Silveira, continuam presentes, mas em outra rotina, na cadeira de conselheiros, com uma voz muito forte. Mariela e Rochele comandam a operação, enquanto Bárbara cuida do *family office* e Evelise atua no conselho, onde faz contribuições importantes. O olhar também está atento a preparar a terceira geração, composta por 10 netos com idades entre 8 e 20 anos.

“A gente está constantemente renovando, seja

na parte de hotelaria, no cardápio. No final do ano, vamos renovar a recepção. O cliente sempre acha uma novidade. E também em termos de tecnologia a gente sempre busca um equipamento novo ou uma terapia. A inovação sempre foi algo que o meu pai fez muita questão. Estamos implementando toda a parte de prontuário, que é obviamente sigiloso, com IA. É algo fantástico porque a gente consegue ter o histórico do cliente e informações muito preciosas para trabalhar e entregar pra ele o que de fato faz diferença”.

A ciência avança, a tecnologia abre novas possibilidades e a expectativa de vida continua a crescer. Mas o caminho para uma longevidade de qualidade passa também por escolhas aparentemente simples: alimentar-se bem, movimentar o corpo, descansar e cultivar relações saudáveis. É nessa combinação que o Kurotel encontra a essência de seu trabalho — e uma resposta para uma das grandes questões do nosso tempo: como viver mais sem abrir mão de viver bem. ©



DICAS PARA VIVER MELHOR

Pelos profissionais do Kur

ALIMENTAÇÃO

**MICHELLE MILETO
TROITINHO**

NUTRICIONISTA

"Na alimentação, aquele velho ditado que aprendi na faculdade: faça do alimento o seu medicamento. Procure ter diversidade, um dos erros que acontece muito é a monotonia alimentar. Também é importante comprar sempre alimentos que eu sei a procedência, a qualidade. Isso agrega mais valor nutricional. Sempre se perguntar se é fome mesmo ou ansiedade, vontade de comer. No jantar, fazer sempre uma refeição mais leve pra melhorar a qualidade do sono, que é quando a gente tem a restauração metabólica. Outra questão é o fim de semana, para evitar uma gangorra que gera estresse. Não é que não possa ter uma refeição com os amigos, a família, mas ter equilíbrio, não fazer todas as refeições com tudo o que eu gosto. Eu ouço muito e não gosto é sobre o "dia do lixo". O alimento tem que nutrir. Eu posso comer pizza, hambúrguer, macarrão, mas preciso escolher produtos mais naturais e com boa procedência"

ATIVIDADE FÍSICA

**LUCIANO SANSEVERINO
DOS SANTOS**

EDUCADOR FÍSICO

"Manter os músculos saudáveis porque hoje a gente sabe que a importância deles é muito maior do que se imaginava antes. Até pouco tempo atrás, nós tínhamos a ideia que os músculos eram somente para produzir força e funções mecânica. Hoje, a gente sabe que eles interagem com o metabolismo e produzem medicamentos naturais. Músculos são reserva de vida. A nossa autonomia está totalmente ligada, dependente dos músculos. Sem saúde muscular você não levanta de uma cadeira, você não caminha, você não consegue aproveitar a longevidade. Estudos mais recentes mostram que você pode desenvolver massa muscular com qualquer idade, mas o ideal é o quanto antes. A atividade mais importante é a musculação. Cada vez mais se sabe da importância dela, que é uma modalidade muito segura, qualquer um pode praticar e conseguir grandes resultados, independentemente da idade. Pratique musculação e exercícios aeróbicos. Você vai prolongar a vida com autonomia e saúde "

SAÚDE MENTAL

AURO AZEVEDO

PSICÓLOGO

"A dica maior é valorizar os sinais que o nosso corpo e a nossa mente nos dão. Acho que quando a gente percebe que uma coisa não está indo bem, a tendência é forçar mais um pouco. Mas quando nosso corpo avisa, a informação não pode ser descartada. A gente tem que saber que às vezes tem que parar sim e fazer uma manutenção. Se a gente dorme bem, treina, se alimenta adequadamente, tem lazer, socialização, boas relações em casa, a nossa qualidade de vida tende a melhorar. Começar o dia com treino, perceber a luz do sol. Evitar sonecas depois do almoço, cortar estimulante depois das 14 horas, ter um jantar suave. Suspende o uso de telas duas horas antes de dormir porque a luz interfere na liberação da melatonina. O ideal é dormir entre 21h e 21h30 porque é o pico da ação da melatonina e o sono vai ter mais qualidade. Ter um ambiente tranquilo, silencioso, fresquinho, escuro e o celular, de preferência, longe da mão. Verificar se estou roncando ou a pessoa que divide a cama comigo ronca. Acordar sempre no mesmo horário. Quando você vê, criou uma nova rotina, uma higiene do sono"

PERSPECTIVA

PSI



CIBELE RUAS

Psicanalista
cibele.ruas@gmail.com

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Para algumas pessoas, a comida e o peso corporal tornam-se o centro de seu drama existencial – elas são vítimas de transtornos alimentares, condições que incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa, o transtorno da compulsão alimentar e o transtorno alimentar restritivo evitativo. Tratam-se de distúrbios psiquiátricos complexos e severos, cuja origem envolve fatores genéticos, biológicos, psicológicos e socioculturais.

Desde meados dos anos 1960, sabe-se que há uma grande pressão social e da mídia por padrões de beleza inalcançáveis, historicamente emblemáticos na figura da modelo Twiggy. O perfeccionismo, a consequente baixa autoestima e altos níveis de ansiedade são fatores centrais para o desenvolvimento dessas condições.

Na anorexia nervosa há um medo intenso de ganhar peso, acompanhado por severa restrição calórica e distorção acentuada da imagem corporal — o corpo é percebido como acima do peso mesmo diante de extrema magreza, gerando risco iminente de grave desnutrição e até morte.

A bulimia nervosa caracteriza-se pela alternância entre episódios de compulsão alimentar (ingestão de grandes quantidades de alimento com sensação de perda de controle) e métodos compensatórios para evitar o ganho de peso, como indução de vômitos, jejuns prolongados, uso inadequado de laxantes ou exercício físico excessivo.

TRATAMENTOS EFICAZES EXIGEM ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES

No transtorno da compulsão alimentar ocorrem episódios recorrentes de ingestão excessiva e descontrolada de alimentos, seguidos por intensos sentimentos de culpa, angústia e vergonha. A longo prazo, pode trazer graves consequências para a saúde física e metabólica, além de profundo impacto no equilíbrio emocional.

No transtorno alimentar restritivo evitativo as pessoas afetadas limitam a quantidade ou a variedade de alimentos ingeridos, mas sem relação com a imagem corporal ou o medo de engordar. Esse quadro pode resultar em prejuízo no crescimento, perda de peso, deficiências nutricionais ou dependência de suplementos.

Tratamentos eficazes para esses transtornos exigem abordagens interdisciplinares, que incluem acompanhamento psiquiátrico, psicoterapia e orientação nutricional especializada. A adesão ao tratamento demanda forte apoio familiar e social. Com as intervenções adequadas, a recuperação é possível, permitindo o restabelecimento de uma relação saudável com a alimentação, o corpo e as próprias emoções. ®

Coluna do PCO

Paulo Cesar de Oliveira

Política economia e,
variedades com informação,
análise e opinião de quem
conhece os bastidores dos
principais acontecimentos.



No impresso, em
OTEMPO.com.br
e nas redes sociais.



O MELHOR MOMENTO PARA COMEÇAR A SE PREPARAR PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO É AGORA



Com dois meses até dezembro, ainda dá tempo de cuidar do rosto e do corpo. Mas o planejamento precisa começar agora



FOTO | JOSEHOUSE

Faltam apenas dois meses para as festas de fim de ano. Parece tempo suficiente, mas, quando o assunto é estética, o calendário tem outro ritmo. Alguns procedimentos entregam mudanças perceptíveis em pouco tempo; outros dependem de sessões sucessivas, recuperação da pele ou de uma resposta gradual do organismo. Para quem quer chegar a dezembro se sentindo bem, outubro é o momento de começar a planejar.

Na Clínica Tathya Taranto, esse planejamento começa pela avaliação do que realmente merece atenção. No rosto, por exemplo, tecnologias que melhoram textura, firmeza e qualidade da pele podem ser associadas a procedimentos injetáveis, criando uma estratégia que vai além de simplesmente tratar uma queixa isolada.

Os bioestimuladores de colágeno são um bom exemplo de tratamento que pede antecedência. Em vez de preencher diretamente uma região, eles estimulam o próprio organismo a produzir colágeno, melhorando gradualmente firmeza, sustentação e qualidade da pele. Dependendo do produto e da indicação, podem ser necessárias mais de uma sessão e algumas semanas ou meses para que a resposta apareça de maneira mais evidente.

“Quando pensamos em bioestimuladores, precisamos respeitar o tempo biológico do tratamento. O resultado não acontece no dia da aplicação; ele vai sendo construído à medida que a pele responde ao estímulo”, explica a dermatologista Dra. Tathya Taranto.

Já o preenchimento facial tem outra dinâmica. O ácido hialurônico pode devolver suporte, melhorar contornos e suavizar determinadas marcas com efeito relativamente rápido, mas isso não significa que seja um procedimento para deixar para a semana da festa. Edema, acomodação do produto e a necessidade de avaliar o resultado fazem da

antecedência uma aliada importante — especialmente quando a proposta é preservar proporções e expressividade.

No corpo, o raciocínio se repete. Tecnologias voltadas à flacidez, gordura localizada, contorno corporal e qualidade da pele costumam fazer parte de protocolos que exigem mais de uma sessão. Dependendo da tecnologia escolhida e da necessidade individual, os resultados aparecem progressivamente, conforme o organismo responde aos estímulos.

Tratamentos para flacidez, por exemplo, podem estimular colágeno e promover melhora gradual da firmeza. Protocolos destinados à gordura localizada ou ao contorno corporal também podem precisar de uma sequência de sessões, com intervalos determinados entre elas. Por isso, começar agora permite distribuir as etapas e chegar às últimas semanas do ano sem concentrar procedimentos demais em um período curto.

“Eu prefiro sempre trabalhar com uma visão de médio prazo. Quando existe uma festa ou uma viagem marcada, temos a oportunidade de escolher os procedimentos adequados e programá-los para que o resultado esteja no seu pico na data desejada”, afirma Tathya.

É justamente aí que a consulta faz diferença. Em vez de escolher um procedimento pela promessa de resultado rápido, a avaliação permite entender o que pode ser tratado, quais tecnologias fazem sentido, se há indicação para um injetável e quantas sessões serão necessárias.

Dois meses ainda permitem construir muita coisa. Mas resultado bem planejado não combina com pressa. Para chegar às festas com uma aparência descansada, uma pele bem cuidada e contornos que façam sentido para cada pessoa, o melhor momento para começar é antes que dezembro chegue. ☺

ESSA TAL FELICIDADE



Mestre em estudos da felicidade fala sobre as habilidades que precisam ser trabalhadas para sermos mais felizes

Bianca Kislansky se define como uma pessoa feliz. "Isso não quer dizer que eu não tenha momentos, não sinta tristeza, angústia, estresse. Isso tudo são emoções que fazem

parte de uma pessoa feliz", avisa a baiana, mestre em estudos da felicidade, formada pelo único programa de mestrado dedicado ao tema no mundo, nos Estados Unidos. Aos 32 anos, Bianca é educadora e palestrante internacional, presidente do Núcleo de Língua Portuguesa da International Positive Psychology Association, a IPPA, e CEO da GPS, escola internacional para profissionais de desenvolvimento humano com alunos em 25 países. Ela se divide entre o que ama – "estudar sobre como é que nós seres humanos podemos ser mais felizes" – e como fazer os negócios crescerem enquanto business de pessoas que trabalham com o desenvolvimento humano.

Na escola, ela e o marido, Kiko Kislansky, ensinam as metodologias como traduzir da ciência para a prática e como impactar ainda mais pessoas por meio do seu negócio. Ela também é fundadora da Áurea, movimento de bem-estar feminino, que reúne 400 mulheres. "A Áurea veio de um propósito muito profundo meu de perceber o quanto que nós precisávamos estar juntas e falar sobre isso. Como nós estamos sempre presentes em congresso científicos ao redor do mundo, eu percebi o quanto faltava a ciência ser produzida também por nós mulheres para nós mulheres", conta. Ela desenvolveu um sistema baseado nas dimensões saúde, relações e propósito para ajudar as mulheres a desenvolver o bem-estar de forma consciente.



FOTO / DIVULGAÇÃO

— Bianca Kislansky: "O que mais impacta na nossa felicidade é ter uma rede de apoio"

Em Gramado, onde participou de uma imersão no Kurotel, ela falou com a *Viver Brasil* sobre seu trabalho, dedicado a traduzir a ciência da felicidade em conhecimento e práticas capazes de contribuir para o florescimento de indivíduos, organizações e da sociedade. Confira os principais pontos:

CIÊNCIA DA FELICIDADE

A felicidade nós estudamos há muitos anos, desde a época da Grécia antiga. Aristóteles falava sobre uma vida virtuosa e o que vale a pena viver, é uma vida consentida. Mas o que eu sou apaixonada é porque, há alguns anos, foi desenvolvido um campo científico em que se estuda, por meio de artigos e pesquisas, como é que nós, seres humanos, podemos ser mais felizes. Dentro da psicologia surgiu uma área chamada psicologia positiva, que estuda sobre as virtudes dos seres humanos, ao invés de focar apenas nas patologias. Então hoje nós estudamos o que impacta a nossa felicidade como um todo. A felicidade, dentro do meu mestrado _ inclusive é o único mestrado no mundo sobre estudos da felicidade - é uma matéria interdisciplinar, é um campo que a gente estuda através da filosofia, da literatura... em que nós podemos entender a grande pergunta que nos permeia enquanto seres humanos: como eu vou ser mais feliz de verdade?

CONSTRUÇÃO DA FELICIDADE

Essa é a maravilhosa notícia que a ciência apontou. A neurociência descobriu algo que é maravilhoso, a neuroplasticidade, que nada mais é do que a capacidade do nosso cérebro de aprender novas habilidades até o final das nossas vidas. É muito lindo porque entendemos

que nós podemos desenvolver a felicidade, que podemos treinar e desenvolver porque é vista como um estado construído e não como emoção. Richard Davidson que é neurocientista ele estudou nosso cérebro e percebeu que nós temos algumas habilidades que impactam diretamente a nossa felicidade. Existe uma teoria, que eu sou apaixonada que é a Spire, do meu professor Tal Ben-Shaha, que aponta que a felicidade é dividida em cinco dimensões: espiritual, física, intelectual relacional e emocional. Desenvolvendo essas dimensões, nós conseguimos sim alterar esse estado construído de felicidade.

AO ALCANCE DE TODOS?

Todos podem buscar, mas existem bases que precisam ser construídas, necessidades básicas que precisam ser atendidas. Eu não tenho como falar em como eu posso ser mais feliz se eu não sei o que eu vou comer, por exemplo. Para quem não tem acesso a isso, a felicidade é amenizar sofrimento. A felicidade é para todos, só que existem etapas a serem cumpridas.

QUEM BUSCA A FELICIDADE

Os seres humanos em geral buscam, mas eu confesso _ e é muito importante isso _ que as mulheres sempre estão à frente de tudo que se fala sobre desenvolvimento humano. Elas mudaram o papel que exercem na sociedade, o homem tem um papel mais parecido quando a gente olha centenas de anos atrás. A média das mulheres hoje não desempenha só o papel de dona de casa, ela tem outros papéis e, com isso, precisa entender como fazer para não entrar em exaustão. Isso é o que tem acontecido, muitas mulheres estão se sentindo exaustas e é um

cansaço que não passa porque as mulheres estão fragmentadas a gente ainda não descobriu como lidar com isso no dia a dia.

FELICIDADE X ANSIEDADE

A ciência da felicidade foca nas virtudes dos seres humanos. Ansiedade e depressão vêm nas patologias. Eu preciso primeiro cuidar disso, ter um acompanhamento terapêutico, psicológico, psiquiátrico. Aí, quando abrir espaço e amenizar o sofrimento eu volto para um estado que consigo olhar para minha vida e dar outros passos para a felicidade. A felicidade pra quem está vivendo os transtornos mentais é você conseguir se curar, entrar em um processo que seja saudável pra você. A partir daí, eu desenvolvo mais autocompaixão, gentileza, empatia, rede de apoio. Isso eu acredito que é o ponto-chave que eu acredito que liga esses dois pontos. Quando você está passando por algum transtorno mental, ter uma rede de apoio, pessoas que você pode contar é crucial.

REDE DE APOIO

O que mais impacta na nossa felicidade é ter uma rede de apoio. As pessoas que sentem que podem contar com as outras são mais felizes, vivem mais. Isso tem um impacto profundo no sistema imunológico e é crucial para transtornos mentais também.

PILARES DA FELICIDADE

Empatia, compaixão, generosidade, atenção plena e resiliência são habilidades estudadas pela ciência da felicidade. Desenvolvendo esses pontos, eu tenho um impacto profundo no meu estado construído de felicidade. Quando eu falo em desenvolver mais resiliência, por

"EMPATIA,
COMPAIXÃO,
GENEROSIDADE,
ATENÇÃO PLENA
E RESILIÊNCIA
SÃO HABILIDADES
ESTUDADAS
PELA CIÊNCIA DA
FELICIDADE"

exemplo, é uma habilidade multifatorial que é impactada pela autocompaixão. Quanto mais autocompaixão eu tenho, maior resiliência eu tenho e isso impacta na dimensão emocional da felicidade humana. Então impacta na minha felicidade.

DICA PARA SER MAIS FELIZ

Essa é a pergunta de ouro. Eu poderia dar muitas, mas, se você quiser fazer algo pela sua felicidade, eu iria para o principal que é ter uma rede de apoio, pessoas que você pode contar na sua vida como um todo e de verdade e desenvolver um relacionamento profundo com essas pessoas, abrir seu coração, se mostrar por inteiro. Mostrar o que você tem de melhor, mas também todos os seus desafios, falar sobre o que você sente. Ter apenas duas pessoas já tem um impacto muito grande na sua vida. No final, felicidade, com todos os estudos, com todas as pesquisas, com tudo que a ciência traz e todos os outros campos de conhecimento trazem, é sobreviver a pequenas grandes coisas na nossa vida. (VB)

Nova
temporada

Minas S/A

Cenários



Com Helenice Laguardia



Confira no YouTube
do O TEMPO.

OFERECIMENTO:



GERDAU

O futuro se molda

REALIZAÇÃO: **O TEMPO**

**GILDA VAZ**

Psicanalista e escritora. Autora de livros e artigos publicados em revistas de psicanálise

DA VIOLÊNCIA

A violência revela traços introjetados de figuras punitivas da infância, responsáveis pelas imagens formadoras da subjetividade.

Podemos pensar, num primeiro momento, nas figuras parentais, mas não necessariamente. Na enorme variedade de produções cinematográficas, televisivas e nas redes sociais, a violência é o tema dominante. Como não introjetar um tema tão insistente e, por vezes, tão romantizado e normatizado?

O ódio é um sentimento mais arcaico que o amor, pois está na base da constituição de cada um. Desde o início da vida, ocorre uma oposição entre o eu e o mundo externo. O desprazer é rejeitado pelo organismo. O ódio funcionaria como uma defesa contra o que é vivido como hostil e perturbador para o eu.

Em suas elaborações posteriores, Freud articula o ódio à pulsão de morte como pura dispersão: aquilo que não faz laço, mas desenlaces. O ódio pode surgir pela dificuldade de suportar a alteridade. As pessoas amam o que é igual a elas mesmas e odeiam o diferente. Trata-se de

O ÓDIO FUNCIONARIA COMO UMA DEFESA CONTRA O QUE É VIVIDO COMO HOSTIL E PERTURBADOR PARA O EU

um funcionamento narcísico.

O que esse saber pode ajudar na contenção da violência?

Talvez, a possibilidade de assumir a responsabilidade por seus atos e retificar, cada um, sua posição no mundo. O que permite saber fazer com o real da impossibilidade das relações, deixando o funcionamento instintivo, impulsivo e arcaico para aceder a operações simbólicas mais inteligentes, criativas e capazes de promover mudanças, e não destruição.

Observando o funcionamento mostrado pelas redes sociais, fica a pergunta: Seria uma utopia? Será que é possível? ©

O TEMPO

Informação com credibilidade e confiança.

As principais notícias de Minas, do Brasil e do mundo.



ASSINE O TEMPO
com 10% de desconto!



DOR CRÔNICA



Livro auxilia pacientes a entender sintomas e buscar melhores formas de tratamento

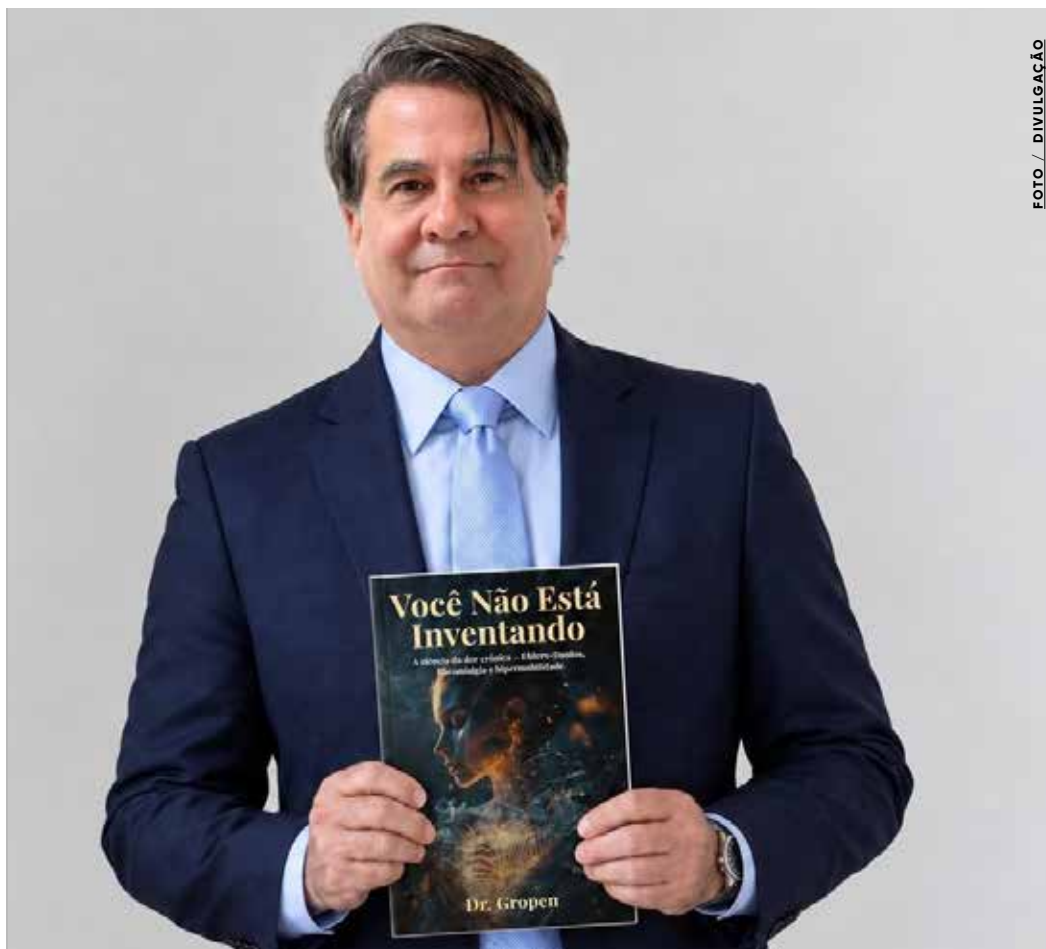


FOTO / DIVULGAÇÃO

Carlos Gropen: "Temos meios de ajudar a melhorar a qualidade de vida do paciente"

Fundador do Instituto Brasileiro da Dor (IBDor), em Brasília, e quase 30 anos de carreira como fisiatra, o médico Carlos Gropen decidiu colocar toda esta experiência em um livro para ajudar as pessoas que sofrem com dor, das mais diversas formas. Você não está inventando - A ciência da

dor crônica: Ehlers-Danlos, fibromialgia e hiper-mobilidade é uma obra voltada para o público leigo, que apresenta explicações claras e acessíveis, baseadas em evidências científicas com informações e casos que foram tratados pelo médico ao longo de sua vida profissional.

Segundo Carlos Gropen, a ideia do livro surgiu por causa da desinformação entre pacientes. “É uma maneira de o paciente ser agente do próprio tratamento. Assim, a pessoa pode se identificar com aquilo e argumentar melhor com os profissionais que a tratam. A medicina mudou muito nos últimos cinco, dez anos. Achei que era interessante fazer uma obra em linguagem leiga que pegasse casos clínicos”.

De acordo com o médico, muitas pessoas, além da dor, têm queixas em múltiplos sistemas. Doenças como a fibromialgia e a Síndrome de Ehlers-Danlos (grupo de doenças genéticas e hereditárias que afetam o tecido conjuntivo, responsável por sustentar e unir os órgãos, os vasos sanguíneos, a pele e os ossos) não geram só dor crônica, elas provocam a chamada “névoa mental”, que é uma alteração cognitiva. O livro *Você não está inventando* é uma maneira de explicar não apenas que esse sintoma existe, mas qual é o mecanismo por trás disso. Além de mostrar as conexões da dor crônica, a obra aponta o motivo de cada conexão e os tratamentos multimodais que são possíveis. “Às vezes, sintomas digestivos, urinários, alteração no sono, enxaqueca, dor de cabeça comum, palpitação, hipotensão estão muito associadas com dor crônica”, informa.

A maioria das pessoas com dor mais grave fala que o descrédito é um dos principais obstáculos para a realização do tratamento adequado. “Quando chega uma pessoa na frente do médico e fala dez coisas diferentes que ela sente, a primeira coisa que o profissional pensa é: ‘Isto não é real, ele está exagerando’. Isso chega a ser tão contundente que os próprios pacientes começam a imaginar que estão inventando, que não é tanto assim”, explica. A mesma desconfiança acontece entre familiares e amigos.

Segundo Gropen, existe um mito de que a dor não tem tratamento. “Temos meios de ajudar a melhorar a qualidade de vida do paciente. Todo mundo vai ficar curado? Não, o que vemos é que a maioria das pessoas que se engaja no tratamento acaba tendo uma qualidade de vida muito melhor”, afirma. “As doenças não têm cura, todas têm controle. Fazendo o tratamento direito, você consegue ter o controle com o melhor que existe na ciência hoje. Mas é preciso ficar atento, pois a dor crônica pode levar à incapacidade”. De acordo com o médico, que mantém um canal no YouTube com vídeos explicativos, esse é o maior risco e um dos motivos da criação do livro.

O livro também apresenta algumas instruções para ajudar as pessoas a se autocuidarem, especialmente nas crises de dor. “Quando elas entram em crise, há maneiras de lidar com o problema para que a dor seja mais curta e menos intensa com o passar do tempo. O paciente pode pegar as orientações como modelo para cobrar do profissional quais as atitudes devem ser tomadas do caso concreto”, recomenda.

Ele prepara, para o próximo ano, mais dois livros sobre o assunto, um técnico, para os profissionais de saúde, e o outro para cuidadores e acompanhantes de pacientes com dor. 



SERVIÇO

Você não está inventando

Carlos Gropen – médico fisiatra
Editora Uiclap

Onde comprar:

E-book: Hotmart e Amazon Kindle

– R\$ 24,90 com 217 páginas

Livro físico: Amazon – R\$ 113,56 (capa

comum), com 266 páginas e Editora

Uiclap – R\$ 89,90, com 270 páginas

UMA ALTERNATIVA PARA DIFERENTES OBJETIVOS DE TREINAMENTO



Educador físico Guilherme Zamboni conheceu o electro fitness há oito anos e meio e hoje utiliza a eletroestimulação muscular no trabalho com alunos de diferentes idades e objetivos



FOTOS \ MILENE MARQUES

A ideia de treinar por apenas 20 minutos e obter resultados semelhantes aos de uma hora de exercícios convencionais despertou a desconfiança do educador físico Guilherme Figueiredo Zamboni. Acostumado a trabalhar com musculação, treinamento funcional e exercícios de força, ele quis entender como funcionava a proposta do electro fitness, modalidade que combina movimentos físicos e estímulos elétricos aplicados aos músculos. Depois de experimentar o método e estudar seu funcionamento, passou a trabalhar com a técnica, que hoje é o carro-chefe da Z3 Fitness, empresa da qual é proprietário.

Formado em educação física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em 2000, Zamboni tem especializações em fisiologia do exercício e biomecânica. Seu contato com o electro fitness aconteceu por meio de amigos que conheceram a tecnologia na Alemanha e investiam na modalidade. Eles o convidaram para ajudar a implantá-la em Belo Horizonte. Segundo o educador físico, o grupo esteve entre os pioneiros no uso do método no Brasil.

O electro fitness utiliza um colete com eletrodos posicionados sobre os principais grupos musculares. O equipamento é conectado a uma bateria sem fio, presa à cintura, e controlado

— Modalidade combina movimentos físicos e estímulos elétricos

por um aplicativo em celular ou tablet. Durante a sessão, os eletrodos enviam estímulos elétricos que provocam contrações musculares enquanto o aluno realiza movimentos como agachamentos e exercícios de empurrar e puxar. Também é possível combinar a técnica com exercícios feitos em aparelhos de academia.

De acordo com Zamboni, o sistema permite estimular diferentes grupos musculares simultaneamente e regular a intensidade aplicada a cada região do corpo. Os ajustes são feitos conforme a capacidade e a familiaridade de cada aluno com o treinamento, o que permite trabalhar com pessoas de diferentes condições físicas.

As sessões duram cerca de 20 minutos, e o profissional recomenda uma frequência de uma a três vezes por semana. Ele aponta a duração reduzida como um dos principais atrativos da modalidade, especialmente para quem tem uma rotina intensa e dificuldade para reservar tempo para a atividade física.

Zamboni afirma que o método pode oferecer resultados comparáveis aos de treinamentos convencionais em menos tempo. A proposta, porém, não dispensa a realização dos movimentos nem o acompanhamento profissional. “Não tem milagre”, ressalta.

DA ROTINA CORRIDA AOS IDOSOS

O perfil de quem procura o electro fitness é variado. Entre os alunos atendidos por Zamboni estão pessoas que desejam sair do sedentarismo, mas têm pouco tempo disponível, praticantes de outras modalidades esportivas e idosos interessados em trabalhar a força muscular.



— **Guilherme Zamboni: duração reduzida é atrativo**

O educador físico relata que atende pessoas que praticam corrida, tênis, basquete e beach tennis e que incorporam a eletroestimulação à rotina de exercícios. Nesses casos, a modalidade é utilizada como complemento ao treinamento que já realizam, com foco no trabalho muscular e na busca por melhor desempenho.

Entre os idosos, o objetivo pode ser desenvolver força e favorecer a autonomia nas atividades cotidianas. Zamboni conta que acompanhou um aluno com perda muscular acentuada que apresentou melhora da força e recuperou parte da autonomia para realizar



FOTO: MILENE MARQUES

Equipamento permite regular intensidade por região muscular, de acordo com cada aluno

movimentos do dia a dia. O profissional destaca que o treinamento precisa ser individualizado: a intensidade utilizada com uma pessoa de idade avançada é diferente daquela aplicada a um atleta.

Para ele, a possibilidade de ajustar os estímulos é um dos aspectos importantes do método. O equipamento permite regular a intensidade por região muscular, de modo que o treino não seja igual para todos. A definição dos exercícios e dos estímulos depende da condição e dos objetivos de cada aluno.

Apesar da proposta de sessões curtas, o electro fitness exige orientação profissional e atenção às condições de saúde de quem pretende praticá-lo. Segundo Zamboni, pessoas com pressão alta, arritmias, problemas ortopédicos ou outras condições de saúde precisam de avaliação antes de iniciar o treinamento. Ele também aponta a gravidez e o uso de marca-passo como contraindicações indicadas pelos fabricantes dos equipamentos.

O profissional considera que a modalidade de ainda gera dúvidas, especialmente pela

promessa de concentrar o trabalho em apenas 20 minutos. Em sua experiência, parte do público tem dificuldade para acreditar que uma sessão tão curta possa trazer resultados. Por isso, explicar o funcionamento do equipamento e esclarecer como a intensidade é ajustada fazem parte do contato com os alunos.

A resistência inicial de Zamboni deu lugar à decisão de conhecer melhor a técnica antes de incorporá-la ao trabalho. Ao longo de oito anos e meio de atuação com o electro fitness, ele passou a atender alunos com diferentes objetivos, desde a retomada da atividade física até o complemento da preparação esportiva.

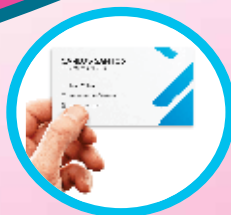
Hoje, a modalidade ocupa o lugar de destaque na Z3 Fitness, empresa que oferece serviços de atividade física. Para o educador físico, a experiência acumulada com os alunos reforçou seu interesse pelo método e pela possibilidade de adaptar o treinamento a diferentes perfis. A proposta não elimina a necessidade de regularidade e acompanhamento, mas oferece uma alternativa para quem busca encaixar os exercícios em uma rotina com pouco tempo disponível. ^{VB}



imagecolor

GRÁFICA DIGITAL

(31) 3326-4000 / 98459-8306



ADESIVOS



CARTAZES



CARTÕES DE VISITA



Canetas Crown



SCANNER



PLANNER



CANECAS



CALENDÁRIOS



AGENDAS



MOLDURAS



IMÃS



CAPA DURA



CAIXAS
PERSONALIZADAS



Sentinhos de
falecimento



CADERNOS E
ETIQUETAS



PERSONALIZAÇÃO
DE FESTAS



CARTELAS DE CORES



CARDÁPIOS



PLANTAS DE
ENGENHARIA



BANNER



CONVITES



Impressão de
fotografias



APOSTILAS



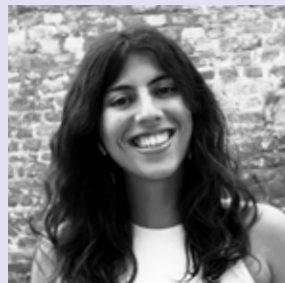
CERTIFICADOS

Av. Raja Gabáglia, 4449 - Santa Lúcia, Belo Horizonte - MG, 30360-663

Com mais de 15 anos no mercado,
localização privilegiada, fácil acesso e estacionamento,
a Imagecolor Gráfica Digital trás mais cores para seus clientes,
associando qualidade de impressão e atendimento especial.

Venha conhecer nossos serviços de impressão,
produtos de papelaria, informática e presentes.

VIVER GOURMET



MAFÊ LAGES
@mafe_lages

NOVA QUERIDINHA NA CIDADE



A nova hamburgueria queridinha da cidade fica na rua Barão de Macaúbas, no bairro Santo Antônio. A casa chegou para animar a esquina, depois das 19h já nem tem mais mesa (isso porque eu fui numa quarta-feira). Uma entradinha vem fazendo muito sucesso nas redes sociais: o milho doce. É uma espiga gostosa, que une o salgado e o doce na brasa. Outra dica é provar o bacon pastrami, uma barriga suína temperada, curada e defumada como pastrami e lambuzada com mel apimentado. A casa é perfeita para quem ama uma carne mal passada, esse é o único ponto que eles servem (e fica excelente o hambúrguer, que é feito na brasa). O Zonzo leva carne 180g, queijo prato e chimichurri caseiro, que faz toda a diferença. É possível trocar o bacon tradicional pelo de pastrami,

para deixar ainda mais gostoso. Para os que não gostam do ponto mal passado, tem também choripán, que vem com a linguiça de porco, queijo prato e o chimichurri. Interessante também que há um sanduíche de morcilla, daqueles meio ame ou odeie. Para beber, há longnecks (Verace e Heineken), drinks prontos (Soul Mate e Ginbrado) e não alcoólicos. A sobremesa eu não experimentei, mas tem um pudim de leite condensado que é servido em um copo que você pode levar pra casa. A Zonzo, definitivamente, chega para concorrer com as melhores hamburguerias da cidade.

—
Siga as redes sociais!
@vivergourmet
@mafe_lages

DICAS EM BH



MESA NA PRAÇA

Dos responsáveis pelo Savá e pelo La Traviata, o Bica é um novo estabelecimento de BH que abriu onde antes funcionava o Florestal. Neste calor, nada melhor do que sentar em uma mesa da praça e tomar um Bianco di Verano, ou pedir um vinho direto da bica. Para comer, o espetinho de lasanha faz sucesso é um dos mais pedidos na casa. Para os que preferem, a casa também tem chope!



NOVIDADE NO PÁTIO

Outra novidade da cidade é o Jardim Churrascada, que abriu no último piso do Pátio Savassi. No almoço executivo, você escolhe uma proteína (a partir de R\$ 75) e ganha acesso a um buffet, que tem acompanhamentos como arroz biro biro, farofa crocante e batatas estouradas, entre outros. É possível consumir só o buffet por R\$ 50. O atendimento é excelente e a carne vem no ponto certo (se não vier, eles consertam em um segundo).



CRESCIMENTO NO FIM DE ANO

Com as festas chegando, a chef Marina Soalheiro projeta um aumento de 50% na demanda por recepções refinadas. Especialista no preparo de peixe e frutos do mar, ela foca no mercado de alto padrão e sugere, para confraternizações, jantares de menu degustação harmonizados. Cada menu é adaptado às restrições e preferências dos convidados, garantindo recepções sob medida.

LEVE E ELEGANTE



Sidra dribla preconceito e ganha espaço nos cardápios de bares e restaurantes, com novas receitas



FOTO | PAULO FLORES

Casca trabalha com sidras mineiras, de São Paulo e do Rio

Ela já foi o patinho feio das comemorações e, apesar de refrescante, harmônica para o nosso clima, sofreu toda sorte de preconceito nos trópicos. Agora, com novas receitas, novos rótulos, seca e cítrica, leve e elegante, a sidra promete ser a sensação do happy hour de verão. Marcas mineiras como a Aparesidra e Manza conquistaram os paladares mais exigentes dos empórios, bares e restaurantes de Belo Horizonte. Entre os que apresentam a sidra no cardápio, estão: Casca Bar, Bica, Savá, Zuzunely, Casa da

Uva, 222, Cozinha Santo Antônio, Petit Francês, Casa da Serra e Albertina Pães.

Democrática nas harmonizações e até na escolha de como ser servida, há quem goste de beber em taça de espumante e até no copo lagoinha. Assim é a bebida fermentada a partir das maçãs fuji e gala, com o nosso terroir brasileiro e aberta aos desafios de compor diversos drinks da coquetelaria clássica e autoral.

No Casca Bar, a bebida entrou no cardápio pelas mãos do sócio e *chef* Pedro Barros, como



Rafael Ávila e Cláudia Pitanguy: planos para atender mercado maior

parte de uma proposta que tem a fermentação como um dos principais focos da casa. “A carta reúne rótulos de diferentes regiões e produtores, cada uma com um perfil diferente, para mostrarmos também que cada processo vai realçar uma característica que vai tornar cada sidra única. Atualmente trabalhamos com Manza, uma das pioneiras de Belo Horizonte, Cã e Evva, de São Paulo, Aparesidra, também de BH, e Brett, do Rio de Janeiro, que acaba de chegar ao cardápio”, destaca a variedade de marcas, a bartender da casa, Laiz Mara.

No Casca, a bebida pode ser consumida tanto pura, como ingrediente para criações do bar, a exemplo do Rosso Manza, um drink que leva vermute rosso, Manza Premium, suco de limão tahiti e soda de hibisco da Mixing Originals, finalizado com uma folha da panc maria gondó. “O Rosso Manza combina a acidez do limão com o perfil frutado e a carbonatação da sidra, além das notas florais do hibisco e do aroma da maria gondó”, explica Laiz Mara.

Outro estabelecimento que abraçou a sidra, o recém-aberto Bica, dos irmãos Biagioni: Rafael, Priscila, Gustavo e Eduardo, donos, também, das duas casas La Traviata e Savá, aposta no sucesso da sidra e já colhe os louros do investimento na casa, com o foco nas torneiras de vinho e sidra.

“A gente tem o aperol com sidra que é fruto da parceria entre a Manza e o Bica. O coquetel já vem pronto em barril da fábrica, direto para a torneira. Mas a sidra preferida é a de amora com manjerição, a favorita, e a que tem melhor rentabilidade. No nosso sábado de sol com DJ e jazz sai da torneira como água, servida em harmonização com o kibe cru de atum. Em duas semanas de venda, nosso bar, onde especializamos em comida mediterrânea de rua, chegou a vender 30 litros”, comemora Rafael Biagioni, o feito em menos de um mês de casa aberta, com proposta de apresentar uma gastronomia para petiscar e compartilhar.

Falando em harmonização, a chef Bruna Haddad, do Zuzunely, sugere a Manza tradicional para acompanhar seu carro-chefe, a Tostada



FOTOS / DIVULGAÇÃO

—
Hélio Josengler: espectro amplo da harmonização

Zulmira, preparada com brioche tostado da casa, pasta de avocado, conserva de cogumelos, bacon, ovo poché e aioli de sriracha com missô. Além da sidra tradicional, a Zuzunely mantém em seu cardápio, a Manza de maçã com amora. “E o nosso drink é a Mimosa Mineira, que é a Manza com xarope de tangerina”, acrescenta Bruna.

“O espectro de harmonização da sidra é amplo”, reforça o publicitário e fundador da marca Manza, com fábrica no Jardim Canadá, Hélio Josengler, que começou a produzir a bebida como hobby. “Bebi sidra em todos os lugares por

onde andei, na Europa, a começar por Portugal, durante uma viagem em 2021. Quando retornei ao Brasil, era um livro em branco. Testei temperatura, levedura, fermentação. Foram cerca de 60 receitas até chegar a que pude considerar a ideal”, diz Josengler.

O dono da marca Manza indica sua primeira produção, finalizada com limão siciliano, a ser harmonizada com massa, carne branca, fritura e frutos do mar. A sua outra versão, de maçã com amoras, finalizada com manjerição, ele sugere acompanhar sobremesas e lácteos. “A nossa terceira versão, comemorativa dos dois anos de mercado, preparada a partir da fermentação das maçãs fuji e gala na levedura de sauvignon blanc, é a mais nobre, mais gastronômica. Era para ser um lote menor. Teve tão boa aceitação que vamos incluí-la no portfólio da marca. Vai bem com charcutaria, queijos, azeitonas e conservas”, comenta Hélio, que nos últimos dois anos teve sua marca laureada 13 vezes nos concursos World Cider Awards e Brasil Cup, com ouro, prata e bronze.

Com medalha de ouro no peito e bossa no copo, a Aparesidra também comemora suas conquistas, como a de melhor sidra do Brasil no World Drinks Awards 2026. A marca mineira artesanal conquistou o júri britânico com ouro para a Aparesidra e bronze para a Enaltesidra, tendo feito o anúncio das premiações na abertura da Casa Cor Minas. Por ter teor alcoólico mais baixo e uma base de fruta bastante versátil, a sidra combina com diferentes destilados, amaros, xaropes e sodas. Também funciona bem em drinks mais leves e refrescantes.

O sucesso da Aparesidra encorajou os donos da jovem marca, Cláudia Pitanguy e Rafael Ávila, a criarem também os rótulos Enaltesidra, de maçã e abacaxi, com estampa que homenageia Carmem



FOTO / PAULO FLORES



—
Laiz Mara (no alto), Bruna Haddad (ao lado) e Gustavo, Priscila, Eduardo e Rafael Biagioni (acima): bebida versátil e fácil de combinar



Miranda nos 75 anos de sua morte, bem como a Convensidra, sidra de maçã com pera, que homenageia a irreverente Iris Apfel, designer nova-iorquina, ícone da moda que viveu 102 anos.

Até o final deste ano, a dupla, formada em Relações Internacionais, promete lançar a Ofere-sidra, a sidra de maçã com jabuticaba e hibisco. “Para esse rótulo, estamos pensando em homenagear uma mulher ruiva porque a cor será um pouco avermelhada”, antecipa Rafael Ávila, sem dizer quem será a homenageada. Quem sabe Rita Lee? Serão quatro produtos no mercado. Atualmente, a marca comercializa 1,5 mil litros por mês, seis mil garrafinhas de 275 ml. Da fábrica, no

Jardim Canadá, para o centro de distribuição, no bairro Santo Antônio, já foram produzidos 11 lotes de sidra que ganharam o caminho das feiras gastronômicas, com presença em bares, restaurantes e nas famosas Quermesses da Mary.

“A gente já está comercializando, também, em cidades históricas e turísticas, como Ouro Preto, Tiradentes, Gonçalves, Curvelo, Uberlândia e chegamos a São Paulo. Nosso e-commerce também está ativo. Temos clientes do Brasil inteiro. Para atender um mercado maior, estamos resolvendo a questão do frete”, sinaliza Cláudia Pitanguy. Para o mercado da sidra, que começa a crescer no Brasil, o céu parece ser o limite. ®

FILMES VOLTAM ÀS MÁQUINAS



Qualidade da imagem e jeito mais “artesanal” de tirar fotos têm atraído novos usuários das câmeras analógicas e movimentado mercado em Belo Horizonte



FOTO / RODRIGO OLIVEIRA

Beto Mordente: retomada do interesse pelo filme

Can I see that camera, please?, perguntou um cliente enquanto apontava para algumas câmeras antigas em uma vitrine. A cena, porém, não se passou nos Estados Unidos ou em qualquer outro país em que o idioma principal é o inglês. O homem, obviamente um estrangeiro, é frequentador cativo da loja Pedro Cine Foto, localizada na rua da Bahia, no Centro de Belo Horizonte. O local, famoso por ainda preservar filmes e câmeras analógicas, foi fundado por Pedro Mordente em 1967- um dos nomes mais

conhecidos da fotografia na capital mineira. “Ele sempre vem aqui, só ontem gastou uns US\$ 550 na loja”, me confidenciou o empresário Beto Mordente, que assumiu os negócios após a morte de seu pai, em 2000.

Apaixonado pelo ofício, ele fez questão de me apresentar o espaço enquanto relatava o renascimento do mercado analógico. “Tivemos alguns anos em que o digital predominou totalmente. Mas, há cerca de uma década vimos uma retomada do interesse pelo filme fotográfico”, relatou.

De acordo com Beto, a virada de chave aconteceu quando a loja passou a vender filmes fotográficos vencidos - cujas fotos têm cores diferentes e inesperadas ao passarem pelo processo de revelação. Os resultados chamaram a atenção nas redes sociais e toda essa curiosidade se converteu em clientes chegando ao estabelecimento em busca de produtos.

“A maioria dos que buscam câmeras analógicas são jovens. Eles têm, em média, 25 anos. Muitos também trazem equipamentos antigos, que estavam parados em casa, para dar manutenção aqui. O que mais atrai esse público é o ritual de fazer uma foto, que é diferente de produzir uma imagem no celular. É necessário trabalhar o olhar, a calma e a sensibilidade. Você não sai clicando igual em uma câmera digital, pois a revelação custa caro”, comparou.

De fato, não se trata de um hobby barato. Na Pedro Cine Foto, um filme de 36 fotos custa, em média, R\$ 120. Já a revelação e digitalização sai a R\$ 35. Para quem deseja comprar uma máquina analógica, os valores vão de R\$ 120 a R\$ 4 mil, dependendo do grau de sofisticação do objeto.

Dinheiro, entretanto, não parece ser um problema para quem está disposto a registrar imagens como fazíamos no passado. Prova disso é o lançamento recente de produtos como a Kodak Snapic A1. Lançada em novembro de 2025, a câmera analógica foi desenvolvida pela Reto, empresa licenciada pela Kodak, e pode custar mais de R\$ 1.000 em plataformas como a Amazon.

Quem também tem aproveitado essa onda é o empresário Athos Souza, fundador da marca Festival de Filmes Vencidos. Como o próprio nome sugere, ele também chamou a atenção do público ao comprar um lote de produtos com a validade vencida e conseguiu fazer disso um negócio rentável. Hoje, com lojas em BH e São Paulo, ele fatura



— Pedro de Castro Souza: tirar uma foto sem saber como sair



— Café e laboratório FFV: o negócio só aumenta

com a venda de câmeras e filmes em espaços que mesclam café com laboratórios de revelação. “Revelamos mais de 1000 filmes em cada loja. O negócio só aumenta”, diz.



FOTO / REPRODUÇÃO INSTAGRAM



FFV: sucesso com a câmera digital sem tela

A frase não é força de expressão. Recentemente, Athos expandiu seu portfólio com o lançamento da ALT - uma câmera digital sem tela. Com mais de 6 mil unidades vendidas, os dois modelos disponíveis custam R\$ 599 (com seis opções de cores) e R\$ 699 (com oito opções de cores). “O cliente só consegue ver as fotos quando descarrega as imagens no computador ou celular. É como se fosse uma experiência analógica, em que ele pode brincar com as cores das imagens e só vê o resultado depois, sem o imediatismo do digital”, aponta.

Um dos consumidores deste mercado é o internacionalista Pedro de Castro Souza, de 29 anos. Nascido na década de 1990, ele chegou a vivenciar a época em que as câmeras analógicas predominavam, mas viu os celulares e câmeras digitais ganharem terreno enquanto crescia. Há cerca de quatro anos ele redescobriu o universo analógico. “Eu buscava o visual único que as câmeras analógicas proporcionam e a sensação de tirar uma foto sem saber como ela vai sair. No analógico, pela limitação de filme, cada foto tirada conta. Você acaba prestando mais atenção no que você quer fotografar. É diferente do digital, em que o número de fotos tiradas pode ser infinito. Há algo de especial em ter um certo limite ou controle na hora de escolher quais momentos merecem ser fotografados”, reflete.

Para registrar as imagens, Pedro costuma fazer uso das câmeras descartáveis. O objeto, de uso único, já vem pré-carregado com um rolo de filme analógico e, em muitos modelos, uma pilha para alimentar o flash embutido. Após usar todas as poses, a câmera (ou apenas o rolo de filme removido por um profissional) é levada a um laboratório fotográfico para revelar as fotos físicas e digitalizá-las. “Já tive pelo menos umas 8 ou 9, elas custam mais ou menos R\$ 100 cada, sem contar a revelação. Não tenho muito conhecimento para ter uma analógica, então esse tipo de câmera acaba sendo mais conveniente por ser mais fácil de usar”, diz.

Ele destaca ainda que não está sozinho nessa onda e que parentes e amigos também já voltaram a usar as câmeras analógicas, rendendo algumas situações curiosas. “É engraçado ter que ensinar para pessoas mais velhas como tirar uma foto com uma câmera analógica. A maioria já utilizou no passado, mas se esqueceu como fazer”, diverte-se. ©B



GRÁFICA

Pampulha

50 ANOS TRANSFORMANDO SUA
INSPIRAÇÃO EM IMPRESSÃO!



(31)99884-0066



@graficapampulha

ZOOM

Prosas sobre mineiros que circulam entre negócios, arte e cultura



FERNANDO M. TORRES

OLHAR DO DONO

Sócio-proprietário do grupo Barolio, especializado em culinária italiana, **Mateus Hermeto** comemora neste mês o primeiro aniversário do terceiro endereço da marca, no shopping Espaço 356, no Olhos d'Água. Com investimento de R\$ 2 milhões, a casa aposta em um perfil diferente das lojas da Savassi e do Vila da Serra. “Queremos atrair empresas e clientes para confraternizações, diversificando as receitas e sustentando o crescimento do grupo”, diz. Na ponta do lápis, o empresário projeta que a operação tenha faturamento mensal de R\$ 800 mil dentro de dois anos.



FOTO / PAULO MÁRCIO



FOTO / HENRIQUE CABRAL

A PRAÇA DAS 7 MULHERES

Sete artistas mulheres assinam os novos grafites da praça Zigue-Zague, no Carlos Prates, a convite do festival de arte urbana Farra. Entre elas, quatro mineiras: Rafa Mon, conhecida por murais com representações de fauna e flora; Priscila Amoni, cuja obra dialoga com a pintura clássica; Mariana Marinato, com trabalhos voltados ao tempo e ao espaço urbano; e Dninja, também chamada de Bicho Coisa, que povoa as paredes de seres fantásticos. Paulistana radicada em Belo Horizonte, **Mag Magrela** também participa do projeto, com suas figuras femininas marcadas pela melancolia; ao lado de Thaynha, de Campina Grande (PB), e Laís da Lama, de Guarulhos (SP).



FOTO / FRANCISCO DUMONT

MINAS DE PONTA A PONTA

Marcelo Wanderley quer ampliar o mapa da gastronomia mineira. Criador do Prêmio Cumbucca, ele e os curadores rodaram por 175 cidades e distritos. Ao todo, foram mais 100 localidades a mais que em 2025, entre elas, Araçuaí, Governador Valadares, Januária, Poços de Caldas e Uberaba. “Minas tem 853 municípios. Quanto mais a gente percorre, maior o estado parece ficar”, diz. A premiação mapeia restaurantes, bares, mercearias e produtores de cafés, cachaças, quitandas, vinhos e outros produtos, em um total de 55 categorias. “Dar visibilidade a esses negócios também significa estimular a economia local. Um queijo que ganha nome deixa de ser apenas um queijo: vira motivo de viagem e investimento que se espalha pelo posto de combustível, pela pousada, pelo restaurante da praça.”

DANÇA PARA OUVIR

Deslocar a dança para além do olhar é o desafio a que se propôs a diretora e coreógrafa **Bárbara Maia** no espetáculo *Isso é um poema que transborda*, concebido para pessoas cegas ou com deficiência visual. “A palavra protagoniza a cena, não apenas como descrição, mas como recurso dramático. É uma forma de fruir os movimentos por meio de outros sentidos e perceber o corpo como lugar de escuta”, diz. O projeto, em temporada em Belo Horizonte e Brumadinho, nasceu durante a pandemia, quando Bárbara se dedicava à criação de videodanças e recebeu um aluno em processo de perda da visão. “A partir dessa convivência, começamos a investigar como traduzir os gestos dos bailarinos em textos verbais, criando uma espécie de poesia (in)visível.”



FOTO / CHRISTIANO CASTRO

CONEXÃO EMPRESARIAL

CRQA

O Conexão Empresarial, edição de outubro, recebeu o CEO da Rede Mater Dei Saúde, José Henrique Dias Salvador, para um jantar-palestra realizado no Centro de Referência do Queijo Artesanal, no Espaço 356. Ele fez um histórico da empresa, fundada por seus avós José Salvador Silva e Norma Salvador, no início dos anos 80. José Henrique abordou também a sucessão familiar, que conta com uma série de regras. A família tem agora a terceira geração à frente do negócio. Outros temas, como expansão, novos modelos de negócios e uso de Inteligência Artificial também foram abordados.

FOTOS: TIÃO MOURÃO



Paulo César Alkimin Lopes de Oliveira, José Henrique Dias Salvador, Henrique Salvador e Helenice Laguardia



Eliana Oliveira Sarmiento e Amanda Brito Nery



Jack Corrêa, Silvana e Valentino Rizzioli



Ana Heimeck, Ângela Alvarenga e Lúcia Alvarenga



Natália Salvador, Márcia Fernanda e Martin Henkel



Karen Maiely, Renan Horta, Elis Horta e Paulo Terra



Henrique Salvador Silva e Valentino Rizzioli



José Henrique Dias Salvador, Gabriel Azevedo e Henrique Salvador Silva



Emerson Queiroz e Garibaldi Mortoza



Gabriel Azevedo, Lucas Mendes e Rafael Dayrell



Giovana Alcântara, Wagner Espanha e Helenice Laguardia



Luiza Barbosa e Lucas Faveri



Henrique Salvador, José Henrique Dias Salvador, João Marcelo Diegues e Paulo César Alkimin Lopes de Oliveira



Helvécio Flores, Wagner Espanha, Garibalde Mortoza, Giovana Alcântara e Paulo César Alkimin Lopes de Oliveira



Ray Ribeiro e Paulo Terra



José Torres, Raquel Ayres, Fernando Torres e Karen Mailey



Sueli Cotta e Flávio Penna



José Henrique Dias Salvador, Jack Corrêa e Dino Bastos



Ronaldo Lucena, Natália Oliveira e Paulo César Alkimin de Oliveira



Vitor Sales e Léo Dias



José Henrique Dias Salvador e Garibalde Mortoza



Pedro Esteves e Dino Bastos



Helenice Laguardia



Palestra de José Henrique Dias Salvador



Expositor do Café 3 Corações

NOVA COLEÇÃO

CASA MARBLE

Na noite de terça-feira, 29 de setembro, a Casa Marble, em Belo Horizonte, recebeu convidados da Manoel Bernardes para a estreia da Metamorphosis, coleção guiada pelo lema *Permanecer é adaptar-se*. Os presentes conheceram peças inéditas que unem natureza, tecnologia e emoção. O camaleão é o espírito da coleção: representa a capacidade de se transformar sem perder a essência, em formas que respiram, gemas que ganham vida sob a luz e metais que preservam o toque humano. Cada joia é uma pele que se renova. A Metamorphosis reafirma o compromisso da joalheria mineira com o design autoral e convida cada pessoa a se reinventar sem abrir mão de ser quem é.

FOTOS: TIÃO MOURÃO



Ângela Gomes, Constantino Caporalli e Márcia Malard



Dea Malard, Isabela Teixeira da Costa e Regina Coelho



Cristiane Bernardes, Stael Toledo e Andrés De La Flor



Manoel Bernardes, Cristiane Bernardes, Maria Inez Narciso de Oliveira e Paulo César de Oliveira



Débora Catizani, Juliana Valadares, Fernanda Cruz, Carol Barros e Lu Fonseca



Dea Malard, Lu Fonseca e Virginia Muzzi



Daniel e Kamila Machado



Cristiane Bernardes



João Euclides Prata Salgado e Johanna



José Maria Silva, Fernanda Castro e Manoel Bernardes



Luiana Bittencourt, Edmar e Rosilda Campos



Caroline e Leonardo Barros



Manoel e Cristiane Bernardes



Marcelo e Rilma Bernardes



**Maria Bauer, Fabiana Lorenzato e
Luciana Bittencourt**



Mariana e Maria José Botelho



**Marisa Esteves, Rosângela Santos e
Ivany Borges**



Maurício Roscoe e Manoel Bernardes



**Maurício Roscoe, Jorge Batista, Fábio
Franco e Humberto Félix**



Fernanda Motta e Dhayara Leite



Paula Magalhães e Josilene Cordina



**Paulo César de Oliveira, Humberto
Alves Pereira Filho e Manoel Bernardes**



Rilma, Marcelo e Cristiane Bernardes



**Simone Jardim, Heloisa Faria e Regina
Coelho**



**Stephanie Baeta, Solange Baeta e Lise
Loureiro**



**Nancy Lares, Constatino Caporalli e
Ângela Gomes**

UNIÃO SELADA

PALÁCIO DAS MANGABEIRAS

O empresário Euler Fuad Nejm, presidente e CEO da Rede Super Nosso, uma das maiores redes do comércio varejista de Minas, celebrou sua união com a empresária e designer de joias Duda Recoder, herdeira da terceira geração de tradicional família de joalheiros. A emocionante cerimônia foi celebrada ao cair da tarde e à luz de velas nos jardins do Palácio das Mangabeiras pela filósofa e teóloga Milene Costa. Em seguida, o casal recebeu os cerca de 400 convidados para uma bela recepção com buffet da 23 Gastronomie, decoração deslumbrante da Verde Que Te Quero Verde e ao som do DJ Valber.

FOTOS: TIÃO MOURÃO



Euler Nejm e Duda Recoder



Luiz Otávio Possas Gonçalves, Duda Recoder, Euler Nejm e Thereza Recoder



PCO e Maria Inez Narciso de Oliveira



Cimar Eustáquio Marques, Soteres Marques, Lucinara Tolentino, Carol Recoder e Cláudio Assunção



Euler Nejm e Duda Recoder



Carolina, Marcelo e Vânia Leonardo



Elis e Marcelo Nejm



Rodolfo Nejm, Karina, Rafaela Nejm e Guilherme Barcelos



Luiz Otávio Possas Gonçalves, Thereza Recoder, Lara e Sérgio Leonardo



João, Cláudio Capanema e Beatriz Capanema



Duda, Euler Nejm e os pagens netos do Euler



Lucianara Tolentino, Duda Recoder e Euler Nejm



João Correa, Duda Recoder, Euler Nejm e Maria Jaci Corrêa



José Carlos Godoy, Maria Helena e Rodrigo Godoy



Ana Marcia Massaud, Carol Abras, Regina Porto Gontijo e Bianca Nogueira



Regina Porto Gontijo e Marco Antônio Gontijo



José Ragone, Patricia Ragone, Ana Paula Manata e Alexandre Manata



Júnia Campos, Tancredo Neves Neto e Cristine Neves



Sophie, Marco Paulo Mascarenhas e Renata Mascarenhas



João Pereira, Rodolfo Nejm e Greg Cafasso



Jarbas Soares e Cristiana Nepomuceno



Sergio Cavalieri e Berenice



Thereze Madi, Gabi Madi, Lucimare Coelho e Ado Coelho



Marinela e Marcelo Guimarães



Wallace Soares, Flávia Laborne Soares, Janaina e Danilo Martins



Liliane e Paulo Navarro



O brinde dos noivos

30 ANOS

OURO MINAS

O Ouro Minas Dolce by Wyndham, primeiro hotel cinco estrelas de Belo Horizonte e considerado único resort urbano de Minas Gerais, celebrou seus 30 anos com uma grande festa, que reuniu representantes do setor e convidados. Referência em hospitalidade e eventos corporativos, e com uma robusta estrutura com 342 apartamentos e 20 salas de convenções, o hotel atende não só a turistas, mas moradores da região por meio do Day Use. Para os próximos anos, a diretora executiva do Ouro Minas, Erica Drumond, afirmou que o objetivo é acompanhar as mudanças no comportamento dos hóspedes e fortalecer a presença do hotel tanto entre os turistas quanto entre os moradores da cidade.

FOTOS: EDY FERNANDES



Estela Drumond, Erica Drumond e Henrique Drumond



Claudia Verçosa e Magda Carvalho



Danielle Adornato



Denise e Sérgio Frade



Eliane Ramos e Erica Drumond



Erica Drumond e Paulo Navarro



Erica Drumond com a equipe do hotel



Erica Drumond e Alessandro Ferreira



Estela Drumond



Cheila Monserrat, Magda Carvalho, Cláudia Verçosa, Karla Delfim, Carol Pimentel e Ana Tarabal



Isabela Orsini e Peter Mangabeira



Ivan Teles, Rafael Freitas, Patrícia Dias, Gabriela e Maurício Freitas



James Davidson, Erica Drumond e João Victor Pereira



Jane de Souza



Leônidas Oliveira



Louis Burlamaqui e Gláucia Nogueira



Lu Pereira e Ana Luiza Faria



Luiz Felipe Diniz e Maria Valdenice



Marcos Valério e Cirlene Oliveira



Michelle, Yvan e Manuela Muls



Nelson, Fernanda e Rosali Raia e Edmar Vieira



Paulo Boechat e Erica Drumond



Qu Cheng



Tami Hallak, Karla Delfim, Gisele Santa Rosa, Flávia Pantuzzo, Mariella Carvalho e Bete Ribeiro

3 ANOS DE ARTE E CULTURA

AMARANTINA-OURO PRETO (MG)

Idealizado e fundado pelo cardiologista Marcos Andrade, o Espaço Cultural Marcos Andrade (ECMA), localizado em Amarantina – Ouro Preto (MG), comemorou três anos de atividades, consolidando-se como um espaço dedicado à cultura, à arte, à natureza, à saúde e bons encontros. Para marcar a data, o ECMA promoveu uma intensa programação que iniciou com uma caminhada com a pesquisadora e especialista em ecologia social Maria Luíza de Carvalho. Em seguida, os convidados conferiram a exposição fotográfica de Gustavo Anthoniane, reunindo registros emocionantes da Serra do Curral e as belas esculturas sacras do Mestre Paiva, um dos nomes mais respeitados do neobarroco mineiro.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Bernadete Biaggi, Marcos Andrade, Kellen Keesen, Ana Horta e Maria Luíza de Carvalho



Jordana Boschi, Gabriel Renault, Duvidier Júnior, Felipe Portela e Cecília Neves



Mestre Paiva, Ana Horta, Kelly Kensen e Marcos Andrade



Socorro Toledo, Édson Toledo, Monique Rampinelli e Tom Nepomuceno



Maria Luíza de Carvalho e Marcos Andrade



Ana Alves, Sula Paula e Mestre Paiva



Conceição Cotta e Marcos Andrade



PCO e Maria Inez Narciso de Oliveira



Mestre Paiva e Marcos Carvalho



Marcos Andrade, Conceição Cotta e Débora Úrsula



Marcos Andrade e Reinaldo Alves



Fernanda Radicch, Maria Luíza de Carvalho e Débora Úrsula



Rodrigo Costa e Gustavo Anthoniane



Leticia Rampinelli e Marcos Andrade

OUTUBRO
ROSA
MÁRIO PENNA

**NÃO ESPERE
UM MOTIVO
PARA CUIDAR
DE VOCÊ.**



Lilia Gouveia
Maquiadora
e influencer

Quando o assunto é prevenção ao câncer de mama, alguns cuidados não devem aguardar uma data, um sintoma, uma brecha na sua agenda ou uma coincidência. O momento certo para cuidar de você não pode esperar. Ele é agora. Por isso, adotar hábitos saudáveis, conhecer seu corpo, fazer a mamografia regularmente e procurar atendimento diante de qualquer alteração são cuidados essenciais, e você não tem desculpa para adiar. **PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA. TROQUE O DEPOIS PELO AGORA.**



Saiba mais
sobre o câncer
de mama.
Acesse o
QR Code.

DOE:
☎ 0800 039 1441
📞 3299-8585
mariopenna.org.br


institutomariopenna

Apoio de mídia

ViverBrasil



Instituto
Mário Penna

CORTES SELECIONADOS

POBRE JUAN

Com mais de 20 anos de parrilla e inspiração argentina, o Pobre Juan recebe em Belo Horizonte quem sabe que uma boa mesa começa muito antes do prato chegar. Os cortes, como o Bife Pobre Juan, retirado da capa do bife ancho, chegam ao salão depois de uma rigorosa seleção e controle. O ambiente acolhe com sofisticação e a carta de vinhos, com rótulos garimpados em vinícolas-boutique na Argentina, completa o encontro de quem visita as casas do BH Shopping e do DiamondMall como você pode ver nas fotos desta seção.

FOTOS: TIÃO MOURÃO



Luisa, Gabriela Gustavo Jacome Palha e Théo



Rafael Silva, Cláudio Neves e Cleitinho Azevedo



Simone Lacerda



Lucas, Aline e Vitor Nelson Niquini



Letícia Padilha e Lucas Padilha



Rosilda Medeiros e Edmar Campos



Filipe Bedetti



Paola Oliveira e Navy Salas



Paola Oliveira e Navy Salas



Carita e Pedro Araújo



Maria Eduarda, Maria Luiza, Murilo Taranto e Maria Flávia Taranto



Helena Mota e Paulo Mota



Marcus Howorton, Adriana Howorton



Ricardo Thomé e Fernanda Berli



Marina Rezende e Fernando Pacheco



Renato Rocha, Lawai Rocha, Lucca Rocha e Théo Rocha



Vanessa e Wagner Villanueva



Tatiana, Sophia, Victória, Matheus Pedra e Gabriel Pedra



Carlinhos Roberto Oliveira, Dalmir Lott e José Carlos da Silva



Aline Dourado e Giordano Dourado



Simone Louman e Roberto Assunção



Henrique Pessoa, Júlia e Daniele França



Ana Clara, Rilari Cristina, Fabiana Cruz e Ana Carolina Reis



Cledorvino Belini e Débora

**MAURO LADEIRA**

Empresário

ELEIÇÕES TIKTOK

A eleição presidencial ainda não acabou, e as análises sobre o primeiro turno ainda estão sendo feitas. Mas algumas conclusões parecem surgir: a política tradicional e suas práticas eleitorais parecem caminhar para a história. O tête-à-tête com o eleitor, os conchavos partidários com lideranças locais e o horário eleitoral não funcionam mais. Sequer os debates têm o mesmo peso. Candidato sem presença nas redes sociais, sem engajamento e seguidores, não tem futuro. Até aí seria mera atualização dos meios, desconfortável talvez, mas não um pecado em si.

O que é realmente grave é a transformação da política em embates inócuos que geram apenas calor e nenhuma luz. A existência de conflitos é natural em uma democracia. Uma sociedade desigual precisa de representantes dispostos a enfrentar injustiças e interesses poderosos. Mas enfrentar um problema exige mais do que escolher um adversário e gritar com ele. Não vou listar nomes nem partidos, mas procure entre os 10 ou 20 mais votados e veja o que já fizeram de fato pelo país. Qual deles foi capaz de criar consensos para solucionar nossos problemas? Popularidade é uma credencial eleitoral, mas não uma medida de atuação parlamentar. Um sistema político que se baseia em escolher os mais intolerantes vai produzir uma sociedade igualmente intolerante.

O QUE É REALMENTE GRAVE É A TRANSFORMAÇÃO DA POLÍTICA EM EMBATES INÓCUOS

O resultado é sempre o fracasso.

Agora restam dois candidatos com explicações para dar. Lula como candidato incumbente tem a obrigação de prestar contas do que fez e deixou de fazer, assim como o que pretende mudar como governante. Não basta pedir reconhecimento pelos acertos: é preciso responder pelos erros e pelas promessas não cumpridas. Flávio, como candidato da oposição, precisa explicar suas íntimas relações com Daniel Vercaro e, especialmente, com a milícia do Rio de Janeiro. Até agora não o fez.

Finalmente, para ficarmos nos limites de Minas, é triste ver o fim da carreira política de Romeu Zema. Há tempos escrevi e reiterei que a radicalização do governador não lhe traria nada de bom. Ao invés de se tornar a tão necessária voz da razão e do entendimento, Zema se tornou uma versão caipira de Bolsonaro. O resultado está aí, teve metade de meio por cento como candidato presidencial. Zema arrisca ter limitado seu futuro político a vereança em Araxá. ^{VB}

The background of the advertisement is a night-time photograph of a fireworks display over the bay of Rio de Janeiro. The fireworks are in various colors, including red, white, and yellow, and are exploding in the dark sky. The city lights of Rio de Janeiro are visible in the distance, reflecting on the water. The Fairmont logo is in the top left corner, and the website address is at the bottom center. A QR code is in the bottom right corner.

Fairmont
RIO DE JANEIRO COPACABANA

NOVOS COMEÇOS
**COM UMA VISTA
INESQUECÍVEL**

Viva a energia única de Copacabana com a vista para os fogos, gastronomia assinada pelo Chef Jérôme Dardillac e momentos especiais no Fairmont Rio.

FAIRMONTRIO.COM



Outubro Rosa Rede Mater Dei:

Sempre é tempo de recomeçar



Agende suas consultas e
exames de mama com a Norma,
nossa concierge de saúde através
do Qrcode ao lado ou pelo
WhatsApp: (31) 3339-9000.

 **MaterDei**
Rede de Saúde

com
você,
por toda
a vida.