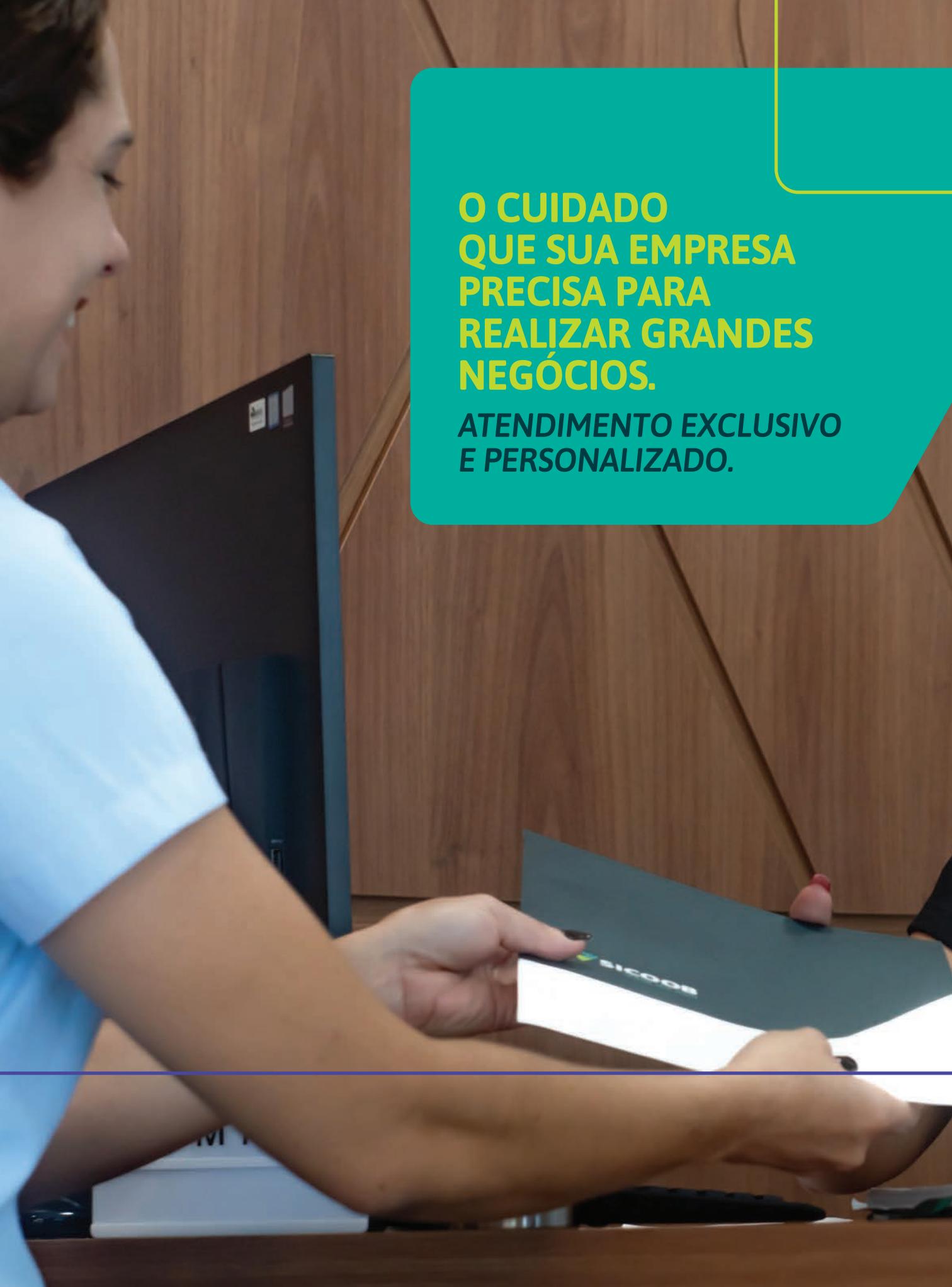


CHIQUETE!

DR. MICHEL CAMPOS RIBEIRO:

Não é sobre vaidade,
é sobre qualidade de vida



**O CUIDADO
QUE SUA EMPRESA
PRECISA PARA
REALIZAR GRANDES
NEGÓCIOS.**

**ATENDIMENTO EXCLUSIVO
E PERSONALIZADO.**

Para nós, empreender é um dom e a cooperação
é a chave para um futuro de sucesso.
Somos transformação, mais crescimento.
Somos sonhos realizados.
Somos parceiros e mais recursos.
Somos 18 agências em 12 cidades.
Somos Vale do Aço.

Sicoob Negócios

📍 Av. Castelo Branco, 632
(31) 2109-2980 . Horto

 **SICOOB**
Vale do Aço

 **SICOOB**
Vale do Aço

amor saúde

Consultas médicas,
odontologia
e exames que
você pode pagar.



Ligue e marque

0800 723 8773

amorsaude.com.br



amorsaúde
MEDICINA, ODONTOLOGIA E EXAMES

Cuidando da sua saúde com muito mais amor.



Especialidades Médicas

- ✓ Angiologista
- ✓ Cardiologista
- ✓ Clínico Geral
- ✓ Dermatologista
- ✓ Endocrinologista
- ✓ Fonaudiologia
- ✓ Gastroenterologia
- ✓ Geriatria
- ✓ Ginecologia
- ✓ Mastologista
- ✓ Neurologia
- ✓ Nutrição
- ✓ Oftalmologia
- ✓ Ortopedista
- ✓ Otorrinolaringologista
- ✓ Pediatra
- ✓ Pneumologia
- ✓ Psicologia
- ✓ Urologia

Exames

- ✓ Mapa
- ✓ Holter
- ✓ Ultrassom
- ✓ Exames Laboratoriais

Especialidades Odontológicas



Rua Ester, 1662 - Bethânia, Ipatinga / MG.

(31) 98815-1087 / 98705-9504

GABRIEL TANZI

F O T O G R A F I A

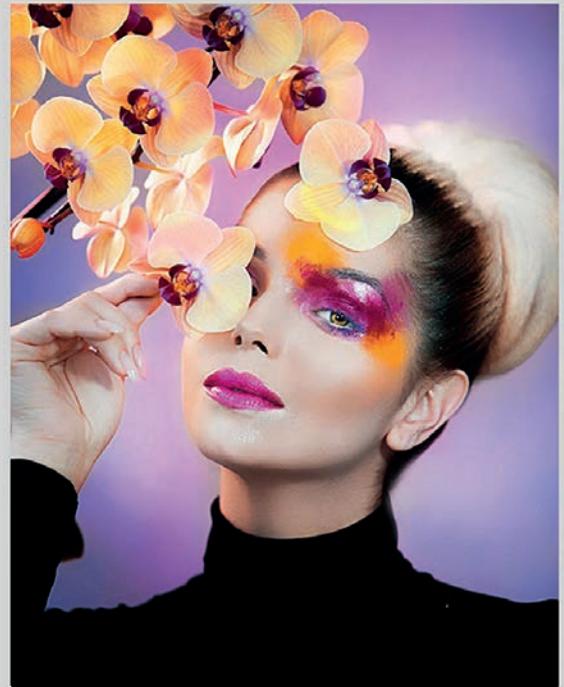
@gabrieltanzipht

(3 1) 9 8 5 5 3 8 6 8 1





Sessão externa para renovação de imagem
Modelo : Nah Carolinna
Make : Rafael Oliveira
Hair : Patrick Junio



Sessão estúdio / conceito
Modelo : Gaby Linhares
Produções : Gil Minogue



Sessão Posicionamento de imagem

Modelo : Natália Araujo

Make : Rafael Oliveira

Hair : Patrick Junio



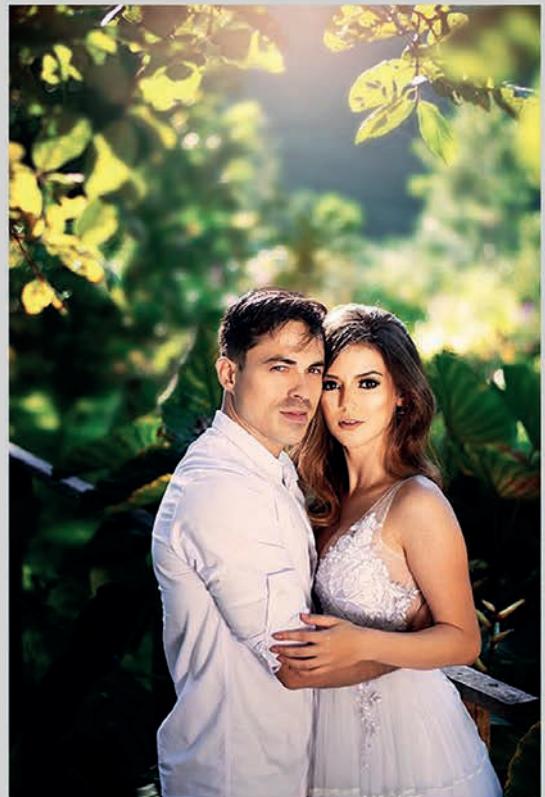
Sessão feminina

Modelo : Nayara

Make : Matheus Cordeiro



Ensaio Gestante
Modelo : Marcela Batista
Produção : Gil Minogue



Pre Weeding
Modelos : Barbara Xavier & Vitor Martins
Produção : Rafael Oliveira

PANDEMIA:
ISSO VAI PASSAR.
PROTEJA-SE E PROTEJA OS OUTROS.

EDITORIAL

Quando é que pensamos que ficaríamos todos, no mundo inteiro, confinados em nossos lares, à espera que uma pandemia passasse? Isso era assunto para filme de suspense, e daqueles que a gente considerava bem exagerado.

Pois aconteceu. Voltamos involuntariamente para dentro de nosso espaço-viver em intermináveis horas, dias, meses... felizes os que sabem aproveitar esse tempo para organizar armários, redecorar ambientes, ouvir boa música, ler bons livros, assistir bons filmes, experimentar receitas

e aconchegar-se aos seus.

Num tempo entre rotinas, o que era imprescindível ficou pra depois.

Mas é em crise que se faz reajustes, renovações, recomeços. Nada será como antes, e tomara que não mesmo. Imagens de satélites têm mostrado o planeta com baixa emissão de gases poluentes, menos caos, menos barulho.

É preciso repensar acontecimentos, iniciativas, posicionamentos.

A **CHIQUE!** está de volta, vencendo obstáculos, enfrentando percalços, mas sem perder a fé, jamais.

Espero que você goste do que fizemos.

E QUE A GENTE SE ENCONTRE NOVAMENTE, EM BREVE.



Raquel de Carvalho

VOCÊ JÁ ACESSOU HOJE?

www.raqueldcarvalho.com.br

EXPEDIENTE

DIRETORA DE REDAÇÃO:
Raquel de Carvalho

DIRETORA DE PRODUÇÃO E ESTILO:
Ana Rachel de Carvalho Pires

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Raquel de Carvalho
MTb 14 766 MG

COORDENAÇÃO DE PUBLICIDADE:
Raquel de Carvalho

A REVISTA CHIQUE!
é uma publicação da R.A Carvalho
Comunicação Ltda.
(31) 99618-3082
Rua Castro Alves, 302/401
Cidade Nobre - Ipatinga
Contato: mraqcarvalho@yahoo.com.br



NOSSO FUTURO ESTÁ PRESENTE EM CADA AÇÃO

A capacidade de se reinventar é o que nos torna únicos. Em tempos tão difíceis, é preciso entender que cada um é protagonista para um recomeço. Cada passo é importante para a vida de todos. Durante esta pandemia, a CENIBRA tem se atentado a cada detalhe. Diversas ações de prevenção ao novo coronavírus fazem parte do dia a dia da Empresa, como lavar as mãos, usar máscaras, evitar aglomerações e higienizar os ambientes de trabalho. Todos os empregados e parceiros devem cumprir as orientações de prevenção, agindo com empenho, integridade, honestidade e ética. A CENIBRA acredita na colaboração de todos, dentro e fora da Empresa, para vencermos este desafio.

www.cenibra.com.br

O futuro
presente em
cada ação





Todos Empreendimentos

CARTÃO DE TODOS DRIBLA A CRISE E MOSTRA QUE, MESMO COM O CORONAVÍRUS, É POSSÍVEL BATER RECORDE DE VENDAS

Empresa repensou estratégias de forma rápida e eficiente

Dentro do princípio de que o lucro não é objetivo e sim consequência, o Cartão de TODOS sempre procurou atender como prioridade as necessidades sociais. E não é por acaso que vem se expandindo pelo Brasil e também no mercado internacional. A ascensão se deve, sobretudo, ao seu modelo de gestão fundamentado na Administração Solidária, apoiada na ideologia “Todos por Todos”.

Num cenário em que a economia padece diante do novo coronavírus, a corrida empresarial está exigindo

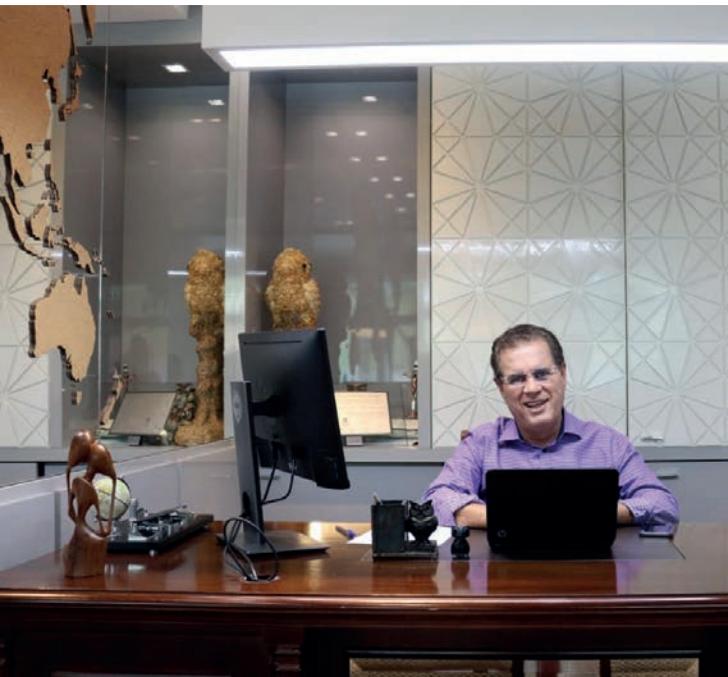
uma rápida reinvenção para driblar a crise. A situação tem obrigado muitos a reverem seu modelo de negócio.

Com os planos de expansão ainda mais audaciosos para este ano – expectativa é fechar 2020 atendendo mais 5 milhões de famílias, as estratégias da empresa foram revisadas rapidamente. O Cartão de Todos vem apostando em novas táticas e se reinventado dia a dia para se manter e até mesmo se superar durante a crise.

A primeira iniciativa foi readequar

os colaboradores para trabalhar de casa. Na luta contra o coronavírus, o home office se tornou indispensável para quem pode fazer o isolamento e está ensinando, a cada dia, como a prática pode se tornar uma tendência mundial em um futuro breve.

Foi criado um manual de treinamento com diretrizes para nortear sobre a nova forma de trabalho. Rapidamente as ações foram retomadas e o Cartão vem obtendo resultados relevantes que entram para a história da empresa.



Altair Vilar mostra os números conquistados pela empresa com a colaboração de TODOS

Ganha TODOS é lançado em Ipatinga com novidades

No Mês de maio, o Cartão de TODOS iniciou em Ipatinga, um projeto piloto inovador. O portal Ganha TODOS (www.ganhatodos.com.br) foi lançado no Mês das Mães com benefícios exclusivos. A iniciativa de antecipar o lançamento do portal é mais uma forma que o Cartão encontrou para driblar a crise e favorecer ainda os filiados e a economia local.

Dentre as novidades, o portal apresenta o produto Alô TODOS, um chip de celular pré-pago do Cartão de TODOS, que oferece, entre outros benefícios, internet sem corte, maior cobertura 4G e ligações ilimitadas.

A partir de junho, conforme Tales Vilar, vice-presidente do Cartão de Todos, os usuários do portal Ganha TODOS poderão contar com mais benefícios nas áreas de medicamentos, combustível, energia, mercados, além de ter cashback — recebimento de parte do dinheiro de volta de todos os produtos adquiridos pelo portal.

DIA C ENTRA PARA A HISTÓRIA DA EMPRESAS

Num só dia dia, mais 10 mil famílias aderem ao Cartão de Todos

Os números surpreenderam numa ação de combate à crise, denominada DIA C. No dia 21 de abril, todos os diretores das regionais do Brasil e do exterior, vendedores, colaboradores e parceiros se uniram nesta campanha para mobilizar a população da importância do Cartão de TODOS e o quanto ele pode ser útil nesse momento. Em um único dia foram conquistadas 10 mil novas famílias.

“Tanto o Dia C quanto as outras ações realizadas pelo Cartão de TODOS neste período estão afinadas com o modelo de gestão de administração solidária da empresa, seguindo com a missão de ofertar serviços básicos, de qualidade, para quem precisa”, ressalta o diretor-presidente Altair Vilar.

**VOCÊ DOA
ELES VESTEM**

*campanha do
agasalho 2020*

de 01/04 a 30/06

O Cartão de TODOS está arrecadando doações.

Participe. Juntos podemos
aquecer o inverno de quem precisa.

Locais de entrega: Cartão de TODOS, Clube de Vantagens da Família, AmorSaúde e parceiros

Realização:

Cartão de TODOS
Todos Progressos Para

Apoio:

AMORSAÚDE

Vantagens

QUANDO A ANSIEDADE SE TORNA DOENÇA?

Sabe aquele friozinho na barriga que sentimos nas horas que antecedem o nascimento de um filho? O resultado de um concurso? Uma cirurgia delicada ou uma entrevista de emprego? Pois é, fique tranquila, este é apenas um sintoma normal da ansiedade.

Se sentir ansioso é extremamente comum. Isso nada mais é do que uma reação do nosso organismo quando estamos diante de situações que podem gerar medo, dúvida ou expectativa.

Mas, até que ponto isso é normal?

A ansiedade se torna patológica quando é desproporcional ao ambiente e ao evento experimentado. Ela se diferencia da ansiedade natural justamente pela intensidade, medo e perturbações comportamentais relacionadas, gerando sentimentos e sensações muito desagradáveis e de cunho negativo, principalmente em relação ao futuro.

Dentre os sintomas físicos da ansiedade patológica, os mais recorrentes são: sudorese – transpiração excessiva, tremores nas mãos ou no corpo, falta de ar, coração acelerado, náusea e tensão muscular. Já entre os sintomas psicológicos, encontramos a irritabilidade, pensamentos negativos, preocupação exagerada se comparada à realidade, medo excessivo, insônia e comprometimentos de atenção e memória.

E como identificar se a ansieda-

de ultrapassou os limites e pode ser considerada um transtorno? O que fazer quando o desconforto emocional começa a trazer prejuízos para o cotidiano?

A primeira coisa é perceber se a ansiedade está provocando desconforto ou sofrimento, impactando negativamente na qualidade de vida do indivíduo. É importante perceber também se a ansiedade está comprometendo a capacidade funcional e as relações pessoais. Muitas pessoas com transtorno de ansiedade passam a evitar todas as situações que podem desencadear os sintomas ansiosos e, com isso, passam a viver de forma muito restrita, evitando sair de casa sozinhas ou participar de eventos sociais. Evitam “correr” qualquer tipo de risco, pois entendem que não têm condições de lidar com as situações como antigamente.

Tal estratégia acaba se tornando um “tiro no pé”, uma vez que, na tentativa de “neutralizar” o quadro, o indivíduo vai se tornando cada vez mais preso aos sintomas de ansiedade.

Portanto, ao perceber-se vivendo preso à ansiedade é fundamental buscar ajuda profissional o mais rápido possível. Quanto antes iniciar o tratamento, melhor é o prognóstico. Além disso, é fundamental mudança de estilo de vida, o que inclui atividades físicas, sono reparador, alimentação balanceada, contatos sociais e lazer.



Carine Pinheiro de Andrade

Psicóloga, especialista em
Neuropsicologia e Análise do
Comportamento
Clínica Bem Viver
36171473 - 31 3617-1473
bemviver-mg@hotmail.com

Temos muito o que celebrar pelos **56 anos** **de Timóteo.**

O abraço a gente
deixa pra depois.



A Aperam sempre esteve ao lado de Timóteo. E neste momento não seria diferente. Empresa e comunidade juntos em uma rede de solidariedade. Obrigado pelas tantas histórias que já vivemos juntos. Temos certeza: ainda vamos viver muito mais. Conte sempre com a gente. Parabéns pelos 56 anos. **Aperam. Somando esforços, multiplicamos a vida!**

NÃO É SOBRE VAIDADE, É SOBRE QUALIDADE DE VIDA

Por Raquel de Carvalho
Fotos: Gabriel Tanzi

Quando o Dr. Michel Campos Ribeiro chegou a Ipatinga, em 2010, trazia na bagagem uma formação interessantíssima, que o abalizava a atuar em diversos segmentos da odontologia. Graduado em pela Faculdade de Odontologia da UFMG, em Belo Horizonte, com Residência em Cirurgia e Traumatologia Buco-maxilo-facial (que trata de traumas faciais, cirurgias propostas para corrigir deformidades esqueléticas, reconstruções ósseas e tratamento das patologias da cavidade bucal) pela USP, Mestre em Cirurgia e Traumatologia Buco-maxilo-facial pela mesma universidade, especialista em Implantodontia e Doutor em Estomatologia pela UFMG, esse mineiro

nascido em Goiás, mas que considera-se natural de Furnas, no Sul de Minas, viveu um tempo de consolidação do talento para a área da saúde.

Seu grande diferencial começou a ser escrito a partir da escolha para a cirurgia, que é uma das poucas na odontologia que lhe permite trabalhar em centros hospitalares, onde Dr. Michel consegue realizar procedimentos avançados, inviáveis em ambiente ambulatorial.

Na Residência em Cirurgia e Traumatologia Buco-maxilo-facial e Implantodontia foram três anos de forma integral. Como uma residência médica e vivência hospitalar de mais de cinco mil horas, Dr. Michel ganhou conhecimento enorme na área do trauma, da cirurgia ortognática (procedimento necessário para corrigir e reposicionar os ossos da face e a mordida de pacientes que apresentam diferentes graus de assimetria na região) e na área das patologias (ci-

rurgias de tumores e reconstrução das áreas afetadas). Devido ao gosto pela pesquisa e pela docência, fez o Mestrado na mesma instituição de ensino, a USP.

A vontade de estudar sempre foi muito grande. Então, não contente apenas com o mestrado, foi atrás do doutorado, agora num laboratório onde já tinha feito iniciação científica, em Belo Horizonte. Foi lá que se deparou com a estomatologia, e onde aprendeu sobre um tipo específico de patologia ligada à má formação vascular, popularmente chamada hemangioma. Em alguns

“O que me traz o maior prazer na profissão é receber uma pessoa doente e promover a sua cura”

casos, esses hemangiomas vão crescendo e trazendo alterações estéticas, de fala e de mastigação, além de interferir no posicionamento dos dentes, chegando a acontecer dentro do próprio osso da mandíbula da maxila, uma verdadeira tragédia em tempos de redes sociais exibindo falsas belezas. “Doenças que envolvem e

Dr. Michel e a
fiel escudeira,
a enfermeira
Raquel



as malformações foram tema da minha tese de doutorado.”

Aguerrido, Dr. Michel sempre correu atrás dos sonhos. “Não desisto. O que me diferencia é a busca por algo que possa modificar a minha vida e de pessoas ao redor. Isso é que me faz chegar próximo dos bons. E isso se faz com muita determinação. Visto de fora, vejo uma construção muito interessante da minha vida pessoal e profissional, e que remete ao julgamento das pessoas para uma inteligência privilegiada. Mas eu sei, por mim mesmo, que houve muito mais determinação e interesse pelo aprendizado. Mais transpiração que inspiração, eu diria. Sempre coloco foco e objetivos a serem alcançados e provoço essa movimentação a ser positiva”, reflete.

A chegada ao Vale do Aço se deu por motivos afetivos, história coroada com a chegada do filho, Gabriel, nove anos, hoje compartilhado de forma leve e harmônica com a ex-mulher.

“Assim que cheguei, procurei os melhores hospitais e o COI – Centro de Odontologia da Fundação São Francisco Xavier –, em Ipatinga, onde apresentei resultados considerados surpreendentes na Implantodontia”, comemora.

Dr. Michel faz questão de salientar que teve as primeiras oportunidades profissionais ligadas ao grupo Usiminas – Hospital Márcio Cunha e COI, vínculo que permanece e lhe deu a visibilidade que ele precisava para mostrar o seu trabalho e a formação técnica sólida através dos lugares onde passou. É onde exerce a traumatologia e a cirurgia buco-maxilo de fato, em cirurgias maiores, que já denotam que têm que ser hospitalares, ou à condição do

paciente, sistemicamente falando. “No HMC opero com equipe do Dr. Rafael e Dra. Ana Paula e, no Vital Brazil, em Timóteo, com Dr. Enéias Souza, todos eles cirurgiões buco-maxilo-faciais também”, informa.

“Acho que, das especialidades da odontologia, a estomatologia é uma das mais humanas. Pessoas que não têm acesso ao sistema de saúde vão desenvolver doenças como o hemangioma e o câncer de boca – a mais grave de todas –, porque não foram detectadas prematuramente. Como faço parte do corpo clínico do Hospital Márcio Cunha, que tem vários convênios, passo a atender a todos, inclusive o SUS, em traumas de face, inclusive acidentes.

Na escala dos acidentes com traumas bucais, é impressionante o número dos ligados a motos. Depois vêm os ligados às bicicletas e os resgatados de agressão física. A propósito, pela distribuição de bares pela região, que é expressiva, e o número de cidadãos que tem o hábito de ingerir bebida alcoólica diariamente e excessivamente, a incidência de traumatologia facial é enorme. Ao lado do álcool, outras drogas, lícitas e ilícitas, contribuem para as agressões físicas. E, da mesma maneira que atendemos um conveniado procedemos no atendimento àquele que advém pelo SUS, uma humanização que é uma conduta valorosa da FSFX”, enfatiza.

IMPLANTES E CIRURGIAS ORTOGNÁTICAS

E quais são as pessoas que procuram o Dr. Michel no consultório da Clínica Núcleo Digestivo para resolver

questões estéticas e funcionais?

“O perfil do meu paciente varia. A maioria é de pessoas com deformidades dento-esqueléticas. O tratamento desse paciente começa na infância ou adolescência, logo após os pais ou responsáveis detectarem o problema. A correção e/ou amenização já são executadas, com perspectivas exclusivamente cirúrgicas. Nesse ponto, eu trabalho com especialistas na área da ortodontia, que é de onde vem normalmente o primeiro contato. Atendo também pessoas que não tinham a formação do problema, possivelmente por não terem tido acesso ao profissional adequado, seja o ortodontista ou o cirurgião. Então, quando essa pessoa detecta a má formação? Quando começa a trabalhar, já na fase adulta. Ela conviveu a vida toda com a face, podendo se achar feias ou não, mas conviveu com ela, sem expectativas, até descobrirem que podem melhorar estética e funcionalmente. Temos uma demanda grande desses pacientes. Eles já têm um plano de saúde, uma renda familiar, e querem a transformação que lhes aumente a qualidade de vida. Querem o melhor, e estão dispostas a investir. Para ambos os perfis, eu trabalho com o que há de mais novo no mundo em termos de tecnologia. Usamos um software de planejamento no consultório, e que se baseia em imagens do rosto e escaneamento dental. Ele me dá respostas numéricas, gerando um pré e um pós cirúrgico. Mas o corpo humano depende de fatores biológicos, e esse é o motivo de alguns profissionais optarem por não apresentar os resultados ao paciente, para não gerar expectativas. O software me traz precisão. Descartamos o papel, o



Dr. Michel com o filho, Gabriel

molde de gesso. Tendo gerado o guia cirúrgico, faço um protótipo e uso a impressão 3D.

Na área da Implantodontia, também utilizamos esses softwares, que proporcionam os melhores resultados. Os implantes têm superfícies diferenciadas, que levam ao encurtamento do tempo de tratamento. A cirurgia é mais precisa e os resultados são muito melhores”.

No consultório, Dr. Michel realiza desde cirurgias de extração de sisos até outras, maiores, sempre pertinentes ao tamanho do procedimento e/ou à condição física e psíquica do paciente. Ali, a secretária Raquel Dias, que tem formação técnica em higiene bucal

e cursa Odontologia, consegue dar a sustentação que os pacientes de Dr. Michel necessitam, e com toda a competência e atenção. Outros recursos avançados utilizados: laser, piezocirurgia e a grande novidade, óxido nitroso, com habilitação de sedação consciente no consultório, usado para pacientes ansiosos.

Mas o incansável Dr. Michel tem mais funções ligadas às suas escolhas profissionais. Ele é professor de graduação na FADIPA, onde coordena a cadeira de cirurgia, e pós graduação na FUNORTE, na coordenação, junto ao Dr. Enéias, da especialização em implantodontia e cirurgia. “Ensino e aprendo. Por isso não consigo aban-

donar a docência. A troca de informações e o diálogo beneficiam o paciente”, reflete.

Há seis anos ele frequenta importantíssimo congresso europeu, o EAO Congress e é membro da European Association for Ossointegration. No ano passado foram duas viagens: para Colônia, na Alemanha, onde aconteceu a maior feira de novidades da área; e Lisboa, local escolhido para o congresso da academia europeia em 2019. Para lá levou artigos que foram apresentados aos congressistas. Além disso, todos os congressos que acontecem no Brasil, na área de implantes e da cirurgia, têm Dr. Michel como palestrante convidado. Como pioneiro em cirurgia de atm – Articulação Temporomandibular - no Vale do Aço, salienta que a busca de treinamento fora do país foi primordial para sua carreira, inclusive nas cirurgias por atroposcopia, ou endoscópio, que realiza com as equipes.

“Tive dificuldades, inclusive financeiras, mas quando olho pra traz vejo o quanto caminhei em busca do melhor, da excelência. A base é a confiança. Mostro ao paciente que as decisões que irão ser tomadas são exclusivamente em busca do melhor para ele.

Como eu consigo fazer tudo isso? Faço com prazer. Cuidar do meu filho me dá plenitude, cuidar do cachorro e ainda corro maratona há três anos, e tudo isso me mantém ligado na vida”, finaliza.

SERVIÇO:

CLÍNICA NÚCLEO DIGESTIVO
Rua Cedro, 230 | Horto |
Ipatinga | MG
Telefone: (31) 3668-6060



MARA VILAR E O SEU JEITO DE PRATICAR A ADMINISTRAÇÃO SOLIDÁRIA

Em 1975, a Organização das Nações Unidas (ONU) decretou o 8 de março como a data oficial para homenagear as lutas femininas por igualdade, justiça e respeito. Desde então, o empoderamento feminino vem tomando conta, cada vez mais, dos debates sociais. Empoderar mulheres e promover a igualdade de gênero em todas as atividades sociais são garantias para o fortalecimento da economia, o impulso dos negócios e o desenvolvimento sustentável.

Nesta edição da CHIQUEI, escolhi contar a história de uma mulher empoderada que, com muita coragem e determinação, alcançou seus objetivos sem abrir mão do seu papel social. Mara Vilar, vice-presidente Social do Cartão de TODOS - líder no mercado brasileiro de cartões de descontos - nasceu na cidade mineira de Inhapim e, desde criança, se preocupava com o próximo: “Lembro que, desde muito cedo, as campanhas sociais da paróquia local me chamavam a atenção e eu pedia, em casa, para participar. Eu não conseguia entender ou aceitar o porquê de eu ter comida em casa e outras pessoas não terem, por exemplo”, me conta.

Essa inquietação acompanhou Mara ao longo de toda a sua vida. Já casada e morando em Ipatinga, se engajou em causas sociais ao lado de seu marido, Altair Vilar, quando ele esteve à frente do Sindicato dos Metalúrgicos da cidade e ao longo de toda a sua vida pública. Em 1999, quando ela e o marido resolveram criar o projeto social que deu origem ao Cartão de TODOS, a meta do casal era bem ousada e clara: levar saúde de qualidade, pelo menor custo possível, para pessoas com recursos limitados. O lucro do negócio seria só a consequência do suprimento de uma

VICE-PRESIDENTE SOCIAL DO CARTÃO DE TODOS, ESTÁ À FRENTE DE CAMPANHAS QUE GANHARAM REPERCUSSÃO NACIONAL. MARA FOI A PRIMEIRA VENDEDORA DA EMPRESA E REÚNE UMA TRAJETÓRIA DE SUCESSO NO MAIOR CARTÃO DE DESCONTOS DO PAÍS

necessidade básica da população. Para tornar esse objetivo real, Mara trabalhou duro. Ela foi a primeira vendedora porta a porta do Cartão de TODOS no Vale do Aço. “O melhor dia para realizar vendas era no domingo. Depois da missa, deixava minha família em casa, pegava o carro e ia para a rua vender. Eu vendia mais de 20 convênios por dia e fui considerada a melhor vendedora da região”. Mas quem pensa que a rotina do trabalho de Mara parava por aí, se engana. Após sua jornada na equipe de vendas, de segunda a sexta-feira, das 18h às 20h, era ela a responsável pela limpeza dos consultórios médicos da então Clínica de TODOS.

Sem dúvida, Mara Vilar é uma das personalidades que ajudaram a construir a história do Cartão de TODOS, empresa que faz a diferença na vida de milhares de pessoas. Ela já atuou em diversos setores da empresa e, hoje, ocupa a posição de vice-presidente Social, estando à frente de campanhas nacionais como a do Agasalho e o Natal Solidário.

Em 2019, as ações resultaram na arrecadação de 154 mil peças de agasalhos e 53 mil brinquedos, respectivamente. “Tenho muito orgulho de reforçar o compromisso da empresa com a responsabilidade social – um dos pilares do Cartão de TODOS e de fazer parte de uma companhia que, cada vez mais, leva dignidade às pessoas por meio da inclusão social”, me confidencia ela, emocionada.



SOMOS UMA EMPRESA QUE ACREDITA NO EQUILÍBRIO COMO FORÇA MOTIVADORA DA VIDA.

Buscamos desenvolver produtos que traduzem o bem-estar proporcionado pela sintonia com o meio ambiente. Na biodiversidade brasileira, encontramos a inspiração para criar diferentes aromas, desenhando o cenário perfeito para harmonizar corpo, mente e ambiente.

O nome Avatim traduz muito do que acreditamos. Além de simbolizar um elo forte com a cultura e as raízes da nossa região de origem, seu significado é diretamente ligado à terra, de onde brotam os elementos que tanto enriquecem nossos produtos. Inspirado no Tupi-guarani, Avatim significa "Cheiros da Terra".

Conheça a loja Avatim no Shopping Vale do Aço



avatim

ANALUSA CANGUSSU

A DOC DA LONGEVIDADE

Fotos Gabriel Tanzi Texto Raquel de Carvalho

“DEUS ME USA PARA SER UM AGENTE
TRANSFORMADOR NA VIDA DAS PESSOAS E A MINHA
GRANDE REALIZAÇÃO É CUMPRIR MINHA MISSÃO. ESSE
INSIGHT ACONTECEU QUANDO EU AINDA ERA CRIANÇA.”

Analusa Cangussu é amante do que faz. Atende seus pacientes com um olhar humanizado, respeitando as diferenças entre cada paciente, e é onde administra caso a caso, com excelência, a fim de atender a todos da forma mais eficaz possível



Uma beleza nada óbvia, uma sinceridade até no olhar, palavras doces que inspiram e convencem. Aos 42 anos, essa mineira de Pavão, caçula de uma família de cinco irmãos, filha de pai pobre, negro e com uma vontade hercúlea de vencer na vida - contrariando todas as expectativas, ele se diplomou em três cursos superiores: Geografia, Ciências Contábeis e Direito - e de mãe professora, simples e amorosa, pode dizer que está no caminho certo.

“Morávamos na roça e cresci vendo o exemplo de meus pais. Eu adorava estudar, tudo de todas as matérias. Ainda no ensino fundamental me interessei pelo corpo humano. E me perguntava como tudo funcionava tão bem, uma perfeição de Deus. Era um encantamento irresistível para a menina estudiosa e interessada que sempre fui”, relembra. “Depois do ensino fundamental, em escola pública, me candidatei e consegui bolsa integral no Colégio Darwin, que até hoje é o melhor de Vitória/ES, onde fui completar os estudos do segundo grau. A faculdade de Enfermagem, na Universidade Federal, em Diamantina, veio como alternativa para a área de saúde,



“A Nutrologia e a Medicina Ortomolecular são as ciências da qualidade de vida. Através delas, é possível chegar-se ao equilíbrio metabólico e deixar a fisiologia do organismo trabalhar melhor.”

que eu abraçara, mas não havia conseguido uma vaga em Medicina, e uma escola particular estava acima de minhas possibilidades”.

Com a ajuda do pai e de uma das irmãs, já formada, concluiu o curso e trabalhou durante 13 anos na área. O Vale do Aço foi um destino abalizado por uma das irmãs, que se casou com rapaz de Inhapim. Como enfermeira, Analusa fez especializações em Medicina da Família e em

CTI e trabalhava em pronto socorros, em CTIs e numa unidade de saúde. “Sempre tive dois ou três empregos, e a correria era grande, o descanso pequeno. Comecei a me sentir incompleta quando percebi que não tinha poder de decisão da conduta em si com relação aos pacientes. Foi aí que resolvi enfrentar o desafio e prestar vestibular para medicina na Univaço, pois não tinha como me mudar da região, por já estar casada e com os

empregos aqui. Meu pai, então sofrendo a fase terminal de uma leucemia, me garantiu: você vai conseguir pagar seu curso sim. Uma semana depois do resultado que me garantia a vaga, ele faleceu. E, como herança, me deixou uma parte das terras, que eu vendi e garanti um ano e meio de mensalidades do curso. Eu trabalhava à noite (de 19h às 7h), noite sim, noite não, e estudava a partir das oito da manhã até à tarde...” Tempos difíceis, que exigiram muito de Analusa.

“Depois que o dinheiro da herança acabou, ainda tive um ano de ajuda do meu ex-marido e os descontos das monitorias que eu assumia. O restante do tempo foi através do FIES. Minha criação foi à base de uma alimentação viva e natural, doces de compota caseira (que criança nem gosta!) e de prática de esportes - handball, queimadas na rua... Como enfermeira, me atormentava a presença de tantas pessoas sendo atendidas no CTI, algumas jovens ainda, em decorrência de patologias que poderiam ser evitadas”, pontua.

“Então, decidi ir para uma área da medicina que me desse ferramentas para prevenir doenças. A Nutrologia e a Medicina Ortomolecular são as ciências da qualidade de vida. Através delas, é possível chegar-se ao equilíbrio metabólico e deixar a fisiologia do organismo trabalhar melhor.

E uma pergunta me incomodava: como meu pai, que se alimentava bem, praticava esportes físicos, não fumava nem bebia, morreu aos 60 anos de uma doença tão devastadora? Será que existe alguma maneira de prolongar a longevidade? Existe uma forma de viver mais e melhor? Hoje, existe essa possibilidade! Eu trabalho para que meus pacientes vivam mais e melhor, sem doenças, e que morram o mais tarde possível, e ainda metabolicamente jovem”, contemporiza.

Então, a grande maioria dos meus pacientes é saudável, não tem doença diagnosticada, mas são, paradoxalmente, muito queixosos: dormem mal, têm azia, são estressados, têm baixa libido ou outra disfunção sexual... é um paciente que não faz uso constante de medicamentos mas não tem saúde. E saúde não é ausência de doença; é bem estar físico, mental, espiritual, sexual... Então, meu trabalho é acabar com as queixas desses pacientes ao mesmo tempo que trago o controle metabólico para uma



“Nunca pensei em escolher trabalhar com a sexologia. Foi ela que me escolheu”

longevidade. Cuidados e atenção na metabologia das vitaminas, nos minerais, dos oxidantes, dos hormônios, dos processos inflamatórios (que causam câncer, infarto, derrame). Tudo é possível prevenir com um estilo de vida saudável e com as taxas saudáveis.

QUAIS SERIAM OS PILARES PARA BOA SAÚDE E LONGEVIDADE?

“É um conjunto de hábitos: alimentares, para uma composição corporal saudável, com um pouco mais de músculos e menos gordura corporal; gerenciamento do estresse; sono reparador - que não tem a ver com horas de sono, mas com o fato de o paciente ter descansado -; uma vida sexual de preferência ativa, saudável e feliz; metabolismo equilibrado; estar em atividade física regular e contínua”, ensina a doc.

A MULHER E A CULPA

“A mulher precisa, como o homem, de desacelerar. Ela está acumulando funções na busca de ser a mulher superpoderosa e, com essa sobrecarga, tem que estar sempre linda, feliz, disposta. Ela é perfeccionista em tudo o que faz. Então, o desafio é muito grande. Combinar uma maternidade absolutamente irretocável com os deveres de dona de casa, esposa, profissional exemplar é praticamente impossível, mantendo tudo com um padrão de qualidade de ex-

celência. E a mulher sofre por pecar em uma dessas áreas. E adocece, porque a última coisa de que se lembra é de cuidar de si mesma. Ela se culpa e essa culpa intrínseca faz com que não tenha um lazer, um momento pra si. E como eu disse, saúde não é só ausência de doença. Mas a falta de qualidade de vida está levando às doenças como câncer, depressão, síndrome do pânico. Elas chegam ao consultório super medicadas, por acumular tantas funções e achar que têm que dar conta. Acho que temos que fazer escolhas melhores e entender que a maternidade exige um certo período de cuidado, ou priorizar o trabalho. Tudo tem seu próprio tempo de ser e viver”, sugere.

SEXO

“Nunca pensei em escolher trabalhar com a sexologia. Foi ela que me escolheu. Porque sempre entendi a medicina como integral, então cuido também do lado espiritual e suas conexões com o Sagrado; e pergunto como está a vida sexual dos pacientes. E eles foram me trazendo suas queixas, e de uma forma cada vez mais frequente. Então, fui estudar a sexologia e hoje é a grande procura no consultório, seja de homens, mulheres ou casais, de idades as mais variadas, com muita gente jovem queixando baixa libido... E essas pessoas, mesmo tendo todo o resto em harmonia, não se sentem em

plena qualidade de vida. Sem contar as questões comportamentais, os relacionamentos correm riscos, se são conflituosos... As queixas mais comuns são baixa de libido, anorgasmia, que é a ausência de orgasmo e, a seguir, questões ligadas ao climatério e pós-menopausa, como ressecamento vaginal, fogachos, atrofia da região vaginal que provoca dor no ato sexual... há também a vaginismo, que é quando a mulher que não consegue ser penetrada. Todas essas queixas têm tratamentos e cuidados que envolvem comportamentos, com terapia sexual, um trabalho de conversa que se inicia no consultório e que se estende por sessões de terapia, que eu faço com 100% de sucesso.”

OBESIDADE

“Um dos grandes problemas de saúde pública mundial, a cada ano sobem os números de pessoas com sobrepeso e obesas. São doenças multifatoriais: envolvem genética, comportamento alimentar e psíquico - existem compulsões e dependências alimentares -, da vida moderna. Com a vida acelerada, homens, mulheres e até crianças não têm tempo para dormir direito, para se sentar e mastigar, pra escolher e cozinhar seu alimento, e o industrializado é mais fácil e rápido... Quando o paciente chega ao consultório, tenho que desenvolver com ele todas essas questões. Se ele não quiser ou pu-



der se organizar, não conseguirá sair desse círculo vicioso. Desacelerar é primordial. As dietas não podem ser encaradas como um período da vida, mas como um programa para todo o sempre. A alimentação saudável tem que ser acompanhada de atividade física, de uma ligação com uma força superior, com um lazer proveitoso... As conversas são quase mais importantes que a suplementação. Se o paciente, por ter entendido e querer mudar a maneira de modificar a vida dele, conseguir se manter dentro do programa, terá vida longa e saudável. É aí que está a parte mais difícil e desafiadora. Conhecendo cada um de forma mais profunda, eu trabalho com ele da seguinte forma: você gostaria de ver seus filhos crescerem e conviver com seus netos? Qual é o seu desejo? Daqui a 20 anos, como será? Ninguém quer morrer, mas temos que fazer nossa parte. Viver muito é uma abordagem de futuro a longo prazo. Às vezes estamos tão mergulhados na rotina que não temos tempo para uma reflexão de onde - e como - queremos chegar. Sem saúde não há como. Ao mesmo tempo, tenho que achar meios e condições de seguir hábitos alimentares que consigam manter pelo resto da vida. Tem que estar inserido na realidade cultural e financeira dele. Uma nova maneira mais saudável, sem parecer que está em dieta. Cria essa consciência e interioriza esse hábito. Consegue ficar de alta com hábitos saudáveis e exceções. Emagrecer não é tão difícil. O pior é manter-se magro. Exige dedicação e esforço.”

EXERCÍCIO FÍSICO

“A ideia tenta te levar, mas o exemplo arrasta. Meu pai foi jogador de futebol e eu cresci sabendo que exercício físico era bom para a

saúde. Hoje se sabe que é um dos pilares para uma vida saudável e que não nascemos para sermos sedentários, mas para nos movimentarmos, cada um da forma que melhor lhe convier.

Hoje é cientificamente provado que precisamos ter uma composição física saudável. Tem muita gente magra que tem gordura corporal mais que o desejável. Ela está sujeita às mesmas doenças de obesos. Então, o ideal é que tenhamos mais músculos e menos gordura no corpo; a alimentação é mais importante que os exercícios, nesse caso. Mas ambos se complementam.”

SONO

“O sono tem a função de nos descansar, restaurar o nosso corpo e a nossa energia. Durante o sono reparador - o chamado sono REM, de boa qualidade - existem algumas funções metabólicas, produção de hormônios, que nos equilibram. Qualquer alteração que você obrigue seu corpo a fazer, como privá-lo do sono, ele tende a resvalar para outra atividade, como a comer mais, porque sente mais fome, vai estar com mais ansiedade e estresse. A cascata hormonal é toda mexida, e vem de forma desordenada. Então, uma boa noite de sono é vida e te deixa pronta para o dia. E a melatonina é o hormônio que te prepara para dormir. Mas se você quebra a secreção deste hormônio, ele não exerce sua função principal.

Então, a higiene do sono consiste em obedecer ao nosso ciclo natural, que seria dormir quando anoitece e acordar quando amanhece. Como isso se torna impossível nos dias atuais, é aconselhável dormir antes das 22h, depois de tomar um banho morno, desligar computadores e celulares, um quarto preparado, sem TV, e com uma luz baixa. Se a ansiedade é alta, deve-se tratar essa ansiedade... Aliás, o que fazemos é tudo ao contrário do que preconiza a higiene do sono, e ainda assim queremos dormir bem.”

GENÉTICA E DOENÇA

Hoje, sabe-se que você pode até ter um gene para doenças familiares, como o câncer de mama, mas através do trabalho com a epigenética - que consiste em viver em hábitos saudáveis de vida que silenciem esse gene - ele não será uma ameaça. E entre os hábitos saudáveis está abolir o consumo de açúcar, já que esse produto está ligado aos vários tipos de câncer; ter uma atividade física regular e a metabologia adequada, sem intoxicação por metais pesados como o alumínio. Cuidando dessa forma, você morrerá com o gene, mas não da doença.

SERVIÇO:

INSTITUTO ANALUSA CANGUSSU

Rua Vinhático, 15
sala 808 – Horto Office
Ipatinga – MG
Segunda à Sexta das 08h às 20h
Fone: 31 3367.3667
Whatsapp: 81 98122.8645

EU NÃO TRATO O PACIENTE, EU CUIDO.
TRABALHO PARA QUE MEUS PACIENTES
VIVAM MAIS E MELHOR, SEM DOENÇA.
E PARA QUE MORRAM O MAIS
TARDE POSSÍVEL, AINDA JOVENS.

SÓ PENSANDO:

Não tente me entender porque se me perguntar eu não saberei me explicar.

Pense o que quiser de mim.

Pra mim não faz diferença, nunca fez.

Me julgue se quiser e se puder me poupe.

♥ Só não me peça pra acreditar.

Nem antes nem agora, e pode ser que um dia, eu precise que seja verdade a ilusão que eu mesma cr(e)io.

♥ Só não me rouba meu tempo.

Do que vale uma vida inteira ou um minuto que seja, se não for pra ser uma eternidade... passageira.

♥ Só não me faça esperar.

Meu tempo é urgente e a vida é um espetáculo de luzes que se dissolvem a cada amanhecer e se refazem, á noite, em novas cores.

♥ Só não me aprisiona no seu padrão.

Não faço questão de ser igual a ninguém e, nem tão pouco, diferente de alguém.

É preciso ter na mente e no coração que todo padrão segue uma regra que se contradiz e se recria em cada contradição. O padrão é tão onipresente que tenta ser imposto a tudo dentro do nada que é.

Não tente me entender porque se me perguntar eu não saberei me explicar.



Waninha Araújo

@waninharaujo Facebook: Waninha Araújo

FESTA CHIQUÉ!



Giulia com seus pais,
Edvaldo e Maria
Júlia Machado

Os 15 anos de Giulia Machado foram comemorados com elegância e doses homeopáticas de alegria, tanto dos pais, Edvaldo Machado e Maria Júlia, quanto dos amigos da moça. A festa aconteceu no Folha de Prata e Giulia vestiu modelos de Flávia Maciel. Os personagens da Mimos Produções fizeram as honras. Valéria Mattos fotografou. Juliana Neves Cerimonial fez as honras da festa.

NOVA PISCINA DA LAGOA SILVANA



Lugar perfeito para se afastar do caos e do estresse e tirar um dia para uma jornada interior

VENTOS A FAVOR

Com projeto assinado pelo escritório da arquiteta Laura Lage, o Clube Náutico Alvorada inaugurou um belo espaço na área próxima ao restaurante da Lagoa Silvana. É a piscina de borda infinita que promove uma visão fantástica, ao misturar o olhar às águas da lagoa, lá embaixo.



Meditar à beira da piscina? Pode! A belíssima paisagem e a tranquilidade do local são ingredientes perfeitos para um momento de meditação, de olhar para dentro de si e desacelerar





Dra. Raquel: "Uma nova tendência de cuidados da pele "Clean Beauty" vem ganhando muito espaço no mercado de cosmético internacional."



BELEZA RIMA COM JUVENTUDE E FELICIDADE

Fotos Gabriel Tanzi
Texto Raquel de Carvalho

Paris é sempre uma festa, mas para a médica dermatologista Raquel Moura, foi uma viagem de luz também para outros olhares. Ela participou do IMCAS - Internacional Master Course on Age Skin -, um dos maiores eventos da dermatologia no mundo, que aconteceu no final de janeiro. “Paris, dias memoráveis de muito aprendizado e atualização. Voltei com a certeza de estar no caminho certo, com protocolos ainda mais aprimorados com os melhores do mundo”, comemora ela. Entre as novidades, listamos algumas:

REJUVENESCIMENTO: NATURAL E INDIVIDUALIZADO

“Pude acompanhar em primeira mão as recentes descobertas científicas, inovações tecnológicas e tendências globais que virão para o Brasil neste ano” relembra Raquel, estudiosa incansável desde sempre, que participou de palestras e discussões com foco na busca de um rejuvenescimento natural e individualizado. “Hoje, considera-se a expectativa de cada paciente e, em alguns casos, levamos em conta características familiares e até fotos antigas. Essa estratégia evita a busca de objetivos irrealistas e demasiadamente artificiais que ocorre frequentemente quando se coloca como parâmetro a aparência de conhecidos ou celebridades”, enfatiza.

MASCULINO E FEMININO

“A chamada desarmonia facial está cada dia mais em foco, e a nova ordem é respeitar as características sexuais e individuais de cada paciente. A



Animada, Raquel fala dos tratamentos e prevenções de flacidez corporal e facial: “Reforçou-se a utilização de ultrassom micro e macrofocado (ULTRAFORMER) associado ou não a um bioestimulador (Sculptra, Radiesse).

harmonização facial masculina tem o diferencial do contorno marcado e queixo proeminente, entre outros detalhes. Por isso é necessário e bem vindo evitar o excesso de preenchimento malar, para não feminilizar ou hipercorrigir, pois do contrário corre-se o risco de os resultados serem catastróficos.

INJETÁVEIS: TODO CUIDADO COM ELES

Segundo a médica, o mercado de injetáveis está em crescimento exponencial e, conseqüentemente, centenas de indústrias lançam produtos de diferentes qualidades. Alertas foram feitos mostrando inúmeros casos de complicação com toxinas e áci-

“PUDE ACOMPANHAR EM PRIMEIRA MÃO AS RECENTES DESCOBERTAS CIENTÍFICAS, INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS E TENDÊNCIAS GLOBAIS QUE VIRÃO PARA O BRASIL NESTE ANO”

dos hialurônicos de qualidade duvidosa, reforçando a necessidade de se priorizar a escolha de marcas já consagradas no mercado, até que novos estudos atestem a qualidade e segurança desses novos produtos.

“Um mercado em constante crescimento associa o uso de tecnologias com tratamentos injetáveis em casos de queda de cabelo, melasma, acne e suas cicatrizes, rosácea, queiloide, remoção de tatuagem, além, é claro, do rejuvenescimento e embelezamento facial e corporal”, afirma.

TECNOLOGIA DE PONTA

Animada, Raquel fala dos tratamentos e prevenções de flacidez corporal e facial: “Reforçou-se a utilização de ultrassom micro e macrofocado (ULTRAFORMER) associado ou não a um bioestimulador (Sculptra, Radiesse). Celulite também seria um tópico muito bem tratado com bioestimuladores associados ou não a ondas acústicas (XWAVE) e radiofrequência monopolar (EXILIS)

esse também bem utilizado para melhora do contorno corporal, facial e redução de medidas.”

MELASMA, SEM MÁSCARA

Outra tecnologia que mereceu destaque foi o laser Q-Switch (SPECTRA XT) com comprovada eficácia no controle do melasma, remoção de tatuagens, melhora da textura e poros, tratamento de acne, rosácea, dentre outros. Aliás, o melasma, tópico de destaque nos diversos congressos de dermatologia, foi assunto por um longo período em auditórios sempre lotados. Mais uma vez, falou-se da importância do uso do protetor solar contra a luz visível e da associação com substâncias orais para potencializar o resultado do tratamento. “Me trouxe grande satisfação a apresentação de vários estudos científicos corroborando minha experiência no controle do melasma com o laser Q-Switch, Spectra XT. Outras pesquisas focaram na elucidação das causas desse distúrbio que acomete milhões de pessoas em todo o planeta, particularmente em regiões tropicais com intensa radiação solar. Além dos distúrbios hormonais e predisposição genética, os pesquisadores encontraram significativa associação a poluentes ambientais”.

OLHAR ATENTO

E salienta: A importância do

uso do dermatoscópio, que faz parte da minha prática clínica há um bom tempo, foi enfatizada na avaliação minuciosa de lesões em que se aventa a possibilidade de se tratarem de câncer de pele. Essa abordagem é imprescindível antes da realização de qualquer tratamento como cauterização das lesões, sob o risco de se deixar passar despercebido uma lesão maligna.

ALERTA

Uma nova tendência de cuidados da pele “Clean Beauty” vem ganhando muito espaço no mercado de cosmético internacional. Trata-se de produtos taxados pela indústria como “naturais”, “orgânicos”, “green”, “plant based”, “clean”, supostamente livre de malefícios. No entanto, é frequente propagandas com falsas promessas e a presença de substâncias que podem causar efeitos indesejados como alergias, irritações, manchas, danos ao cabelo, acne, desequilíbrio hormonal. Ressaltamos, portanto, a necessidade da devida orientação dos pacientes e regulamentação na produção e marketing desses cosméticos.

SERVIÇO:

Rua Divinópolis, nº 10 |
Centro | Ipatinga – MG |
Telefone: (31) 3616-9819

Tecendo histórias



São produzidos tranças, bolsas, calçados, bonecas, bichos, guirlandas, brincos, colares, gargantilhas, almofadas, tapetes dentre outros



“Ao adquirir os produtos Indaiá, leva-se um pouco da gente, das histórias que tecemos enquanto trançamos as palhas. Um ponto mais apertado aqui fala dos arrochos que a vida deu; um ponto mais solto ali revela que o dia do tecer foi leve e folgado.”

E é dessa forma, nessa maneira singela, que vamos aos poucos conhecendo a história do Projeto Indaiá, que nasceu da cultura de tecer com a palha que é cultivada na cidade de Antônio Dias há cerca de 300 anos. As atividades do projeto possibilitam a valorização do legado, para que não se perca essa tradição. Atualmente um grupo de 25 mulheres vem trabalhando no desenvolvimento de peças artesanais feitas a partir da palha.

No início a produção ficou centralizada na confecção de chapéus e atualmente o leque de produtos cresceu consideravelmente. São produzidos mais de vinte produtos tendo como base a fibra da palha do coco Indaiá, produtos como tranças, bolsas, calçados, bonecas, bichos, guirlandas, brincos, colares, gargantilhas, almofadas, tapetes dentre outros. Paralelo a esses trabalhos também acontecem na Casa de Cultura, oficinas com feltro, fuxico, tricô, E.V.A, pet apliques, bem como aulas de dança no aéreo-tecido.

Os recursos oriundos da venda das peças são revertidos para as próprias artesãs, como forma de geração de emprego e renda. Trata-se de um projeto de economia criativa, já que o mesmo é realizado com sustentabilidade, tendo em vista que a “palha do Indaiá”, é retirada da própria cidade em abundância e que é fonte de renda para as mulheres da comunidade.

“Acaba que todos os pontos, juntos, viraram um conto só sobre um grupo que acredita na arte sempre em paz com o meio ambiente, na memória, na artesanaria primitiva – mas com ares contemporâneos, na tradição, na nossa identidade que projetamos por meio do nosso fazer artístico. **Você “indaiá” de vir aqui, buscar um bocado de nós e deixar um pouco de você com a gente.** Assim esperamos”, completa Cloenes, uma das organizadoras do grupo.

Vamos sim.

@indaiamei

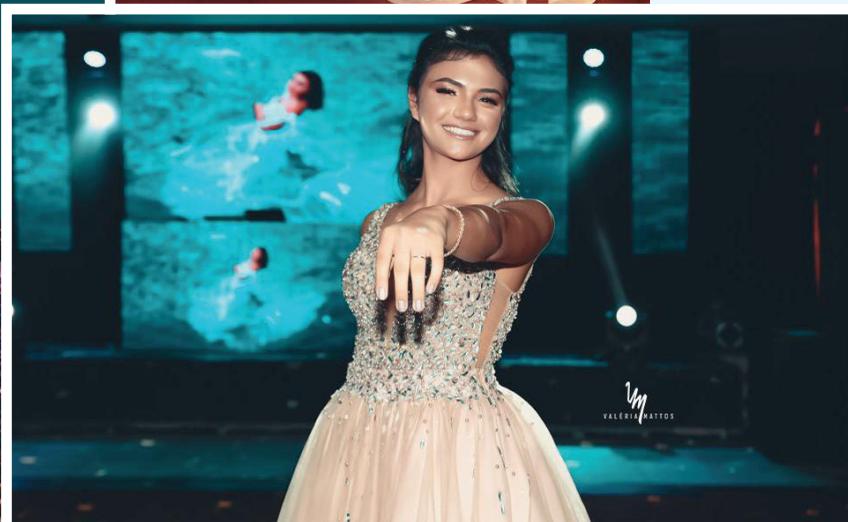
AS ATIVIDADES DO PROJETO POSSIBILITAM A VALORIZAÇÃO DO LEGADO, PARA QUE NÃO SE PERCA ESSA TRADIÇÃO. ATUALMENTE UM GRUPO DE 25 MULHERES VEM TRABALHANDO NO DESENVOLVIMENTO DE PEÇAS ARTESANAIS FEITAS A PARTIR DA PALHA.



FESTA CHIQUÊ!

A NOITE DA DEBUTANTE JÚLIA FELIX FOI O SONHO QUE SEU PAI, JOSÉ CARLOS FERREIRA, REALIZOU PARA A FILHA, COM TODOS OS DETALHES QUE TORNAM INESQUECÍVEL UMA FESTA. NA SEDE CAMPESTRE DO AECISTA ESPORTE CLUBE, AMIGOS E FAMÍLIA APLAUDIRAM A LINDA JÚLIA, QUE TEVE A BELEZA ASSINADA PELO EXPERT MATHEUS MATARAZO. CERIMONIAL JULIANA NEVES.

FOTOS: VALÉRIA MATTOS





FISIOTERAPEUTA, BIOMÉDICA GRADUANDA EM MEDICINA, LUDMILLA RAMPINELLI JÁ NASCEU SOB O SIGNO DA CORAGEM. DESDE SEMPRE A MOÇA SE DEDICOU AOS ESTUDOS, E ENTRE UMA FACULDADE E OUTRA FORAM DEZENAS DE CONGRESSOS E ENCONTROS DE ESTÉTICA E SAÚDE.

UMA CARREIRA SÓLIDA A PARTIR DE MUITO COMPROMETIMENTO E CONHECIMENTO TÊM COMO ENDEREÇO A CLÍNICA LUDMILLA RAMPINELLI ESTÉTICA E BELEZA, COM REFERÊNCIAS AO SUTIL, AO BELO, AO NATURAL.

Por Ludmilla Rampinelli

Fotos Gabriel Tanzi

E você, já conhece os fios PDO? A sigla PDO significa Polidioxanona, que é um material conhecido e utilizado na medicina há muitos anos, principalmente para a produção de suturas subcutâneas e pele, em cirurgia cardíaca, gastroenterologia, urologia, ginecologia, oftalmologia, entre outras.

A técnica do fio de polidioxanona foi descoberta na Coreia, em meados do ano 2006, pelo renomado Dr. Kwon Han, coreano dermatologista estético e cirurgião plástico que também é o presidente da Associação Médica Internacional de Estética e Antienvhecimento. A descoberta da utilização deste fio aconteceu por observação. O Dr. Han percebeu que a cicatriz ficava menos evidente com a utilização do fio de polidioxanona e que a pele em volta ficava com um aspecto mais jovem. O trabalho foi desenvolver uma técnica que colocasse os fios embaixo da pele da forma menos traumática possível. Ele desenvolveu, então, uma agulha tão fina como a de acupuntura, capaz de deixar o fio na pele!

O uso do procedimento cresceu rapidamente na Coreia e logo se espalhou pela Tailândia, Japão, Singapura,

PDO, OS FIOS QUE ESTIMULAM A BELEZA

Malásia, Rússia, Indonésia, China e só agora está chegando à Europa, Brasil e EUA. A previsão nesses novos mercados é de grande aceitação, principalmente pelos resultados já constatados e pela origem da técnica. Afinal, toda mulher sonha em ter a pele firme e sedosa que a maioria das asiáticas possuem. Não esquecendo que o mesmo resultado é obtido na pele masculina.

Ao introduzir as Threads PDO, temos melhoria imediata na aparência. Depois de cerca de 10-30 dias, começa a síntese de proteínas naturais do corpo (colágeno e elastina). Esse processo continua ao longo do período em que os fios se mantêm no corpo (até 240 dias), porém a nova estimulação de colágeno persiste tipicamente até 24 meses.

Ao realizar esta técnica, estamos fortalecendo o tecido flácido e, devido à rápida absorção do fio, não há nenhum risco de espessamento e cicatrizes, como acontece nos casos de utilização de fibras de grande diâmetro e fios com longo período de biodegradabilidade (mais de um ano). Este é um tratamento indicado para pacientes de todas as idades, porém é sempre importante avaliar para certificar de que esse é o melhor procedimento a ser realizado em você!

O procedimento geralmente leva 30 - 60 minutos e é realizado sob anestesia local. Pacientes que realizaram o tratamento afirmam que o desconforto do procedimento é muito menor que no caso da administração do ácido hialurônico.

Imediatamente após o tratamento, a pele pode ficar ligeiramente avermelhada e leves contusões podem aparecer. Tais sintomas geralmente desaparecem dentro de alguns dias.

Os efeitos do tratamento podem ser vistos imediatamente, mas tenha em mente que a formação de novo colágeno começa após 10-30 dias e, em seguida, ele realmente começa a mostrar efeitos relevantes do tratamento.



Devido à facilidade do procedimento, baixas complicações, efeitos imediatos, baixo desconforto, os tratamentos com fios de PDO podem em breve dominar o mercado da estética, especialmente porque os resultados deixam uma pele rejuvenescida e não descaracteriza a face do paciente, sendo um dos tratamentos que conferem maior naturalidade no meio estético.

PRINCIPAIS EFEITOS DO TRATAMENTO:

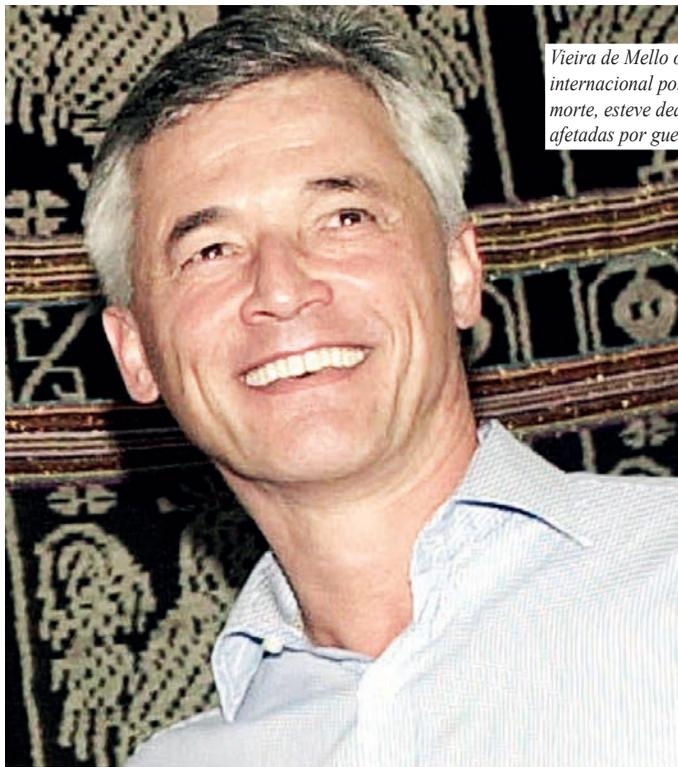
- Rejuvenescimento da pele
- Suavização das rugas
- Fechamento dos poros
- Luminosidade para a pele
- Reorganização dos compartimentos faciais
- Fortalecimento de tecido



Ludmilla Rampinelli tem a face tratada também com fios PDO

SERVIÇO:

Clínica Ludmilla Rampinelli
Rua Estados Unidos, 992,
Cariru, Ipatinga
Fones: (31) 3668-7565
e WattsApp
(31) 9 9409-8687



Vieira de Mello obteve êxito e visibilidade no cenário internacional por sua atividade profissional. Até a sua trágica morte, esteve dedicado a apoiar a reconstrução de comunidades afetadas por guerras e violências extremas.

Sérgio Vieira de Mello, pouco antes do atentado que o vitimou, em Bagdá

O PELÉ DA DIPLOMACIA



O ator Wagner Moura na pele do diplomata que criticou os EUA e defendia a independência da ONU diante do interesses nacionais de seus membros.

DESCRITO COMO O “PELÉ DA DEMOCRACIA” POR JOSÉ RAMOS HORTA, PRESIDENTE DO TIMOR LESTE (2007-2012) E NOBEL DA PAZ EM 1996, O BRASILEIRO ERA DONO DE HABILIDADES CRUCIAIS PARA AS POSIÇÕES QUE OCUPOU.

O brasileiro Sérgio Vieira de Mello foi diplomata da ONU durante 34 anos. Seu nome vem à tona novamente, 15 anos após sua morte, em um atentado terrorista em Bagdá, através do filme lançado em 17 de abril pela Netflix e estrelado pelo ator Wagner Moura. O roteiro foi adaptado da biografia “O Homem Que Queria Salvar o Mundo: Uma Biografia de Sergio Vieira de Mello”, escrito por Samantha Power e publicado em 2008.

Sérgio nasceu em março de 1948, filho de Gilda dos Santos, professora, e de Arnaldo Vieira de Mello, um diplomata brasileiro. Em 1967, Sérgio (que pedia para ser chamado pelo primeiro nome) e sua mãe se mudaram do Rio de Janeiro para Genebra, onde Arnaldo residia. No ano seguinte, Sérgio mudou-se para Paris, onde completou seus estudos em filosofia na Universidade de Sorbonne, associados às ideias de Immanuel Kant (1724-1804). No título da sua tese de doutorado, “Civitas Maxima”, Sérgio faz referência a um governo supranacional, global. Como Kant, Vieira de Mello considerava a razão a guia da história humana, e tem uma abordagem cosmopolita.

Em maio de 1968, ainda como estudante, participou dos protestos estudantis contra o conservadorismo do governo do general francês Charles De Gaulle.

Foi preso durante as manifestações e por isso foi impedido pela ditadura militar brasileira de retornar ao Brasil por quatro anos.

No ano seguinte, por determinação do governo militar, seu pai foi suspenso do serviço diplomático. Após o episódio, Sérgio declarou que “jamais trabalharia para o Brasil”. Ainda em 1969, formado, e após rejeitar uma vaga na Unesco (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), Sérgio começou a trabalhar no Acnur (Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados). Esse foi o primeiro ano das suas mais de três décadas trabalhando na Organização.

Sérgio Vieira de Mello ocupou o cargo de Alto Comissário das Nações Unidas para os Direitos Humanos e teve uma carreira dedicada a apoiar a reconstrução de comunidades afetadas por guerras e violências extremas. Ficou conhecido pelo seu carisma, sua capacidade de negociação, persuasão e idealismo. Criticou a postura de descaso dos EUA, e defendia a independência da ONU diante de interesses nacionais de seus membros. Durante sua carreira, sempre valorizou o trabalho na “linha de frente” - em campo, junto aos conflitos - e criticava os profissionais de carreira na ONU, que não conheciam a realidade

de. A sua trajetória em campo é, de fato, incomum entre os funcionários do alto escalão da organização.

Entre 1981 e 1983, foi conselheiro político sênior da Unifil, a Força Interina das Nações Unidas no Líbano. Em 1983, ao fim da missão, passou a ser subchefe de serviços de Kofi Annan, então secretário-geral da Organização. Foi nomeado por Annan para dirigir o escritório do Comissariado na Ásia, e também presidiu o comitê geral da Conferência Internacional sobre os Refugiados Indochineses. Trabalhou no Camboja, na Bósnia, em Genebra, no Timor Leste e Bagdá.

Descrito como o “Pelé da democracia” por José Ramos Horta, presidente do Timor Leste (2007-2012) e Nobel da Paz em 1996, o brasileiro era dono de habilidades cruciais para as posições que ocupou. E para Horta, e outros que o conheciam, seria o sucessor natural de Kofi Annan na posição de secretário-geral. Vieira de Mello disse, em discurso de boas-vindas a novos funcionários da ONU, que a organização é “a melhor oportunidade” para realizar seus sonhos. E também deixou um lembrete, “nunca se esqueçam de que os desafios reais e as recompensas reais de servir às Nações Unidas estão no campo, onde as pessoas estão sofrendo e precisam de vocês”.



Rafael Braz, Fernanda Martins, Patrícia Morais e Ricciane Martins



Lud Rampinelli, Dra. Analusa e Clara Limas



Vichória Satlher, Alê Satlher e Eliane Mercante, que assinou as sobremesas pela Delícias Low Carb



Iara Guimarães também é paciente da Doc



Edilaine e Renildo Flores, da Centralfarma



Wesley Schmidt

NOVO ENDEREÇO

SAÚDE, EQUILÍBRIO E EXCELÊNCIA SÃO ESSENCIAIS, NO NOVO INSTITUTO ANALUSA CANGUSSU

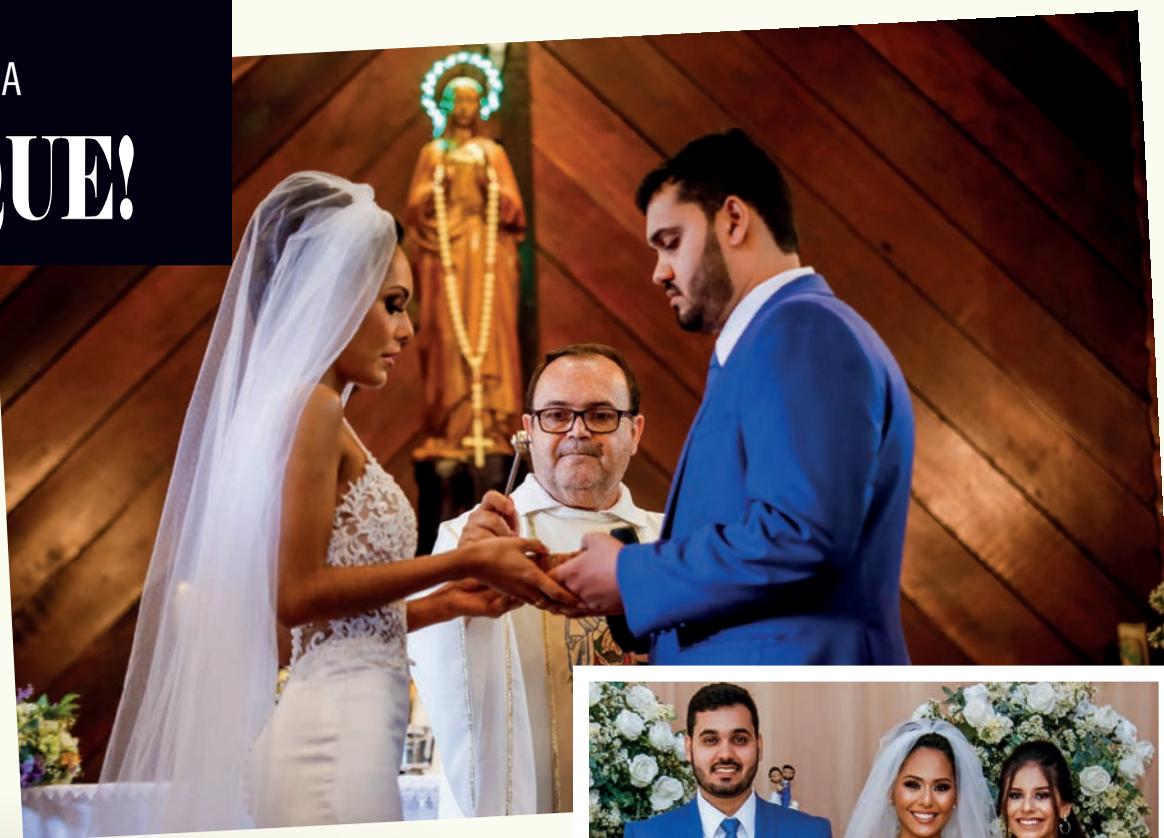
Com uma carga de conhecimento e especializações difícil de encontrar no meio médico, a queridíssima Dra. Analusa Cangussu transformou seu novo espaço de trabalho em um ambiente para transformações. Saúde, equilíbrio e excelência são os vértices de um triângulo de luz revestido de conhecimento, entendimento, delicadeza e presença, que tem revirado a vida de muita gente, colocando saúde e felicidade num trilho só!

Depois de abrir um espaço de atendimento também em Recife/PE, onde atende durante metade do mês, ela inaugurou um novo tempo e endereço para seu Instituto no Vale do Aço, no 8º andar (sala 808) do elegante Horto Office, em Ipatinga.



As irmãs Maria Isabel e Maria Clarice Albuquerque ladeiam a chef Geovana Franco, que assinou o bufê espetacular

FESTA
CHIQUÊ!



LAÇOS

Filipe Farias e Pâmela Medeiros fizeram da troca de alianças um compromisso de amor e cumplicidade



Os noivos com a irmã dela, Carolina, e as daminhas Laura e Beatriz



Os noivos e seus pais: Maquinail e Dorinha Faria e Valdete Medeiros



FESTA CHIQUÊ!

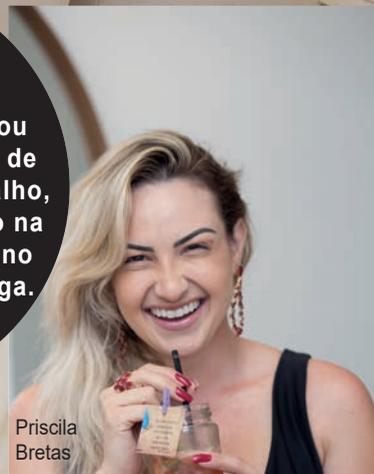


Vanessa e o marido, Luís Eduardo Vanzela



O filho, Theo

A odontóloga especialista em harmonização facial Vanessa Vanzela celebrou com amigos a conquista de seu novo espaço de trabalho, um bellissimo consultório na Av. Carlos Chagas, 293, no Cidade Nobre, em Ipatinga. Fotos: Estúdio Leticia Barbeta



Priscila Bretas



Marcos Vinicius e Joellen Rocha



Raquel de Carvalho



O arquiteto Rodolfo, da Tuntz Design, que assinou o projeto



Matheus Matarazzo

RAQUEL DE CARVALHO



Pedro Bastos

• Iago Gomes e Douglas Gomes não são chegados a pequenos desafios. É pela percepção do novo, pela experiência do descobrir inusitados sabores que os irmãos navegam, sempre respaldados pelo talento e criatividade no fazer bem feito. E foi assim que eles, a partir do bom gosto, resolveram “inventar” uma cerveja especial, diferente, arrebatadora e cuidadosamente produzida até chegar aos copos dos conhecedores. Festas, encontro de amigos, eventos, tudo ganha um novo grau: o chopp da Kapitan Klaus gela em cinco minutinhos, e você não precisa de mais nada além da máquina e das taças!

Danielle Rezende no Egito



• No ir e vir desse difícil momento por que passamos há que se aplaudir a iniciativa de empresas e entidades que se mobilizam para trazer mais conforto — e comida — a quem ficou no desespero de não poder trabalhar. A arquiteta Danielle Rezende (que havia chegado de um giro pelo Oriente Médio) e sua turma do Movimento do Bem têm feito o que conseguem. Quer ajudar? Siga [movimento_do_bem](#) no Instagram e engrosse a lista da solidariedade.

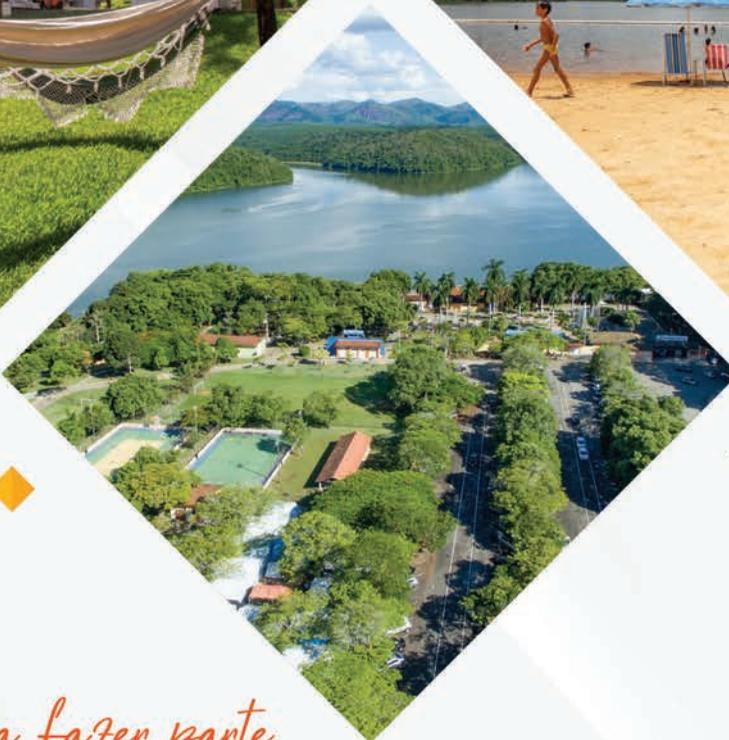
• O delivery do Bistrô du Lu faz entregas deliciosas São famosos os pastezinhos de vento com recheio do dia, servidos como entrada e/ou petisco; os risotos acompanhando carnes nobres — as bovinas são sempre de Angus e o prime rib servido com farofinha e vinagrete é um espetáculo! Entre as sobremesas, cocada de forno com sorvete de doce de leite feito na casa compensa as calorias extras pela gostosura.



Valéria Mattos

Associe-se ao melhor e mais completo centro de lazer do Vale do Aço e um dos melhores do Leste Mineiro!

Piscina de borda infinita
Náutica · Pesca esportiva
Pousada · Camping
Praia · Fonte interativa
Parque Aquático
Parque infantil Alvorada
Restaurante Lagoa Silvana
Campos de futebol e quadras
Polígono de tiro



Venha fazer parte
www.lagoasilvana.com.br



@lagoasilvana

Clube Náutico
Alvorada

RAIO X

MARKUS QUINTÃO



Nascido e criado na cidade de Timóteo, Markus Quintão foi convidado por um booker para dar início à sua carreira de modelo aos dezesseis anos, em uma agência na capital mineira. Aos dezenove anos embarcou para a China, fechando contratos relevantes para o currículo. Depois de alguns anos e vasta experiência na Ásia, representando grandes marcas como Armani, Calvin Klein, Xiamen, Asics, entre outras, agora ele se destaca também na Europa. Está desde dezembro na Itália.

Em janeiro deste ano, Markus participou do Fashion Week Milano, a semana de moda mais disputada pelos modelos e aguardada pelos amantes da moda. Em Milão, recém chegado, chamou a atenção de uma das marcas mais cobiçadas: Dolce Gabbana. Markus conta que já passou por muitas resistências, como fotografar de casaco em uma temperatura alta, por cerca de 40 graus, pousar no inverno em um ensaio externo para marcas de underwear.

Enfrentou ensaios fotográficos para campanhas de inverno, também no calor do deserto e, convenhamos, por mais protegida que estivessem as refeições levadas a ele, sempre acabavam infestadas de areia e a água de beber era quente. Trabalhando seis dias por semana, costuma passar cerca de treze horas consecutivas fotografando, com pequenas pausas para um café.

Além de modelar, Markus é empresário. Investiu em duas escolas da franquia CCAA, localizadas em Coronel Fabriciano e Timóteo. Por falar em escola de idiomas, o modelo, que já fala inglês e espanhol, está animado aprendendo italiano.

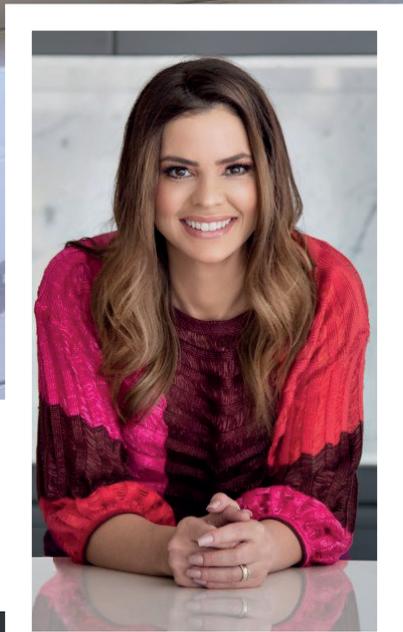
Admirador do universo empreendedor, também estuda outras possibilidades de investimento enquanto mantém uma agenda de contratos entre a Ásia e Europa.

MARKUS PARTICIPOU DO FASHION WEEK MILANO, A SEMANA DE MODA MAIS DISPUTADA PELOS MODELOS E AGUARDADA PELOS AMANTES DA MODA.





Todas as janelas e portas da residência têm estrutura de PVC da CLARIS, pela PORTTALI, e são acústicas. Na suíte do casal, ainda foi embutida uma persiana automática da HUNTER DOUGLAS para PORTTALI, que veda a luminosidade externa completamente.



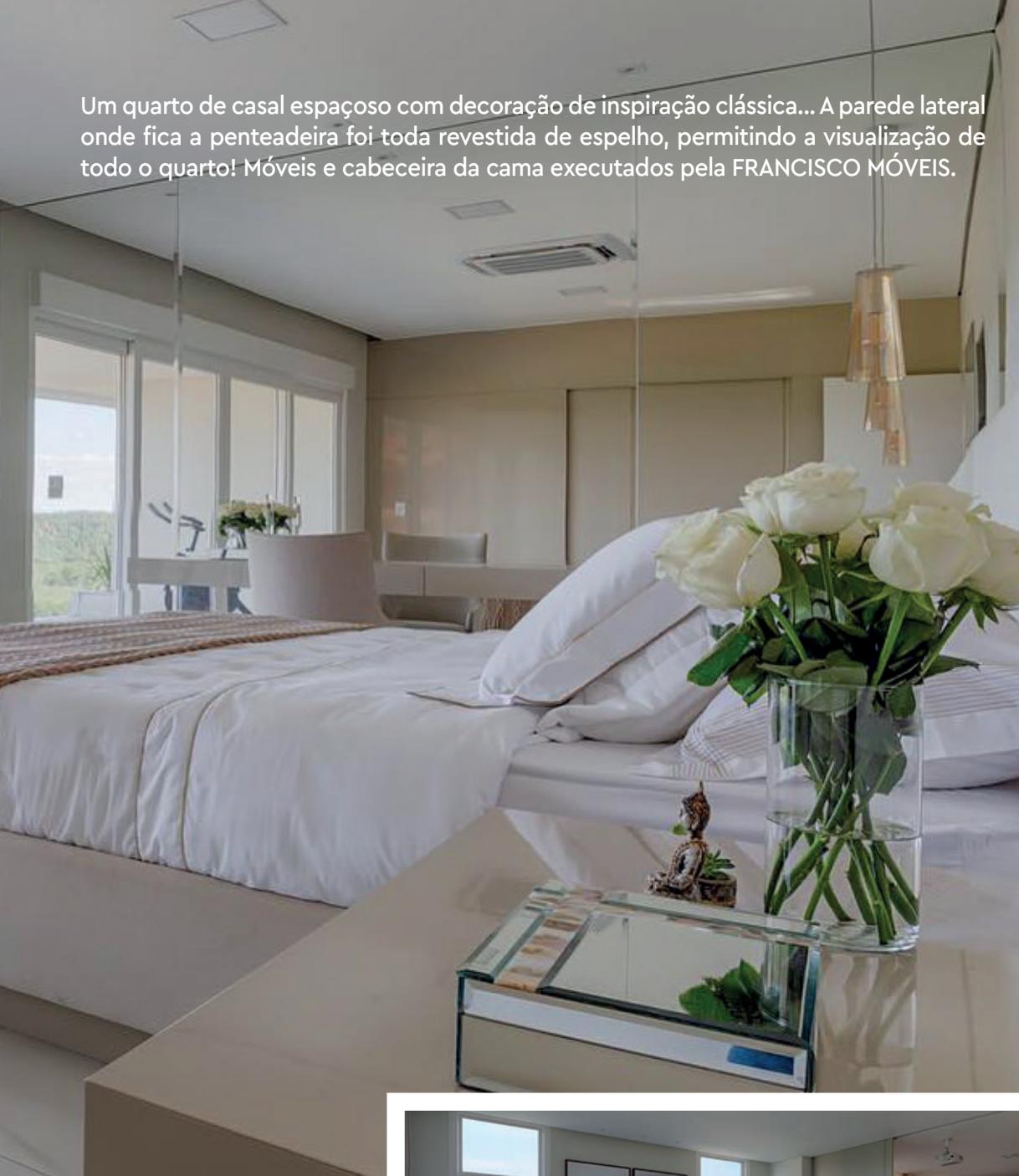
"O que mais me encanta em ser arquiteta é transformar o mesmo material ou conceito em propostas super diferentes! Hoje vou mostrar para vocês a casa da Renata Coelho, do Douglas Coelho e de suas três menininhas. O resultado de um trabalho feito com muito carinho para essa família linda!"

LAURA LAGE

MORAR BEM

LAURA LAGE CONTA UM POUCO DO QUE FOI ASSINAR A RESIDÊNCIA DE UM CASAL EM HARMONIA COM OS DESEJOS E COM OS VÁRIOS ASPECTOS DA VIDA DE AMBOS.

Um quarto de casal espaçoso com decoração de inspiração clássica... A parede lateral onde fica a penteadeira foi toda revestida de espelho, permitindo a visualização de todo o quarto! Móveis e cabeceira da cama executados pela FRANCISCO MÓVEIS.



Nesse ambiente integrado e super amplo, a sala de estar e a entrada são separadas do home por portas de correr que se abrem totalmente, deixando a possibilidade de climatizar o espaço e reservar para uma sessão de "cinema" ou de estender a visão da tela para o estar. Reparem como as portas e janelas da CLARIS para PORTTALI dão leveza. E elas são super seguras.



PORTTALI

RUA GASPAR DE LEMOS, 355 - BOM RETIRO | IPATINGA |
TELEFONE 31 3668-7777



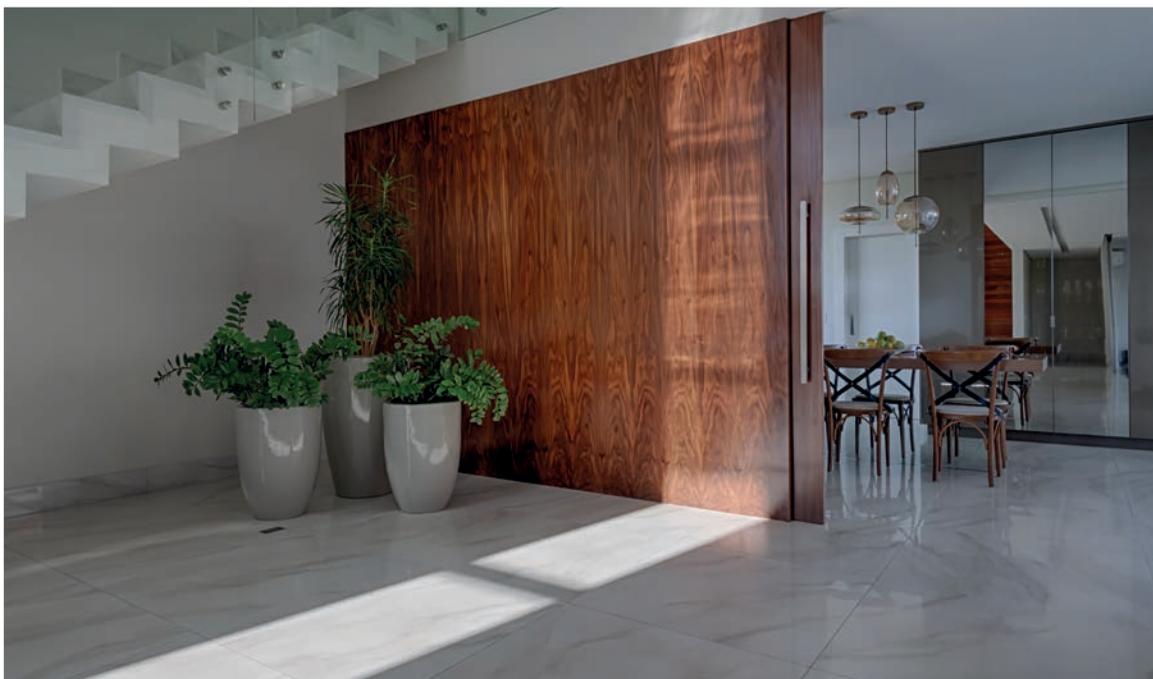
Em tempos de home office... um escritório charmoso e multifuncional: ainda pode receber hóspedes no sofá cama. Painéis da parede em Mdf Itapuã e os móveis com detalhes em lacca bege lechler, tudo FRANCISCO MÓVEIS.

Para ver de perto a decoração do home... o padrão geométrico do tapete conferiu um ar de sofisticação ao ambiente e complementou o design. Sem ele o resultado certamente não seria o mesmo, concorda? No rack sala de TV, a FRANCISCO MÓVEIS usou revestimento com lâmina natural imbuia escura e detalhe em lacca cinza lechler





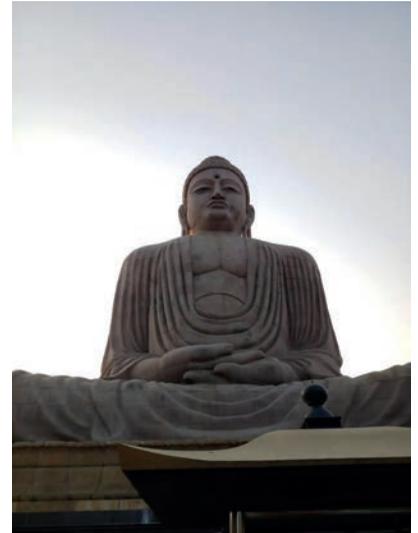
A cozinha do projeto da Renata e do Douglas, realizada pela FRANCISCO MÓVEIS, pode ser completamente conectada a todas as áreas do pavimento. Ao abrir as portas e painéis, o acesso leva à entrada, sala de estar e área gourmet e do outro lado da bancada da JOVA MARMORARIA a mesa de seis lugares para refeições substitui a sala de jantar. Armários com acabamento em lacca na cor fendi lechler e puxadores da linha Cartago bronze, da zen design, portas articuladas com perfil de alumínio bronze e vidro reflecta bronze da FRANCISCO MÓVEIS trazem beleza e praticidade para o ambiente.



O painel com porta de correr foi feito pela FRANCISCO MÓVEIS com MDF com revestimento em lâmina natural imbuia escura e acabamento em verniz acetinado.

FRANCISCO MÓVEIS

AV. ESPERANÇA, 179 - ESPERANÇA | IPATINGA |
TELEFONE 31 3826-1625



ÍNDIA,

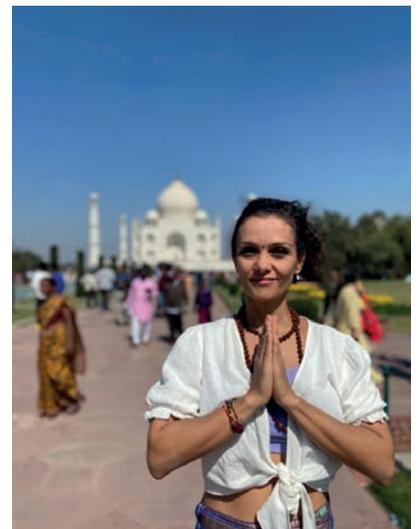
uma viagem à fonte da Espiritualidade!

Renata Borges*

Sou apaixonada pela vida e pelas oportunidades de mudanças e transformações que ela nos oferece.

E assim a minha vida vai se transformando através do yoga, pois ele é uma poderosa ferramenta que nos leva ao autoconhecimento e a perceber que podemos ser livres, felizes e completos.

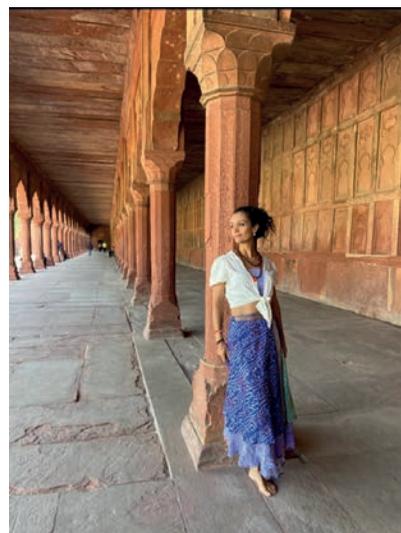
Comecei a praticar em 2015 para diminuir a minha ansiedade nas vésperas das provas de corrida de rua e quando percebi, já estava totalmente apaixonada por essa tradição



oriental milenar.

As mudanças vão ocorrendo através da assimilação do conhecimento que chega atra-

vés das posturas psicofísicas, das práticas respiratórias e do estudo da filosofia. Tudo isso foi se tornando tão intenso na



minha vida que quis me aprofundar e fazer um curso de formação para professores de yoga. Fui percebendo cada vez mais a grandiosidade do yoga na sua dimensão ilimitada e me entregando cada vez mais nesse processo de lapidar as minhas imperfeições no dia a dia.

Durante a formação, foi crescendo em mim a vontade de conhecer a Índia, país que é o berço do yoga, como forma de alicerçar a compreensão de toda essa tradição e imergir nessa espiritualidade. Durante todo o ano de 2019 fui cultivando esse sonho e avaliando todas as possibilidades para que se tornasse real.

E através do Instagram, conheci um grupo de São Paulo que estava indo para a Índia em fevereiro de 2020 e mesmo sem conhecer ninguém do grupo embarquei nessa aventura, o grupo era composto por onze pessoas de todo o Brasil.



Sentimentos como medo e insegurança as vezes vinham à tona por fazer essa viagem sozinha, num país tão distante, muitas vezes precário e ainda sem dominar a língua. Acolhi todos esses sentimentos e enfrentei com coragem e senti em todos os momentos a presença de Deus guiando todos os meus passos na realização

desse sonho.

No dia 09 de fevereiro desembarquei em Nova Delhi (capital da Índia), para viver momentos especiais nessa terra sagrada. Viajar para um país com mais de 1 bilhão de habitantes, qualidade do ar nociva, trânsito caótico, saneamento básico precário, cultura totalmente diferente e milhares de pessoas

abaixo do nível de pobreza requer um coração aberto, pois mais do que uma viagem turística, é entrar em contato profundo com a magia, o mistério e uma oportunidade de alcançar verdadeiras curas e transformações no nosso sistema.

O roteiro contemplou algumas das principais cidades sagradas do norte da Índia como Nova Delhi, Bodhgaya, Varanasi, Vrindavan, Agra e Rishikesh, regado a muitas práticas de yoga, meditações, rodas de conversa e encontros com swamis e gurus conhecidos internacionalmente.

CHOQUE CULTURAL

Nova Delhi foi meu primeiro contato com a Índia e o choque cultural foi imenso. Milhares de pessoas por todos os cantos, buzinas de carros que servem para tudo, uma verdadeira comunicação não verbal. Muita pobreza e desigualdade social escancarada. Mas uma coisa me chamou muito a atenção, as pessoas tem um nível de aceitação incomum por tudo o que vivem, pois acreditam que nada é por acaso e que vieram nessa vida para

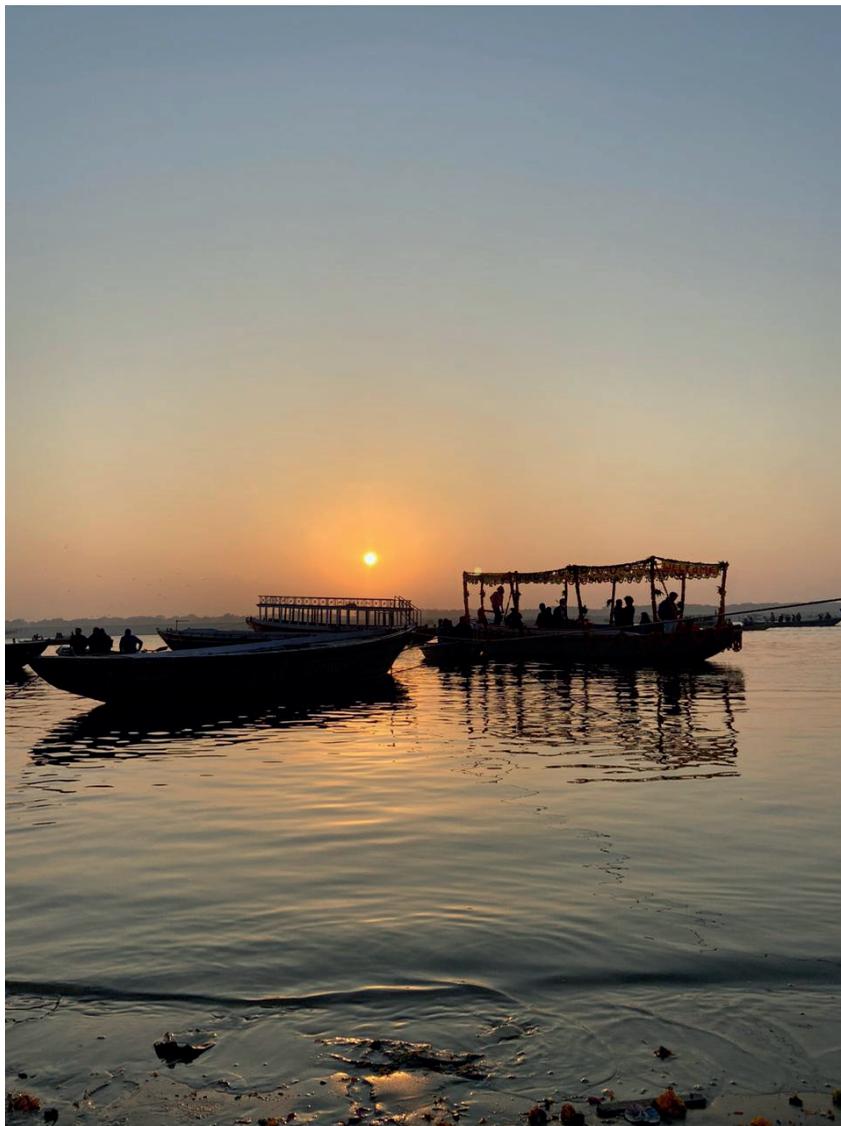


passar pelo que estão passando. Uma curiosidade é que na Índia nós estrangeiros não estamos preparados para comer a famosa e tradicional comida de rua, onde a higiene na preparação não é lá uma das melhores. Durante toda a viagem, só comíamos em restaurantes e mesmo assim não comíamos nada cru, a água era somente mineral para tomar e para escovar os dentes e o banho

de boca fechada, até mesmo em hotéis 5 estrelas. Mas nada disso me incomodou e segui encantada por todo o roteiro.

A CIDADE ONDE BUDA SE ILUMINOU

Bodhgaya é um dos lugares mais sagrados do budismo e local de peregrinação de milhões de pessoas de todo o mundo

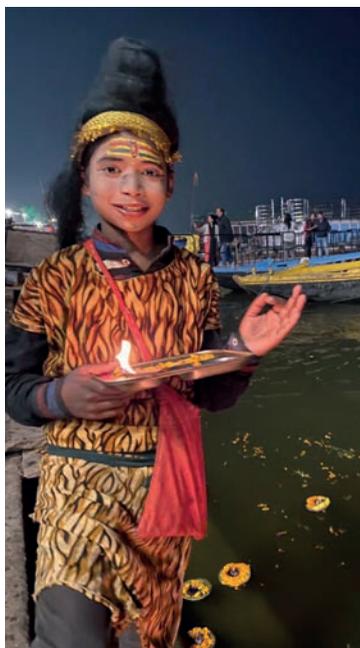


que vão até ali para conhecer e sentir a energia do local onde Buda se iluminou, por volta do século V a.C. A história de Buda é muito interessante e para quem tiver curiosidade vale a pena pesquisar até mesmo para eliminar crenças e julgamentos a respeito dele, que era um príncipe, mas que tinha uma grande missão na terra e não descansou até que encontrou a sua verdade e liberdade, transmitindo seus ensinamentos para salvar as pessoas de seus sofrimentos.

Com pureza no coração, humildade, capacidade de entendimento e determinação, com certeza é um lugar que merece ser visitado.

VARANASI E EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

A expansão da consciência envolve a ampliação das percepções sobre si mesmo e em relação ao universo. Através dela, uma pessoa deixa de viver no modo automático e abre seus olhos para entender seus sentimentos, emoções e as reações que eles geram em seus pensamentos e comportamentos. Varanasi é uma das cidades mais antigas do planeta, onde os hindus vão para morrer e serem cremados, acreditando ser o local um portal de passagem e purificação da alma. Ver a cerimônia das cinzas jogadas no rio Ganges (onde o rio é considerado um

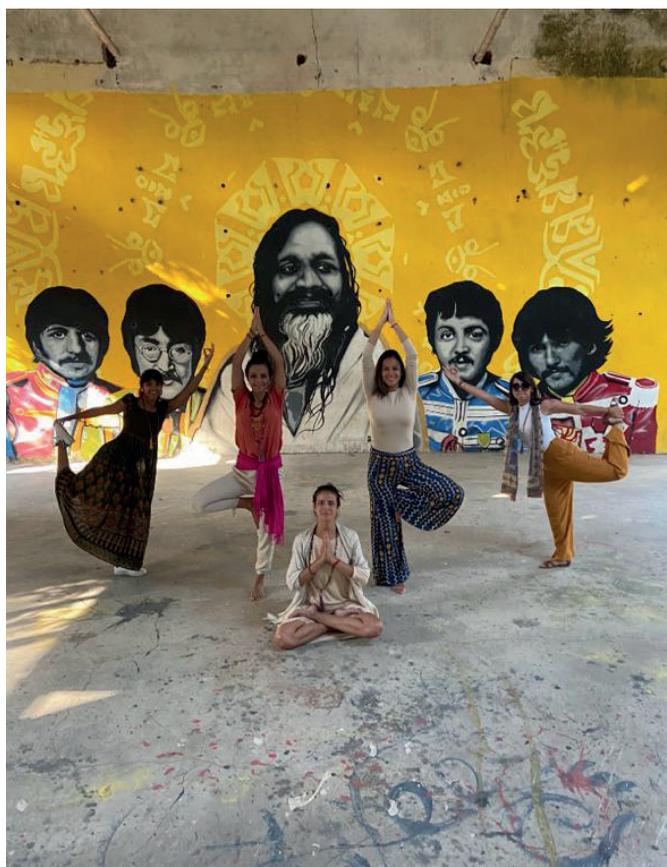


dos mais poluídos do mundo), nos permite sentir essa expansão da consciência através das experiências vividas lá, como ver o sol nascer em um barco no meio do rio, fiéis fazendo orações e entregando oferendas, homens santos meditando lado a lado com praticantes de yoga, mulheres lavando roupas, pessoas se banhando e corpos sendo cremados.

VRINDAVAN E AGRA, A ENERGIA DO AMOR!

Vrindavan, uma pequena e simpática cidade que ficou conhecida pelo movimento Hare-krishna, possui mais de 5.000 templos espalhados pelas simpáticas ruelas, rodeados pelo peculiar fervor devocional das pessoas que circulam pela cidade. Paireira no ar um chamado de amor que toca nossos ouvidos e nos convida ao olhar o essencial. Krishna venceu suas guerras, sempre com o sorriso no rosto e amor no coração. É a representação da vitória da luz no amor. Pude sentir isso forte em meu coração e no brilho dos olhos e da alegria das crianças e dos devotos. Foi muito forte!

E bem pertinho dali fica Agra, a cidade que abriga o emblemático Taj Mahal, um mausoléu construído para a esposa do imperador Shah Jahan que morreu ao dar à luz a um de seus filhos. É um monumento realmente impressionante pela



sua perfeição arquitetônica, suntuosidade e beleza, não é atoa que é patrimônio da humanidade, uma das sete maravilhas do mundo e considerado a maior prova de amor.

RISHIKESH, CAPITAL INTERNACIONAL DO YOGA

Nossa parada final. Chegamos aqui de trem; sabe aqueles que você vê na tv, cheio de

gente nos vagões abertos, com as janelas de grade? Aqueles mesmo, claro que o nosso vagão era melhor, com poltronas individuais mas sem luxo. Um passeio de trem por lá também faz parte da aventura. Rishikesh, conhecida internacionalmente através dos Beatles que iam para lá praticar yoga e meditação, fica situada aos pés do Himalaia e as águas do Ganges são de um verde turquesa impactante, o que me convidou

para um banho, apesar de bem geladas. Pela crença, ele limpa todos os pecados. Lá existem várias escolas de yoga, gurus famosos que passam temporadas fazendo encontros todos os dias com seus seguidores, o que movimenta ainda mais o comércio local repleto de artigos que se referem ao yoga e à espiritualidade. Nos restaurantes, todos os menus são estritamente vegetarianos, como na maior parte do norte da Índia, e nenhuma bebida alcoólica entra por lá. Uma refeição indiana completa, com entrada, prato principal, sobremesa e suco custa apenas 200 rupias (14 reais) e é deliciosa, mas sempre temos que pedir para vir com pouca pimenta!

Uma viagem para a Índia é sempre inesquecível, transitar pelas ruas entre vacas e macacos (animais sagrados por lá), carros, tuk-tuks, bicicletas conversando entre si através de suas buzinas e ainda milhares de pessoas é sempre uma grande aventura, mas a alegria, a espontaneidade e a espiritualidade do povo me encantou acima de qualquer coisa que eu possa ter visto por lá. Fiquei com certeza com um gostinho de quero mais! Vamos juntos conhecer a Índia?

* Renata Borges é professora de yoga para crianças, adolescentes e adultos na RenaSer Yoga Integral Yoga teacher Alliance Yoga Terapeuta do Som





Os proprietários da Wizard de Ipatinga e Coronel Fabriciano, Jakson e Cleisiane Paganini, na unidade do Cidade Nobre

PRODUTOS PEDAGÓGICOS

Juliana Reis*

Temos três novidades incríveis e realmente inovadoras para esse tempo de renovo e esperança, dias melhores e vidas transformadas. São eles os três produtos pedagógicos que unem o que já fazemos com pedagogia holística e o olhar profundo ao desenvolvimento humano

— Future 7 —

A Wizard apresenta o Future 7, que trabalhará as sete competências do século XXI, no cuidado à preparação das crianças para uma vida cheia de habilidades para o desenvolvi-

mento global. A estrutura do programa, na proposta da evolução das 7 competências (Criatividade/Resolução de Problemas/Comunicação/Liderança/Resiliência/Colaboração/Pensamento Crítico), divide-se em 4 soluções educacionais: Logical Thinking (Pensamento Lógico), Emotional Intelligence (Inteligência Emocional), Financial

Education (Educação Financeira) e Digital Mindset - todas para atenderem três níveis de desenvolvimento (6 a 8 / 9 a 11 / 12 a 14 anos), agrupando pessoas com características cognitivas e psicossociais semelhantes. O material é bilíngue (português-inglês) e favorece a mestres e alunos didaticamente. Deste modo, a criança/o adolescente descobre incríveis capacidades e segue de modo diferenciado na trajetória escolar, e mais tarde acadêmico-profissional sobretudo destacando-se dos demais por sua evolução construtivo-consistente e que forma o caráter para uma vida integral, com muito menos conflitos ou debilidades, que o(s) afastaria(m) de uma condição privilegiada ao mercado do futuro, que na verdade, está exigindo hoje segundo os temas aqui expostos, e assim será, sequencialmente, na busca de indivíduos mais maduros e completos para as futuras posições de trabalho.

WIP - Wizard International Program

Trata-se de levarmos a metodologia Wizard a comunidades operacionais escolares (projetos sociais) e unidades escolares (escolas particulares de pequeno e médio porte), escolhidas pelo Grupo GP, para acessarem nosso ensino para seus alunos matriculados ou interessados indicados, moradores do bairro ou região. Esta possibilidade se dá a partir da multiplicação de nossos ambientes, valores, princípios, missão; bem como a multiplicação de nossas bases tais como o profissional de formação Wizard, ou seja, o multiplicador, suas ferramentas e recursos, plataformas de acompanhamento e para o mesmo desenvolvimento que ocorre dentro de uma unidade própria. Haverá supervisão do trabalho ofertado, toda a estrutura de uma célula, um centro de educação dentro de uma unidade escolar privada. Nosso alvo é ampliarmos as oportunidades e diminuir as diferenças, bem como diminuir as distâncias entre tantas famílias e a conquista de um investimento absolutamente possível para todos que gostariam de contemplar seus filhos, e, por motivos aparentemente fáceis de serem ajustados, não podem seguir adiante com o sonho familiar e a busca por um futuro melhor. O que sabemos, é garantido pelo domínio de idiomas, especialmente o Inglês, que forma, desde a opinião científica nas comunicações, até simples chats pela internet, uma rede infinita de possibilidades e crescimento ao ser humano deste tempo. Muitas novidades haverá neste projeto, e o mais lindo, de enorme inclusão social. Conseguem prever o que vamos fazer? O que vai acontecer?

Todos estejam atentos a essa nova tendência, guardem o nome = WIZKIDS e sua Janela Mágica! Aaahhh, o que vocês precisam hoje? Precisam de suporte com seus filhos, na educação, e não apenas no ensino? Precisam que ajudemos com valores altos, princípios irrepreensíveis, fáceis de serem aprendidos, brincando, explorando todas as fases cognitivas? Vocês precisam de ajuda para a maturidade emocional das crianças e tudo o que isso pode representar? Pre-

tos, para darem todo o suporte e acompanhamento às crianças, de modo que saísse de seus ombros o peso da dúvida do melhor caminho a seguir? Bom, pessoal, nós poderíamos ficar ainda por aqui, “falando” com vocês mais umas vinte linhas... mas se vocês se identificam com esta nova proposta de trabalho da WIZARD, aguardem!!! Aguardem o que vamos começar a fazer na WIZKIDS!!! Se você precisa de tudo isso e muito mais, encha-se sim de esperança e alegria, porque na hora certa

Janela Mágica - The Magic Window

Bom...esse está saindo do forno. Foi concluído!!!

cisam despertar neles o olhar para a saúde física, mental e espiritual? Precisam que eles criem e recriem novos interesses, e que não apenas estejam “conectados”? Vocês esperam que nós os ajudemos a identificarem suas maiores habilidades, potencialidades, dons e talentos? Vocês acreditam ser importante o convívio com ferramentas musicais para a ampliação da sensibilidade e da retenção de ideias, conteúdos e a expansão da consciência? Vocês precisam de pessoas de total confiança, prestígio profissional e social em Ipatinga, pessoas essas as quais sejam autoridades em seus assun-

ta você será arrebatado para esse incrível projeto especializado de educação continuada, que será caminho de completa transformação na vida de seu filho e de sua família. Podemos garantir. Porque é tempo de renovar. É tempo de mais Amor, por favor!!!!

**Juliana Reis é a responsável pela implantação do Plano de Excelência da franqueadora Pearson segundo o Plano de Excelência do Franqueado. Formada em Secretariado Executivo Bilingue, ela já morou em Londres, frequentou a Universidades Corporativas da Pearson, voltadas para o ensino e educação inclusiva e trabalhou como Supervisora geral pedagógica das escolas Wizard by Pearson de Ipatinga e Coronel Fabriciano. Hoje é Consultoria Interna, de Gestão de Produtos e Parcerias, entre outras atividades.*

SERVIÇO:

WIZARD IPATINGA

**RUA EUCLIDES DA CUNHA, 146 -
CIDADE NOBRE, IPATINGA - MG
| TELEFONE (31) 3617-5611**

A EPIDEMIOLOGIA DO AMOR

Na ciência das pandemias, aquele homem resolveu multiplicar seus dons.

Quantitativamente e qualitativamente estabeleceu buscar onde poderiam ser encontradas as causas reais do desequilíbrio do planeta e o que levava a todos os fenômenos da saúde e da doença.

Afinal, foi por isso que passou seus anos acadêmicos em dias inteiros e madrugadas, debruçado em livros e práticas diárias e, depois de formado, quase uma vida aprendendo e exercitando os seus conhecimentos da medicina veterinária preventiva, da bioestatística, da matemática, da microbiologia, da sociologia, da ecologia, da gramática...

Mas mesmo aparentemente dominando tais ramos da ciência sabia, no íntimo, que algo maior precisaria ser pesquisado e aprendido.

Dirigiu-se então aos demais seres vivos que o rodeavam...

Viu as formigas, insetos sociais em sua labuta e pensou: O que de fato teria as levado a terem sobrevivido, com pequenas mudanças, há mais de cem milhões de anos como insetos especiais, se nas trilhas dos feromônios, usando seus os perfumes de união e comunicação, elas se cumprimentam aos beijos? Como ficaria, nestas espécies, o isolamento social?

Recentemente os estudiosos do comportamento animal descobriram que certas espécies de formigas ao adoecerem e pensando no formigueiro como um único organismo, suprimem este comportamento social e se dirigem diligentemente aos seus cemitérios, cambaleantes e resignadas. Assim o fazem para não contaminar as demais.

E o que dizer dos cupins, com comportamento social semelhante? Viu que os cupins-soldados quando percebem alguma invasão agem como policiais que protegem a população. Quando a segurança é ameaçada, muitos perdem a vida oferecendo o próprio corpo para servir de barreira ao assaltante. Quimicamente a corporação começa a se beijar, transmitindo entre eles o desejo de recrutar mais soldados para enfrentar a ameaça. E prontamente a segurança daquela comunidade é restabelecida. São estes os nossos heróis.

A prudência é a atitude cautelosa e inteligente de qualquer ser vivo para evitar danos ou erros. É a ecologia do bom senso. Pensando assim, aquele homem foi observar também as abelhas, outro tipo de inseto social. Sabia que elas adoram flores e logo concluiu: se são insetos sociais pensam em comunidade. Qualquer ação imprudente de uma delas pode causar danos à colônia. A assepsia é uma palavra de ordem em uma colmeia, local provido de recursos medicinais insuperáveis que a natureza lhes proporciona ao longo da evolução das espécies. Mel e própolis são empréstimos divinos. E em sua observação, aquele homem também observou que elas não visitavam flores impregnadas de venenos químicos...

Então caminhou em uma trilha. No final dela deparou-se com uma linda lagoa. Em suas margens algumas antas faziam com o próprio peso do corpo no terreno barrento, uma pequena cavidade, espécie de “vaso sanitário” e ali defecavam, de forma que a água daquele espaço não se misturava com o restante. Depois elas entravam na lagoa do outro lado para nadar e saciar a sede. Sabiamente.

Finalmente, olhou para um teto de quiosque de piaçava e observou que um beija-flor tinha feito em um canto o seu ninho, tecido delicadamente com fios de teias de aranha, musgos, líquenes e sobras de paina. Um leito bem macio para os filhotes que educadamente defecavam fora do ninho...

Assim aquele homem resolveu prestar mais atenção à natureza e em si mesmo. Percebeu que havia nascido com um presente em seu coração: a possibilidade de descobrir que a saúde mora em todas as formas de vida. Grandes e pequenas.

Assim fez do seu corpo o espelho da sua alma, ações e pensamentos pelo próximo.



Lélío Costa e Silva

Médico-veterinário
de animais silvestres

Consultor de Educação Ambiental
Especialização em Ecologia e
Conservação Ambiental
arvvida.lelio@gmail.com

USE MÁSCARA e salve vidas

**Fique em casa,
mas se precisar sair
nas ruas use máscara.**

Estudos recentes apontam que o uso de máscara é uma maneira eficiente de evitar a propagação do vírus, e isso pode salvar vidas. Para o dia a dia, a máscara caseira é simples de ser feita e é eficaz. Já para áreas hospitalares ou pessoas com suspeita de contaminação pelo COVID-19, é necessário o uso de máscaras específicas.

Compartilhe essa informação e vamos juntos diminuir a propagação do vírus.

**Central de informações
e orientações Unimed**

(31) 2109-8668

Todos os dias, de 7h às 23h

JUNTOS VAMOS FAZER A DIFERENÇA



Ser solidário é fazer pelo outro tudo o que queremos que façam por nós. A recompensa é que a solidariedade contagia. E para transmitirmos apenas coisas boas, é preciso que cada um faça a sua parte: lave as mãos, evite aglomerações e coloque sua máscara.

Neste momento em que não podemos nos abraçar, é protegendo uns aos outros que podemos ajudar. Ser solidário faz a diferença.

Acesse solidariedadecontagia.usiminas.com e participe do movimento.

#SOLIDARIEDADE
#CONTAGIA

Iniciativa

USIMINAS

Parceria

AGIAPI

CDL
Ipatinga

Regional
Vale
do Aço **FIEMG**

FSFX FUNDACÃO
SÃO FRANCISCO
XAVIER

IPATINGA

Apoio

Instituto **USIMINAS**