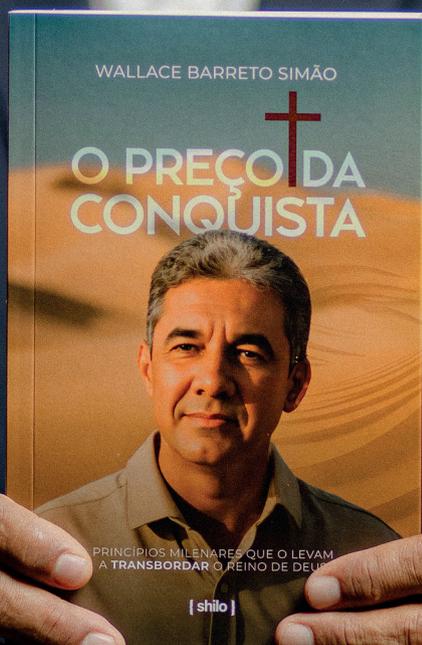


CHIQUETE!

Fotos: Andreza Girardelli

WALLACE
BARRETO
SIMÃO:
O PREÇO DA CONQUISTA



EDIÇÃO 2025 ANO XIV Nº 44 R\$ 25,00

ECOSSISTEMA FITNESS CONQUISTA FAMÍLIAS

Com 59 unidades ativas e 180 comercializadas, Allp Fit aposta em inovação, benefícios exclusivos e expansão nacional até 2027

A Allp Fit vive um momento de expansão marcante no mercado fitness nacional. Mais do que uma rede de academias, a marca se consolida, em apenas dois anos de fundação, como um ecossistema completo de saúde e bem-estar que conecta unidades físicas à plataforma online Allp Fit Home, ao programa Viva+ e à linha exclusiva Allp Supplements.

Criada em junho de 2023 em Ipatinga (MG), a Allp Fit combina estrutura premium e preços acessíveis, com parcerias nas áreas de nutrição, medicina, odontologia, educação e seguros. Hoje já são 180 unidades comercializadas e 59 em operação em 10 estados, que somam R\$875 milhões em investimentos. A meta é alcançar 400 academias até 2027, gerar mais de 12 mil empregos e faturar próximo de R\$1 bilhão em 2026.

Inspirada na experiência do CEO, Anderson Franco, a Allp Fit nasceu com DNA solidário e se tornou reconhecida como a academia da família brasileira, impactando positivamente as comunidades aonde chega. O modelo de negócios entrega faturamento médio acima de R\$500 mil mensais, lucratividade próxima de 50%, ROI de 3% a 6% e a menor taxa de royalties do setor – sem cláusula de recompra, garantindo transparência e segurança ao franqueado.



59 unidades em operação em 10 estados somam R\$ 875 milhões em investimentos; no alto, Anderson Franco, fundador e CEO da Allp Fit



Com equipamentos importados, scanner 3D, bioimpedância sem contato físico, espaço kids, salas VIP de coworking, café, spa, sauna, spinning, aulas coletivas e suplementação inclusa, a Allp Fit oferece uma experiência completa. Os alunos ainda têm benefícios como telemedicina, seguro de vida, auxílio remédio, seguro-desemprego e cursos profissionalizantes.

Outro grande diferencial é a conexão com o Cartão de TODOS, ecossistema de inclusão social com 32 milhões de clientes e mais de 2 milhões de consultas anuais. Essa parceria reforça a missão da rede em levar saúde, inovação e acessibilidade para milhões de brasileiros.

“A Allp Fit nasceu para democratizar o melhor do fitness e se consolidar como o maior ecossistema de impacto social do País. Aqui, o TOPO É PARA TODOS”, destaca Anderson Franco, que traz consigo toda a sua experiência para o mundo fitness de cerca de 25 anos no mercado de benefício de saúde popular do Brasil. “Vemos uma grande parcela da população que busca qualidade de vida sem pagar valores exorbitantes”, diz o CEO.

A rede de academias Allp Fit será patrocinadora oficial da Fitness Brasil Expo 2025 – o maior evento fitness da América Latina. Anderson Franco fará a palestra de abertura e apresentará o case de sucesso da marca.

A MELHOR EXPERIÊNCIA DO MUNDO FITNESS



**SEJA UM
FRANQUEADO**

EDITORIAL

Queridos leitores,

É com grande prazer que damos as boas-vindas a vocês, em mais uma edição da revista CHIQUE!, seu espaço de elegância, bom gosto e inspiração no Vale do Aço. Aqui, buscamos celebrar o que há de mais sofisticado e encantador em nossa comunidade, destacando histórias, tendências e talentos que fazem do nosso vale um lugar especial para viver, sonhar e se destacar.

Nosso compromisso é oferecer conteúdo de alta qualidade, com uma curadoria que une tradição e modernidade, sempre com o toque de classe que caracteriza a CHIQUE!. Afinal, acreditamos que o bom gosto e a elegância estão presentes em cada detalhe do nosso cotidiano, e é isso que queremos compartilhar com vocês.

Nesta edição, mergulhamos em um

tema de capa que reflete o estilo de vida de um empreendedor exemplar, Wallace Simão Barreto, que acaba de lançar seu primeiro livro, O Preço da Conquista, onde conta suas experiências com Deus, que o levaram a uma intimidade arrebatadora com Ele e, a partir daí uma história de sucesso pessoal e profissional. Não sem antes passar por várias provações. Leitura obrigatória.

Veja também a inauguração com aniversário do Well Dias, um profissional que transforma sonhos em realidade, agora com a Casa WD Minas Gerais.

Nesta edição, temos a parceria com o fotógrafo por paixão Alysso Nascimento em dois momentos: uma casinha pequenina, guardada por uma floresta repleta de cachoeiras, eis o que o Alysso nos mostra, com detalhes que



Foto de Andreza Girardelli

elevam a rotina diária para um patamar muito além da correria das cidades. O que era uma residência do caseiro transformou-se num “projeto em gestação que busca construir um refúgio criativo para hospedar artistas do mundo todo, a fim de propor vivências no campo da arte, da paisagem e da natureza”, como explica o ator e produtor cultural João Carlos Cardoso, que divide o espaço com Joab Sangi, ator, cenógrafo e arquiteto de talento privilegiado.

Em outro momento, Alysso conta, em fotos, uma experiência transformadora em forma de viagem a Madri.

Agradecemos por fazerem parte dessa jornada e por confiarem na nossa missão de valorizar o melhor do Vale do Aço. Que esta edição inspire, encante e motive todos a viverem com ainda mais verdade e distinção.

Boa leitura!

Raquel de Carvalho

VOCÊ JÁ ACESSOU HOJE?

www.raqueldcarvalho.com.br

EXPEDIENTE

DIRETORA DE REDAÇÃO:
Raquel de Carvalho

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Raquel de Carvalho
MTb 14 766 MG

COORDENAÇÃO DE PUBLICIDADE:
Raquel de Carvalho

A REVISTA CHIQUE!
é uma publicação da
Raquel de Carvalho Comunicação Ltda
Av. Fernando de Noronha, 1130/1704
Bairro Bom Retiro Ipatinga
Contato:
mraqcarvalho@yahoo.com.br

A natureza te olha nos olhos.



**Incêndio Florestal
é crime. Denuncie:**

 **0800 283 1291**

 **(31) 97354-3333**



#ChegadeFogonaFloresta

Durante mais de um ano Wallace debruçou-se sobre seus escritos e pesquisas até que seu primeiro livro ficasse pronto. *“Desejo que você aprecie com bastante entusiasmo a leitura deste livro e, queira Deus que a rota da sua vida seja corrigida em alguns pontos pelo preço do sangue de Jesus”*

(Wallace Barreto Simão)

WALLACE BARRETO SIMÃO

O PREÇO DA CONQUISTA

O empresário Wallace Barreto Simão é um homem movido pela fé em Jesus e pela obediência aos princípios bíblicos milenares, que são as chaves para se viver o Reino do Deus todos os dias aqui na Terra. Empresário da construção civil e do agronegócio, é reconhecido como um grande construtor de edifícios no interior de Minas Gerais. Ao lado de seus mais de 800 valentes, ele constrói os seus valores na fé, no trabalho e na resiliência, impactando a vida de milhares de famílias ao longo de 20 anos. Wallace é membro da Igreja Batista Missionária de Ipatinga há 36 anos. Casado há 35 anos com a Rô, vive com ela uma linda história de amor e cumplicidade. É pai de Igor e Larissa e avô da Manu. Dedicado a Deus e à família, acredita que o sucesso completo é aquele que se conquista com equilíbrio.





Wallace e Rô: parceria na vida com amor e cumplicidade

“Este livro é uma forma de mostrar a você, leitor, que existe aqui na Terra um preço a ser pago pelos nossos sonhos, pelos nossos anseios e pelas conquistas que almejamos. Jesus pagou esse preço por nós, mas, muitas vezes, queremos pagar por isso novamente”, escreveu Wallace na Nota do Autor de seu primeiro livro.

“Algumas vezes, queremos declarar a vontade de Deus sem ter ouvido nada D’Ele. Deus não tinha me falado para orar dando um basta na situação. (...) Contudo, fazer algo acontecer não depende da minha ousadia, mas, sim, da vontade de Deus. (...) A vontade de Deus para cada pessoa e situação é única. (...) Seu querer é único. Entendendo isso, comecei a usar a expressão “Queira Deus (...). Entendo que, quando digo Queira Deus, estou me humilhando e me submetendo à Sua autoridade e soberania, sem presença de arrogância e independência com relação à vontade de Deus. (...) Ser grato a Deus nas adversidades nos desintoxica do orgulho e da soberba”, ensina Wallace.

Wallace trabalhou duro a vida inteira, mas jamais, jamais, deixou de lado a fé inabalável em Deus e no poder que Ele teria em sua trajetória. Não como esperança de um jovem valente e disciplinado que sempre foi, mas como resultado de uma obediência e instrução divina. O livro *O Preço da Conquista*, que Wallace lançou em julho de 2025, traz “os princípios milenares que o levam a transbordar o Reino de Deus”, como na chamada de capa que traz a foto do empresário no que seria um deserto, e sobre ele, a cruz.



O ESFORÇO DA CONQUISTA

Hoje, além dos filhos Larissa - casada com Pedro Donato - e Igor, com Luiza Batista, Rô e Wallace têm a netinha Manuela, presente de Larissa e Pedro que tem transformado a rotina do casal em felicidade plena.



“Nós temos uma história de amor que é exemplo para meus filhos, minha nora e meu genro. Uma paixão logo de início, ela com 14 anos, eu com 17, compromisso, fogo, paixão, uma benção, e de lá pra cá uma cumplicidade muito gostosa. Rô participa de tudo, estamos sempre juntos e curtimos viagens-escapuladas só nós dois. E a gente chega

da viagem e ainda tem muito assunto.” Sobre uma postagem dela no Instagram, com os pés dos dois sobrepostos, ele conta: “Todas as noites nos deitamos para ver filmes e nossos pés ficam entrelaçados”, comemora.

A vida não é fácil para ninguém, lembra Wallace. E prossegue: “Esse ditado popular tem muita explicação

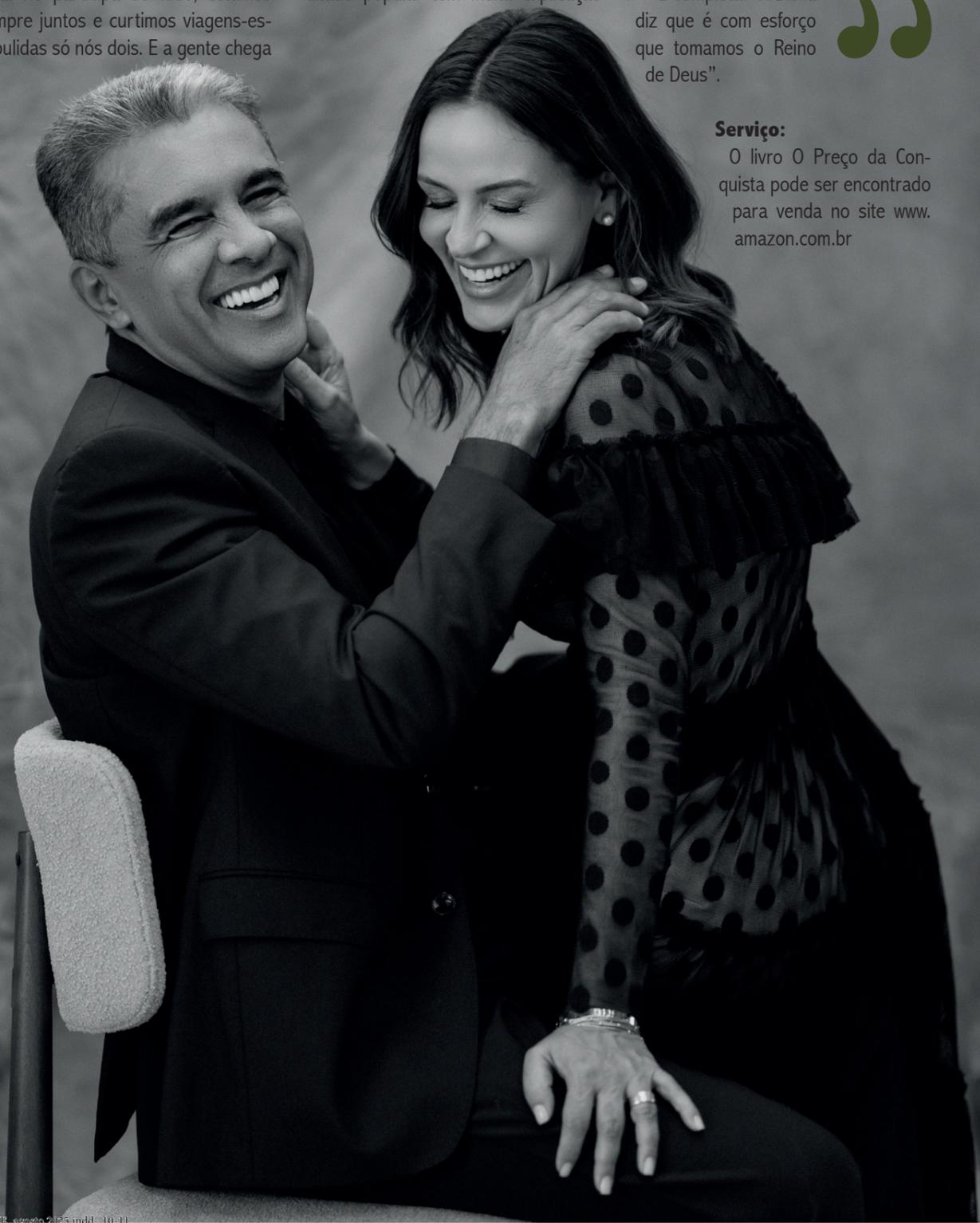
em relação ao simples fato de estarmos nessa terra. Tem um ditado do empresário Jorge Paulo Lemann que traduz muito bem as lutas, os desafios e o preço que pagamos para conquistar algo nessa terra: Sonhar grande ou sonhar pequeno dá o mesmo trabalho”, ensina.

E completa: “A Bíblia diz que é com esforço que tomamos o Reino de Deus”.



Serviço:

O livro *O Preço da Conquista* pode ser encontrado para venda no site www.amazon.com.br



Fotos Robson Lucas



Rô e Wallace, em alegria contagiante

CELEBRANDO AMOR, PROPÓSITO E CONQUISTAS

20:35: A ELEGANTE FESTA DE 35 ANOS DE CASADOS E 20 ANOS DO GRUPO WR*

Para comemorar dois marcos muito importantes - os 35 anos de casados e os 20 anos de criação do Grupo WR -, Rô e Wallace Barreto Simão convidaram os amigos e a família para celebrar com eles uma trajetória de amor, propósito e conquistas de forma elegante e contemporânea. A festa aconteceu no Cidade da Fé, salão construído pela WR Construtora como se fosse bordado em cimento e ferro, com capricho exemplar, para receber multidões em celebrações diversas.

E essa celebração foi tão especial! À entrada, galeria de fotos dos anfitriões em várias fases da vida, do casamento à infância dos filhos. As luzes vinham de muito alto e tocavam as mesas de oito lugares como se nelas tivessem velas bruxuleantes; os sons se espalhavam pelos vazios do teto em inimaginável acústica, perfeita! Havia luxo em tudo: nos aparadores do serviço de buffet impecável assinado por Giovana Franco; no piso, forrado de preto como se pisássemos em um mar, à noite; no verde que transbordava em cascatas de folhagens que abraçavam flores brancas – muitas flores brancas. Impossível não fixar os olhos e extasiar-se!

Quando as imensas portas do salão se abriram, Rô e Wallace já estavam a postos para receber os convidados. Ela, um acontecimento! Espetacular em modelo de Flávia Maciel, ao lado do marido, elegantíssimo. A filha do casal, Larissa, era um caso à parte, em saia sequinha e blusa com peplum, tal e qual uma princesa moderninha. E tinha a menininha Manu, filha dela, que chegou arrebatando os corações, em vestido preto, rodado, e imenso laço branco, charmosíssima. Comportou-se como uma mocinha! Outra que brilhou, discretíssima e muito chique: Luíza, nora de Rô e Wallace, em longo preto salpicado de brilhos sutis.



Rô ganhou do marido um conjunto de turmalinas paraíba – anel, brincos e Riviera de diamantes com pingente – que impressionou pela beleza



Wallace e Rô foram os que mais aproveitaram a festa. Tão felizes!



No momento solene, o Pastor Antônio Carlos teceu palavras de elogios ao casal



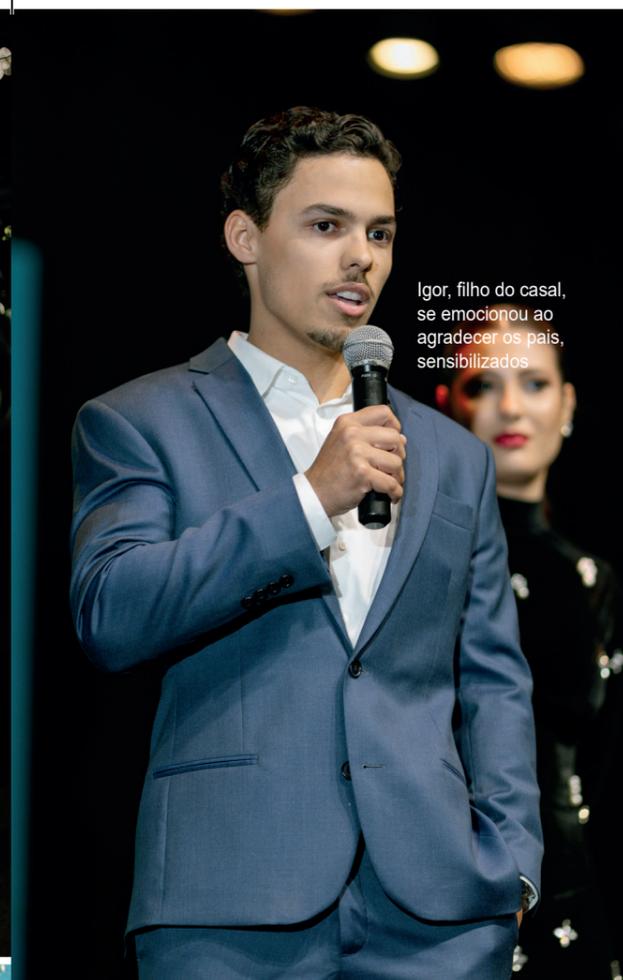
Os anfitriões passam pela galeria de fotos



Um dos beijos, selando o amor que vem sendo construído há 35 anos



Wesley Schmidt foi o responsável por toda a organização da festa



Igor, filho do casal, se emocionou ao agradecer os pais, sensibilizados



Luíza, casada com Igor, em pequeno discurso que emocionou Rô e Wallace



Com a palavra, Larissa, filha de Rô e Wallace: "É muito bom se filha de vocês"



Pedro, casado com Larissa, teve palavras de agradecimento ao casal



A família que Rô e Wallace construíram: Pedro Donato e Larissa, Manu, Igor e Luíza



Rô e a mãe, Terezinha Miranda



Renovação das bênçãos pelo Pastor Antônio Carlos



Junto dos bem-casados, os livros de Wallace Barreto Simão, O Preço da Conquista, lançados na data, foram disponibilizados aos convidados pelos anfitriões



Rafael, responsável pela beleza de Rô na noite

ENTRE AS CONVIDADAS DE RÔ E WALLACE, ELEGÂNCIA DISCRETA E HARMONIA

Naquela noite, o salão parecia respirar sofisticação. As convidadas chegavam sem pressa, cada uma trazendo consigo uma aura de elegância discreta, que não precisava de ostentação para se fazer notar.

Vestidos em tons invernais e cortes bem definidos destacavam a delicadeza dos movimentos, enquanto tecidos leves acompanhavam a naturalidade de cada passo. Os acessórios, escolhidos com cuidado, eram sutis toques de brilho que conversavam mais com a luz ambiente do que com o desejo de chamar atenção.

Mais do que o que vestiam, era a postura que revelava refinamento: sorrisos serenos, gestos contidos e olhares atentos davam à festa uma harmonia quase poética. Essa simplicidade requintada, onde nada era em excesso, criava uma beleza que se percebia no conjunto, transformando a noite em um retrato de estilo e sofisticação silenciosa.

Perfeito para combinar com os anfitriões.

Fotos Robson Lucas

Wanderson Dias, diretor comercial da WR Construtora, e Ariely

Arthur e Célio Azevedo Jr. da Pedreira Um & Valermix, onde Wallace iniciou sua carreira na construção civil vendendo concreto



**IPATINGA
EMPREGA**

**CONECTANDO
EMPRESAS
E TALENTOS.**

**A NOVA SOLUÇÃO DA ACIAPI E CDL DE
IPATINGA APROXIMA QUEM CONTRATA DE
QUEM BUSCA UMA OPORTUNIDADE.**

EMPRESAS DIVULGAM
SUAS VAGAS

CANDIDATOS ENVIAM
SEUS CURRÍCULOS

TUDO DE FORMA SIMPLES, E COM
O APOIO DE QUEM FORTALECE
O COMÉRCIO LOCAL

**FAÇA PARTE DESSA CONEXÃO QUE TRANSFORMA!
SIGA-NOS NO INSTAGRAM:**

 @IPATINGAEMPREGA

MAIS INFORMAÇÕES: 3828-5151





Mara Vilar comemora com crianças beneficiárias da Campanha do Natal do Cartão de Todos 2024

BOA AÇÃO!

CAMPANHA NATAL SOLIDÁRIO DO CARTÃO DE TODOS COMEÇA SUA 11ª EDIÇÃO PARA ARRECADAÇÃO DE BRINQUEDOS

TODAS AS UNIDADES DO GRUPO TODOS RECEBEM AS DOAÇÕES E CRIANÇAS CARENTES DE TODO O BRASIL SERÃO PRESENTEADAS

Para levar alegria e esperança a milhares de crianças em situação de vulnerabilidade social no Brasil, o Cartão de TODOS, maior cartão de descontos da América Latina, lança a 11ª edição do Natal Solidário. A campanha, que transforma o fim de ano em um momento mais feliz para quem mais precisa, começa no dia 10 de setembro. A partir dessa data, qualquer pessoa

pode participar doando brinquedos em todas as unidades do Cartão de TODOS, nas clínicas AmorSaúde, nas unidades de negócio do Grupo ou diretamente na franqueadora.

Serão recebidos brinquedos novos ou seminovos, que estejam em perfeito estado de conservação, destinados a crianças de 0 a 12 anos de idade. Para Mara Vilar, idealizadora do pro-

jeto e vice-presidente social do Cartão de TODOS, esse tipo de ação reforça ainda mais a gentileza e solidariedade das pessoas. “O sucesso crescente da campanha reflete o engajamento do público e da empresa em torno de uma causa tão nobre. A cada ano, os números de doações aumentam, demonstrando o impacto positivo da ação”, explica.

A campanha Natal Solidário destinará todos os brinquedos para instituições de caridade do Brasil inteiro, como orfanatos, creches, abrigos e organizações não-governamentais. “Na última edição, mais de 214 mil brinquedos foram arrecadados. Esperamos para este ano uma arrecadação de 250 mil brinquedos, e que esses números sejam maiores a cada novo ano, para que mais e mais crianças sejam presenteadas em todo o país”, comenta Mara Vilar.

CENÁRIO INFANTIL BRASILEIRO

A situação de pobreza no país é preocupante, mas uma boa notícia renova a esperança no futuro das nossas crianças: o Brasil conseguiu reduzir o número de meninos e meninas vivendo na pobreza, em todas as suas formas. Em 2017, mais de 34 milhões de crianças e adolescentes (quase dois terços da população entre 0 e 17 anos) enfrentavam essa dura realidade. Mas, até 2023, esse número caiu para 28,8 milhões. Ainda é um número assustador, mas indica que estamos no caminho.

A pobreza extrema, que afeta de maneira ainda mais profunda a infância, também diminuiu: de 13 milhões para 9,8 milhões no mesmo período. Os dados são da nova edição do estudo Pobreza Multidimensional na Infância e Adolescência no Brasil (2017 a 2023), divulgado pelo Unicef no início deste ano. Cada número representa uma vida que começa a encontrar novas possibilidades. Por isso, as ações sociais e as campanhas que são feitas



Mara e Altair Vilar fazem entrega simbólica dos itens da Campanha do Natal 2025 do Cartão de Todos

são importantes nesse sentido.

Para Mara Vilar, vice-presidente social do Cartão de TODOS, cuidar do futuro começa, essencialmente, por olhar com atenção e carinho para as crianças e adolescentes de hoje. “A esperança precisa nascer nos pequenos. Eles têm de acreditar que podem transformar a realidade em que vivem”, afirma.

Segundo ela, cada brinquedo entregue carrega muito mais do que um presente. É um gesto de afeto que

acende o brilho nos olhos de quem recebe. “É impossível não se emocionar com a alegria e a gratidão estampadas no rostinho de cada criança. Esses momentos são a expressão mais pura do que chamamos de Relações Solidárias”.

A CAMPANHA

O Natal Solidário começou em 2015, na cidade de Ipatinga, e ao longo de 11 anos se espalhou por todo o Brasil, levando esperança, sorrisos



Crianças comemoram com Mara Vilar os resultados de 2024

e mais de meio milhão de brinquedos a crianças em situação de vulnerabilidade social no país. Ano após ano, a campanha cresce com a força da solidariedade de quem acredita em um mundo melhor.

Como diz o lema do Grupo, “um por todos e todos por todos”, é a união de pequenas doações individuais que constrói um Natal inesquecível para milhares de crianças. “A nossa campanha é como uma ponte que conecta o coração de quem quer ajudar com a realidade de quem precisa. E o mais bonito é ver que tudo é feito com amor em cada detalhe, em cada gesto. Talvez seja por isso que o Natal Solidário toca tanta gente e tem tanto sucesso todos os anos”, emociona-se Mara Vilar.

SOBRE O CARTÃO DE TODOS

Fundado em 2001 por Altair Vilar, em Ipatinga (MG), o Cartão de TODOS tornou-se a maior rede de cartões de descontos da América Latina. Muito mais do que uma solução acessível, o Cartão de TODOS representa inclusão e cuidado.

Por meio dele, milhões de brasileiros têm acesso a serviços de saúde primária de qualidade, com descontos em mais de 500 clínicas médico-odontológicas parceiras espalhadas pelo país. Além da saúde, o cartão também oferece vantagens em áreas essenciais, como educação, lazer e bem-estar.

SERVIÇO

Quem puder contribuir para a realização de um Natal mais feliz e divertido para as crianças, poderá levar as doações a qualquer uma das unidades do Cartão de TODOS distribuídas pelo Brasil, nas clínicas AmorSaúde, nas unidades de negócio do Grupo ou diretamente na franqueadora. Para conferir a unidade mais próxima de você, basta acessar: www.cartaodetodos.com.br/nossas-unidades.



Mara Vilar entre colaboradores e representantes das entidades beneficiadas com a Campanha do Natal 2024

INAUGURAÇÃO COM ANIVERSÁRIO

A festa de inauguração do novo espaço de beleza do super profissional Well Dias coincidiu com o aniversário do anfitrião e então, meus queridos, foi de arrasar! A construção, por si só, fala de luxo e elegância, e é um presente para Coronel Fabriciano. Um espaço que une sofisticação, inovação e um toque de glamour. Localizado em um endereço privilegiado, o salão foi pensado para oferecer uma experiência única de beleza e bem-estar, com um ambiente elegante e acolhedor.

E Well conseguiu reunir gente que há muito tempo não se via; gente que se conheceu ali, naquela hora; gente linda e chique

de todas as órbitas desse planeta. Que festa boa!

Wesley Schmidt organizou tudo e o serviço volante de canapés e tals funcionou a todo vapor. Drinks emergiam do balcão com assinatura de quem sabe

fazer. Tudo perfeito!

O ponto alto da festa foi o Parabéns, antecedido por palavras da amiga de Well, Jackie Sena, e da sobrinha do anfitrião, única criança convidada. Ela é uma fofa e, além do pequeno discurso emocionado, puxou a oração do Pai Nosso.

Well, que já tem um endereço em São Paulo, a Casa WD SP, onde atende celebridades como Maraia e Maraisa, Débora Secco, entre outras, agora celebra o sucesso trazendo esse monumento ao bom gosto para o Vale do Aço. Obrigada, querido!

E parabéns pela vida, pela iniciativa, pelo empenho, pelo talento!



Well Dias e sua fiel equipe



Yuri Brião e Jhony Gonçalves

Amanda Rubin e Bruno Coelho



Well com a mãe, Cida Dias, a irmã, Fernanda, e a sobrinha Valentina



Luís Siqueira

Kátia Eler e Dr. Marcelo



Raquel de Carvalho

Mariana Barros, Daniela Anacleto e Hellen Torquetti.



Deby

Fabrizio Monteiro e Gabi



O arquiteto Flávio Osamu e Juliana, da Distak

Roberta Pirl

RETRATOS QUE ATRAVESSAM GERAÇÕES

Texto de Nathália Cantini

Houve um tempo em que as famílias tinham o hábito de, ano após ano, reunir todos para um retrato. Uma tradição que se tornou um gesto simbólico para preservar vínculos, marcar o tempo e construir um legado visual para os que viriam depois. Com a chegada da fotografia digital e a facilidade dos registros instantâneos, esse costume foi se perdendo, mas nada se compara ao valor de reunir a família com propósito, em um retrato pensado, produzido e carregado de significado. Uma imagem que não apenas registra, mas eterniza.

Família Chelsea e André Costa



Elton e Aline com a filhinha



Karina Lima e os filhos

Retratos familiares são muito mais do que registros de rostos. Eles são marcos dos ciclos da vida. Cada novo retrato guarda em si uma camada de história, uma fase, uma transformação - e juntos, esses registros constroem uma memória sólida e cheia de significado. É por isso que a fotografia feita com intenção se torna uma herança. Ela atravessa o tempo, conecta gerações e mantém viva a essência daquilo que realmente importa.

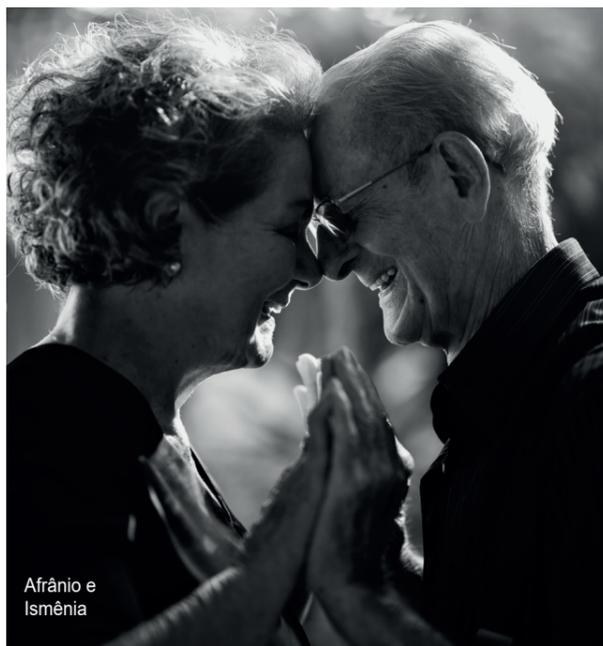
Para a fotógrafa Andreza Girardelli, especializada em ensaios de gestantes e famílias, fotografar é documentar o que é precioso. Seu olhar é voltado para a construção de um acervo afetivo da vida real, uma sequência de retratos que contam, ano após ano, a história de cada família que passa por suas lentes. Desde a primeira gestação até os novos capítulos que surgem com o tempo, ela acredita que cada ciclo merece ser lembrado, valorizado e eternizado.

A HISTÓRIA POR TRÁS DAS LENTES

A fotografia de Andreza não tem apenas um “porquê”, tem um “por quem”. Há alguns anos, ela perdeu sua mãe, uma das maiores admiradoras do seu trabalho. E hoje, o que guarda com mais carinho é um retrato. Um único registro que carrega memórias, presença e afeto. Essa experiência pessoal reforçou, de forma definitiva, a importância de fotografar quem amamos - de preservar as pessoas, seus gestos, expressões e a sua essência.



Renata Guidin e família



Afrânio e Ismênia



Karla Márcia e Albson com os filhos



Andreza Girardelli e família



Edilânia Carla e Walberte, com os filhos e o mascote da família

Por isso, ela entende, como poucos, o valor da fotografia de família. Porque, no fim das contas, são as pessoas que realmente importam. Sua própria família é sua base, sua força, sua inspiração. E é esse sentimento que ela leva para cada ensaio, buscando fazer bem o que faz, com sensibilidade e intenção, para que outras pessoas também possam guardar o que há de mais precioso: a memória de quem amam.

Com mais de 20 anos de atuação na fotografia, Andreza já acompanhou inúmeras famílias em suas fases mais marcantes. Sua maior satisfação está em construir uma relação contínua com quem fotografa: registrar a espera pela chegada de um filho e, depois, os primeiros passos, os aniversários, os reencontros, os novos começos. Ela não fotografa apenas momentos isolados, ela documenta histórias completas, feitas de afeto, transformações e

pertencimento.

UM NOVO ESPAÇO PARA NOVAS HISTÓRIAS

Em um novo e promissor capítulo de sua trajetória, Andreza inaugura agora um espaço exclusivo no bairro Belvedere, em Coronel Fabriciano. O estúdio foi idealizado para receber gestantes, famílias e todos que desejam eternizar momentos especiais com beleza, conforto e personalidade.

A nova fase também marca uma parceria com o empresário, maquiador e cabeleireiro Well

Dias, que assina a beleza das produções realizadas no espaço. Juntos, eles unem expertise, sensibilidade e um olhar apurado para proporcionar experiências únicas - desde a preparação até o clique final.

Mais do que um novo endereço, o estúdio representa um ambiente de afeto e acolhimento. Um lugar onde histórias serão registradas com cuidado, e onde cada retrato terá a missão de atravessar o tempo, como os antigos retratos de família, mantendo vivas as memórias que importam.



Filhos da Aline e Thiago Salles



65h EM MADRID

Texto e fotos de Alysson Nascimento

Um dos maiores luxos de uma viagem, na minha opinião, é a ausência de compromissos rígidos. Poder decidir o que fazer conforme a vontade do dia, sem seguir uma agenda apertada, é algo que valorizo muito. Ter referências de atrações e pontos turísticos é ótimo, mas a liberdade de ignorá-las quando quiser me atrai ainda mais.

Sempre preferi viagens com um tom mais intimista, sem aquela busca frenética pelo restaurante da moda ou pelo “point” bombado do Instagram. Isso raramente me interessa. Ao mesmo tempo, adoro fazer registros aleatórios, transformar o caminho em destino e me deixar guiar pelos pormenores. Estar aberto às possibilidades é o que faz sentido pra mim. Prefiro a cidade existindo à cidade embalada para o turista.

E quando se chega a uma cidade pela primeira vez, essas emoções ganham ainda mais força. No meu caso, estar acompanhado de Raquelita, minha namorada e melhor companhia, tornou tudo muito mais sensacional e divertido.

Sem muito traquejo com as redes sociais atualmente (e o timing exigido pra fazer as coisas fluírem por lá), continuo fotografando como sempre gostei: livremente. Sem cronologia, sem roteiro e quase sempre sem narrativas prontas. Crio imagens mais pra dentro do que pra fora. Registro momentos que me tocam e não aqueles que o algoritmo espera.

Foi nesse espírito que vivemos Madrid e procuramos viver sempre. Não para “ver tudo”, nem para registrar cada passo. Mas para estar lá de verdade. Para viver.

Sem maiores palestras: ... 65h + ... risadas vinho bom supermercado local comida espanhola comida coreana caminhar muito dormir bem comer melhor ainda amar.



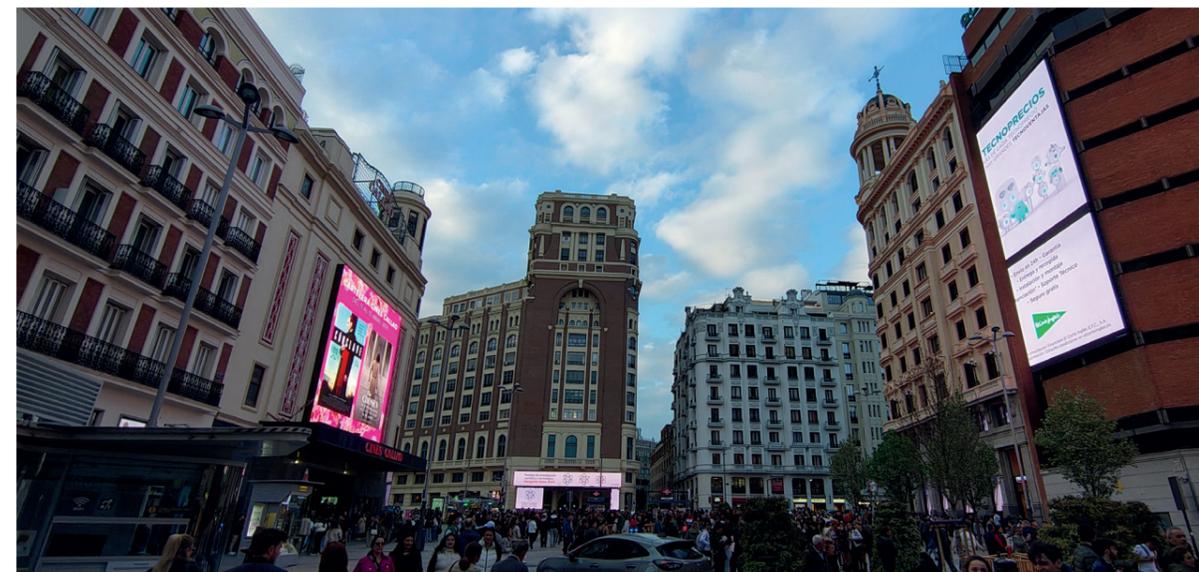
Exposição:
"GRAFOMANIA" ROBERTO FABELO



Madrid com vista para a Ásia
Uma curiosidade que descobrimos ao longo dos dias da nossa estadia: La Calle de Leganitos, onde ficava nosso hotel e seus arredores, abriga uma grande variedade de lojas, restaurantes, fast foods e mercados voltados à cultura asiática. Um verdadeiro ponto de encontro para quem se interessa por essa temática, trazendo um tom oriental ao coração de Madrid.
https://www.instagram.com/letoh_letoh/



Café da Manhã
Dom Jamom
Calle Gran Via 60, 28015 Madri Espanha



Os Vinhos, ah os VINHOS...
Sim, pode ser um copo de tinto pra cada, por favor.
Vem esse. Fim
Caztiso Canalejas
<https://glhrestaurants.com/c/castizo-canalejas/>

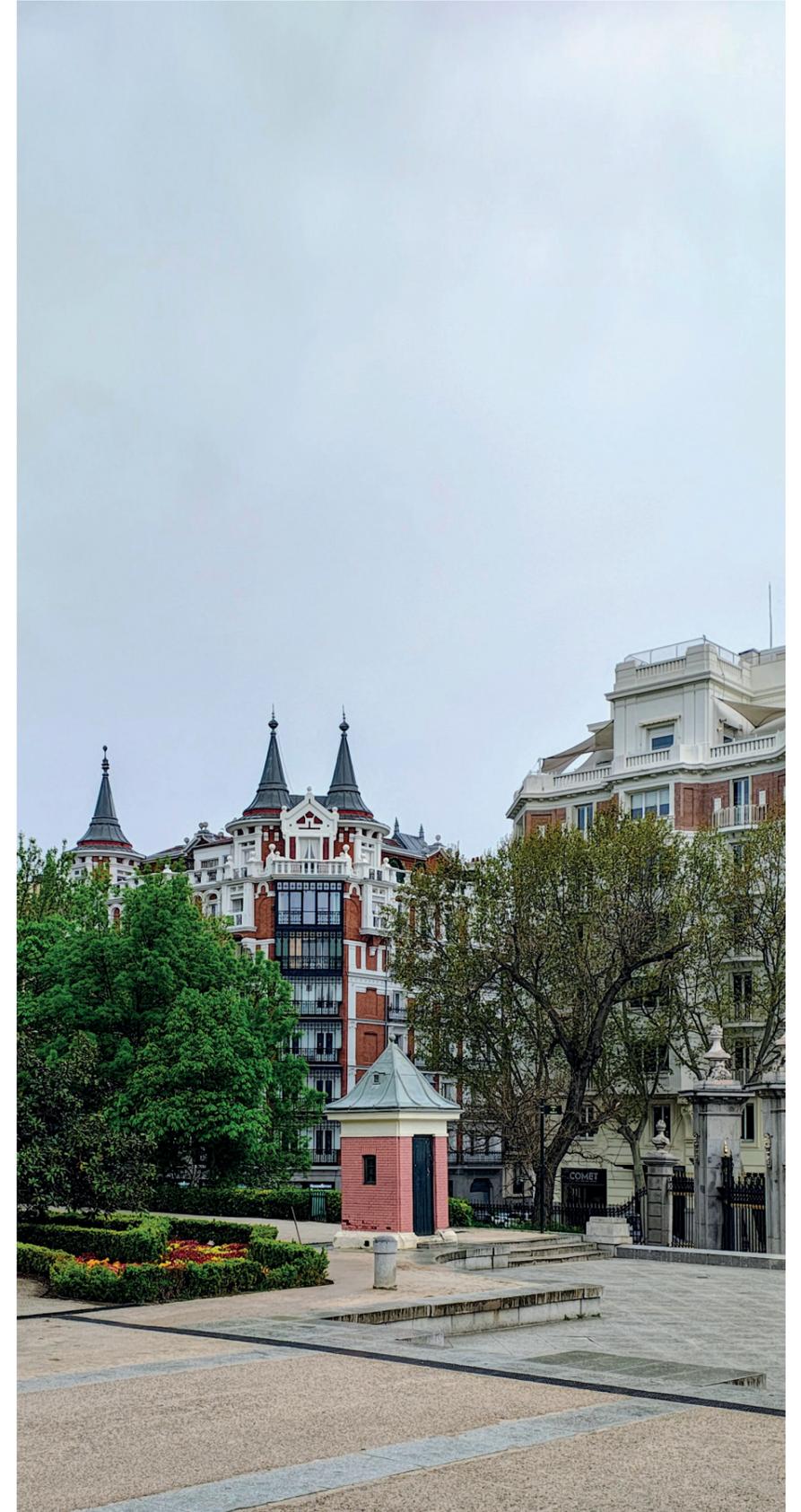


Arredores: "Palácio Real de Madrid"





Vermuteria



0 clima.





Restaurante anexo ao hotel. Experiência quente

CULINÁRIA SICHUAN.

Originária da província de Sichuan, na China, é conhecida por seus sabores ousados, picantes e extremamente aromáticos. Uma das cozinhas regionais mais emblemáticas da China, ela se destaca pela complexidade de sabores e pela combinação única de ingredientes e técnicas.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

■ Picância Intensa

A pimenta vermelha seca e o óleo de pimenta são amplamente utilizados, conferindo um nível elevado de ardência aos pratos.

■ Sensação de Dormência (Málà)

Causada pela pimenta Sichuan (huà jiāo), que na verdade é a casca seca de um fruto cítrico da família do zimbro. Ela proporciona uma sensação peculiar de dormência e formigamento na boca, característica marcante da culinária da região.

■ Camadas de Sabor

Os pratos são cuidadosamente equili-

brados para harmonizar os seis sabores fundamentais: picante, salgado, doce, azedo, amargo e umami, criando experiências gustativas complexas e memoráveis.

Técnicas Culinárias Variadas

A cozinha Sichuan emprega uma ampla gama de métodos de preparo, incluindo:

- Refogar
- Fritar
- Cozinhar no vapor
- Defumar
- Salgar
- Fermentar

<https://www.instagram.com/hammer.restaurants/>



Alysson Nascimento é Filósofo.

Considera: "A ignorância é silenciosa; a certeza, ruidosa. Entre as duas, escolho a dúvida." Para ele, duvidar é mais urgente que opinar.

AAPI 45 anos
Histórias que inspiram sonhos.

SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE
SAÚDE

Vidas transformadas pelo cuidado.

Consultas médicas gratuitas
Convênios com descontos
Eventos exclusivos
Assistência social
Assessoria jurídica
Estrutura de lazer, bem-estar e turismo



AAPI.ORG.BR



ESTÉTICA ÍNTIMA FEMININA: SAÚDE, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA

Texto: Dra. Silvânia Meneses

A estética íntima vai muito além da aparência. Ela está ligada à saúde, ao conforto e à autoestima da mulher. Com o avanço da medicina e da tecnologia, hoje é possível tratar alterações causadas por envelhecimento, pós-parto, alterações hormonais e até questões genéticas, promovendo mais qualidade de vida e bem-estar.

A estética íntima feminina é uma área da ginecologia que une saúde, funcionalidade e beleza da região íntima. Envolve procedimentos minimamente invasivos, como laser, radiofrequência e bioestimuladores, para melhorar flacidez, ressecamento, atrofia e desconfortos íntimos.

O Laser íntimo é uma tecnologia

que, através de um cilindro com abertura piramidal, emite uma luz em 360 graus, que perpassa a mucosa vaginal e, através da energia em forma de calor, aciona o sistema de reparação do organismo, que é o sistema inflamatório, ativa fibroblastos e produz colágeno. Não existem cuidados específicos antes do trata-

mento com laser, a não ser em caso específicos, como herpes genital, com dose preventiva do medicamento de controle.

O pós-aplicação é normalmente tranquilo, mas podem ocorrer sangramentos, dor pélvica, febre e calafrios. É importante acrescentar que a intensidade do calor aplicado deve ser condizente com o epitélio vaginal pois, do contrário, pode causar queimaduras.

O profissional recomendado para esse trabalho é, sem dúvidas, o que tem uma curva maior de aprendizado, isto é, aquele que é mais experiente, o que viu mais casos.

E por que cuidar da saúde íntima também é autocuidado?

Quais são as principais indicações?

- Flacidez ou perda de elasticidade
 - Atrofia vaginal na menopausa ou pós-parto
 - Ressecamento e dor nas relações
 - Incontinência urinária leve
 - Alterações estéticas que afetam a autoestima
 - Atrofias moderadas com infecções de repetição (para elas, a indicação é uma aplicação por ano, após as três recomendadas),
- Os benefícios encontrados são:
- Melhora da tonicidade e elasticidade
 - Aumento da lubrificação natural
 - Redução de desconfortos íntimos
 - Melhora na vida sexual e na autoconfiança
 - Rejuvenescimento preventivo sem cirurgia

O Laser íntimo, que estimula colágeno, melhora lubrificação e atrofia, é uma das recomendações, mas há outras tecnologias:

- Radiofrequência: para flacidez e melhora da vascularização
- Bioestimuladores: repõem volume e colágeno
- Peelings e clareamentos: para uniformizar a cor da região

Cada mulher tem uma indicação



Dra. Silvânia Meneses é médica ginecologista, com formação em estética e sexualidade feminina. Pioneira em tratamentos de rejuvenescimento íntimo na região do Vale do Aço, onde atua, é autora de protocolos exclusivos com tecnologias como laser e radiofrequência, trazendo soluções inovadoras para a saúde e autoestima da mulher. Instagram: @drasilvaniamenezes

personalizada, sempre após avaliação médica.

É seguro? Há comprovação científica? Sim! Tecnologias como laser e radiofrequência têm respaldo científico e são utilizadas em vários países com altos índices de satisfação. Quando realizados por profissionais especializados, os procedimentos são seguros e com recuperação rápida.

Quem pode se beneficiar são mulheres de todas as idades, especialmente:

- Após gestação e parto
- No climatério ou menopausa
- Quem sente desconfortos ou insegurança com alterações íntimas
- Quem busca prevenção do envelhecimento íntimo

Como escolher o profissional certo?

É fundamental procurar médicas ginecologistas ou profissionais com especialização em estética íntima. Avalie a experiência, os protocolos utilizados e a segurança da clínica.

Mensagem final

Cuidar da saúde íntima é cuidar de você por completo. Quando a mulher está bem consigo mesma, tudo ao redor floresce: saúde, autoestima, relacionamento e qualidade de vida.

Estudo aberto de janeiro de 2025 demonstrou que combinar laser fracionado CO₂ com metronidazol melhora significativamente os índices de saúde vaginal (VHI), reduz recidivas e normaliza o pH.

Conclusão

Há evidências consistentes de melhora em sintomas geniturinários (atrofia, IUE, seca), mas a qualidade da pesquisa ainda é moderada, com poucas revisões duplo-cegas. Os estudos recentes — especialmente o de 2025 — reforçam ganhos em saúde vaginal e microbiota.

É recomendado destacar que o laser íntimo tem respaldo clínico, mas a comunidade médica, reguladores e revisões científicas pedem estudos mais robustos para consolidar sua eficácia.



O DRINK DO VERÃO 2025

Um drink com jalapeno e Chardonnay pode ser uma experiência gustativa interessante, combinando a acidez e os aromas do vinho com o toque picante da pimenta. Um exemplo é o “Jalapeño Chardonnay”, que pode ser preparado com fatias de jalapeno, Chardonnay, suco de grapefruit e refrigerante de baunilha segundo o site Barefoot Wine.

DICAS:

- A quantidade de jalapeno pode ser ajustada de acordo com a preferência de picância de cada um. Comece com uma fatia e adicione mais se desejar um sabor mais forte.
- Outras frutas cítricas, como limão ou laranja, podem ser usadas em vez de grapefruit.
- Para um toque mais sofisticado, experimente adicionar um toque de xarope simples para adoçar a bebida.
- Sirva em um copo baixo com gelo e aproveite.

RECEITA:

1. INGREDIENTES:

- 50ml de Chardonnay
- 20ml de suco de grapefruit
- 2 fatias finas de jalapeno (sem sementes para menos picância)
- Refrigerante de baunilha (ou água com gás)
- Gelo

2. PREPARO:

- Em um shaker, adicione o Chardonnay, o suco de grapefruit, as fatias de jalapeno e gelo.
- Agite bem para misturar os sabores e gelar a bebida.
- Coe a mistura em um copo com gelo.
- Complete com refrigerante de baunilha (ou água com gás) para adicionar um toque de doçura e efervescência.
- Decore com uma fatia de jalapeno na borda do copo, se desejar.



ÓTICA VISÃO DE TODOS PROJETA FATURAR R\$ 85 MILHÕES EM 2025

A REDE ESTIMA UM CRESCIMENTO DE 77% EM RELAÇÃO AO ANO ANTERIOR

A Ótica Visão de Todos prevê encerrar 2025 com faturamento de R\$ 85 milhões, um crescimento de 77% em relação ao ano anterior, e 120 lojas em operação no Brasil. A rede, fundada em 2021, mantém trajetória de expansão no setor ótico desde a pandemia. Em menos de 5 anos desde o projeto piloto, a marca alcançou 120 lojas vendidas distribuídas em 19 estados brasileiros. Dessas, 90 estão em operação e 30, em fase implantação.

Entre 2023 e 2024, a empresa dobrou o número de lojas e registrou aumento de 150% no faturamento, alcançando R\$ 48 milhões. Na comparação entre o primeiro semestre de 2024 e o mesmo período de 2025, o crescimento foi de 73%. A rede também inaugurou sua primeira loja contêiner, com proposta de reduzir custos

operacionais e ampliar a capilaridade.

A Visão integra o grupo Cartão de Todos, atuando estrategicamente próxima a unidades do cartão, o que facilita o acesso dos clientes. A operação conta com distribuidora própria e portfólio diversificado, que inclui linhas exclusivas e modelos de diferentes segmentos, como infantil, solar, esportivo, casual, coleção 2 em 1 e linha pais e filhos.

O modelo de franquia tem investimento inicial a partir de R\$ 250 mil, faturamento médio mensal por unidade de R\$ 85 mil, lucratividade estimada em 25% e prazo de retorno entre 18 e 24 meses. A rede oferece suporte e

treinamento e permite operação em pontos de rua, shopping centers ou quiosques.

MARKETING E PRESENÇA DE MARCA

A expansão é apoiada por ações de marketing em TV, plataformas digitais, influenciadores e eventos presenciais. A marca mantém presença consolidada em cidades médias e no interior, com estratégias locais de atração de clientes.

A prática ESG é um diferencial. Segundo a Ótica Visão, a rede adota práticas de compensação ambiental, utilizando estojos, ecobags e sacolas reutilizáveis com certificação da EuReciclo.





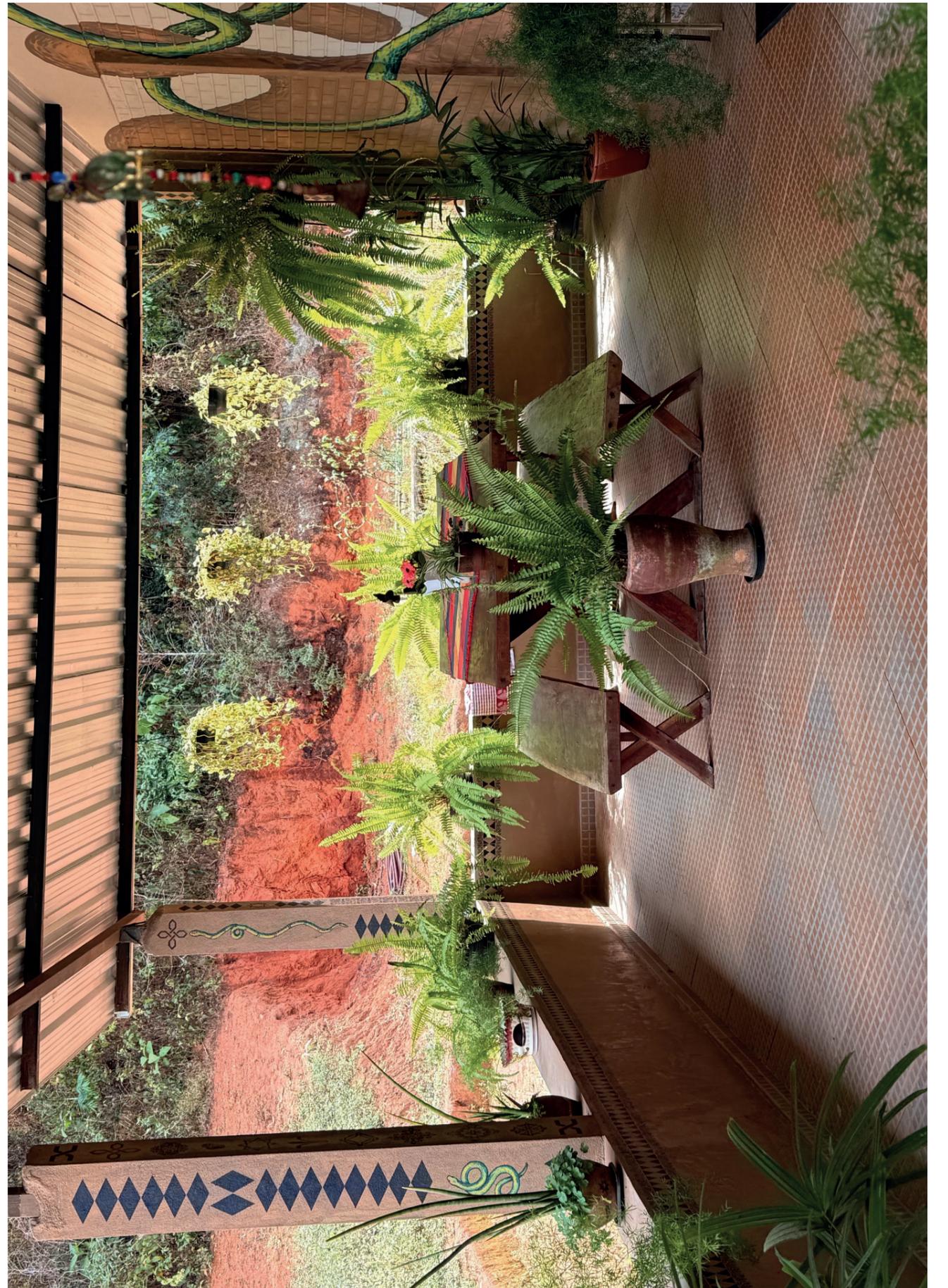
ATELIÊ CASA NA FLORESTA

Fotos Alysson Nascimento

“ Às vezes eu faço uma foto sem pensar exatamente no porquê. Mas aí ela se revela por si mesma. Outras vezes, faço uma foto focando em algo e, depois, quando vou ver, ela me mostra outros detalhes importantes”.

(Alysson Nascimento)



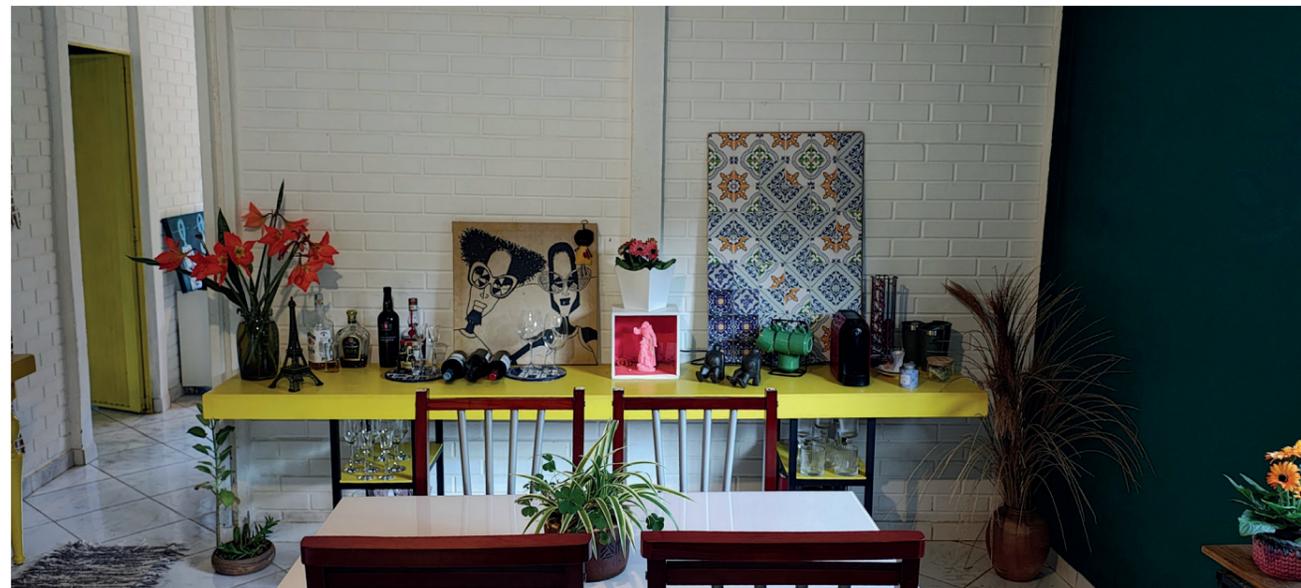




A PROPOSTA É DESENVOLVER
RESIDÊNCIAS ARTÍSTICAS PARA
ESTREITAR OS LAÇOS ENTRE
AGROECOLOGIA, ARTE, MÚSICA,
COMUNIDADE LOCAL E PRODUÇÃO
EDITORIAL, UNINDO E REUNINDO
PESSOAS INTERESSADAS EM CRIAR
TENDO AS FLORESTAS COMO TEMA



UM REFÚGIO
CHEIO DE
ARTE E
CONFORTO,
MAS SEM
PERDER A
ESSÊNCIA DE
UM LAR



É RARO
VER UMA
REFORMA
QUE HONRE
TANTO A OBRA
ORIGINAL
QUANTO ESSA





A festa Cultura A Gosto traz um pouco do folclore e da tradição para a comunidade de Esmeraldas de Ferros, onde o Ateliê está instalado



O COTIDIANO SE TRANSFORMA EM INSPIRAÇÃO



OPORTUNIDADE EM SINTONIA COM A NATUREZA

Considere o próximo.

A vida é como a nascente que brota tímida no alto da serra:
pequena, mas carregada de promessa.

Assim também são as oportunidades —

pequenas no começo,

mas capazes de se transformar em rios de generosidade
quando seguimos o curso natural de compartilhar o que
temos.

O ipê-amarelo, árvore da luz, sabe esperar.

Meses de seca, silêncio de raízes,
um trabalho invisível sob a terra.

E então, um dia, a explosão dourada.

Flores que se espalham no chão como um tapete de sol,
um presente para todos que passam.

O inseto, pequeno viajante,

leva o pólen de flor em flor,

costurando histórias de amor entre plantas,
num ciclo que não termina.

Chega o momento de deixar a nascente,

e descer como a cascata:

derramar-se sem medo,

espalhar frescor, energia, beleza.

A água que cai não pensa no que perde,

mas no que entrega.

E assim também nossas ações:

a água que se prende estagna;

a que flui, renova e dá vida.

O rio cresce ao encontrar outros rios,

assim como nossa vida se amplia

quando nos unimos para caminhar juntos.

E, como o rio corre para o mar,

levamos conosco histórias, sementes, gestos de bondade,
muito além de onde nascemos.

Ao chegar ao oceano — plenitude das nossas realizações —
estaremos integrados ao Sagrado.

Porque navegar sozinho é apenas chegar.

Navegar junto é levar perfume e cor,

é plantar flores no coração do mundo,

para que ele, como um grande jardim,

se renove eternamente.

Sejamos a natureza.



Lélío Costa e Silva

Médico-veterinário de
animais silvestres (CRMV-MG-1482)
Consultor de Educação Ambiental
Especialização em Ecologia e
Conservação Ambiental
arvvida.lelio@gmail.com



Fotos: Gabriel Tanzi

O valadarenses Victor Ferreira Cândia, 37 anos, nascido no berço de uma família com costumes tradicionalmente mineiros tem suas primeiras memórias exatamente na cozinha, centro da casa, lugar de receber amigos, de reunir a família, de pedir e agradecer a Deus.

DINDO CAKE

QUANDO A MAGIA ENTRA PELA COZINHA DA VOVÓ

As lembranças mais antigas que tenho de vida são na cozinha dos meus avós maternos, na fazenda, onde reuniam pontualmente toda a família – filhos, netos, genros e noras - nas datas festivas e feriados religiosos. Lembro-me que tinha na cozinha um fogão a lenha grande para a casa, e um baixinho próximo, que meu avô construiu para as crianças, e ali vivi momentos

muito especiais com minha avó, preparando compotas e doces caseiros no tacho de cobre. Lá, cultivava de forma natural quase todos os alimentos, e assim cresci, conhecendo de perto, todas as variedades de frutas, hortaliças, temperos e condimentos.

Era sempre uma expectativa gigante a espera pelas férias, para passar os dias com eles, tínhamos um crono-

grama imenso de atividades, do cultivo ao preparo de alimentos, carnes, pães, quitandas e atividades cognitivas como jogos de tabuleiro, dominó (que sempre aconteciam após a oração do terço ou da novena), atividades artesanais como crochê - minha avó era uma crocheteira maravilhosa -, e também me ensinou essa habilidade terapêutica e belíssima.

Desde que me reconheço nesse mundo, a cozinha sempre foi um lugar de muito amor, cuidado e reunião das pessoas que amamos. Eu só não imaginava que seria como na casa dos meus avós e dos meus pais, o centro da minha vida. Sempre tive uma veia comercial, achava sensacional o mundo dos negócios e vendas. Estudei administração, trabalhei em instituições bancárias, empresas de tecnologia e telecomunicações, mas não me sentia totalmente preenchido nessas áreas. Foi quando, em 2012, em uma dessas reflexões de vida, percebi como era feliz recebendo e cozinhando para a família e os amigos, e que isso poderia ser um negócio. Percebi a carência na nossa região, o Vale do Aço, onde eu moro atualmente, de sobremesas diferentes, saborosas e que contassem histórias de momentos felizes.

Foi daí que decidi me aventurar no mercado dos doces, e o nome da marca foi unânime entre a família. DINDO, meu apelido em casa pelo fato de ser padrinho de algumas crianças na família, e ser chamado de Dindo por todos: facilitava para elas aprenderem a me chamar já quando soltavam as primeiras palavrinhas.

Então surgiram os bolos do Dindo, feitos com amor e cuidado, como um padrinho com seus afilhados, sempre pensando em cada produção de forma única, que representasse o momento em sabor, design e memórias que conectassem todos que degustassem uma fatia.

Dos bolos, fomos aproveitando a



veia comercial e explorando um mercado maior, conectando doces com a moda, levando cor, aroma e textura aos coquetéis de lançamentos de coleções das principais boutiques da região. Essa conexão com os clientes das lojas foi gerando o desejo deles terem os sabores em seus eventos, comemorações particulares, etc. Quando vi, estava inserido no mercado corporativo, de casamentos, debutantes, desenvolvimento de produtos para campanhas sazonais e tudo onde coubesse um doce e uma oportunidade de provocar os sentidos de olfato, tato, paladar e visão. Afinal, não comemos primeiro com os olhos?

Com o surto da pandemia, ficamos impedidos de celebrar, confraternizar. Foi onde precisei mais uma vez me reinventar, levando ao público através das redes sociais, inspirações de mesas postas que traziam na memória os costumes familiares de reunir todos à mesa e conectar aquele momento que trouxe resiliência e fé para muitos, naquela fase difícil da nossa história. Daí surgiu o Private Chef: os clientes queriam conhecer os sabores dos pratos além dos doces, e com isso, passei a explorar minhas memórias de via-

gens e lugares por onde passei para reproduzir e criar pratos únicos que fizessem a diferença e que pudessem ser preparados de forma exclusiva no conforto do lar de cada cliente, partilhando esse costume enraizado em meu DNA, de reunir e receber à mesa.

Em janeiro desse ano surgiu uma nova vertente do Dindo, através do convite do amigo querido cabeleireiro Gil Minogue, que com muita generosidade abriu as portas do seu espaço de beleza que é único no Vale do Aço, para que pudéssemos desenvolver experiências únicas aos clientes que frequentam de forma assídua esse espaço. Eu me senti honrado, e pude passar uma temporada deliciosa, conectando de forma individual e coletiva, através dos meus pratos, lanches, sanduíches. Lá também dei início a um sonho que era minha própria marca de café, com uma seleção exclusiva de grãos que resultaram em um café único, que me faz sentir abraçado por minha avó sempre que passo uma xícara.

Nesse segundo semestre de 2025, após um pequeno susto por questões de saúde, quero me dedicar a uma vida mais leve, produzindo jantares e eventos intimistas para pessoas que se conectam com essa energia e sentimento; quero desenvolver produtos corporativos para as empresas da nossa região que queiram fortalecer relações comerciais através de experiências mágicas que só a comida tem de conectar memórias que são eternas.

E para os clientes queridos que passaram pelo espaço Gil Minogue nessa temporada deliciosa, deixo uma receita muito especial, de um dos nossos sanduíches que conquistaram o paladar de todos que degustaram: nosso sanduíche de queijo quente.

SERVIÇO:

Dindo Cândia: (31) 99204-9844
Instagram @dindo.oficial

SANDUÍCHE DE QUEIJO QUENTE

• MOLHO PESTO

Ingredientes

- Azeite de Oliva
- Manjeriço fresco
- 1 dente de alho
- Castanhas de Caju
- Queijo Parmesão curado ralado
- Sal à gosto

Preparo do molho pesto:

- 1 - No liquidificador bata o azeite, o manjeriço e o dente de alho com uma pedra de gelo (a quantidade de azeite, vai depender da textura que você desejar o seu molho).
- 2- Logo que a mistura estiver bem homogênea, acrescente as castanhas, parmesão, bata mais um pouco para triturar, acrescente o sal e pronto, só se deliciar.

• SANDUÍCHE

Ingredientes

- Fatias de Brioche
- Creme de ricota
- Muçarela
- Parmesão ralado
- Manjeriço fresco e tomate cereja para decorar

Preparo do Sanduíche:

- 1- Pincele molho pesto nas fatias de brioche nos lados que ficarão para fora.
- 2- Faça camadas no pão com creme de ricota e muçarela.
- 3- Feche o Sanduíche, e na camada de cima, por fora, rale queijo parmesão.
- 4- Leve para assar na air fryer por sete minutos a 170 graus.
- 5- Retire da Air Fryer, coloque em um prato e finalize com tomate cereja e folhas frescas de manjeriço. Está pronto!



SOLENIIDADE COMEMORA OS 52 ANOS DA TIKUFUKAI DO BRASIL

A TIKUFUKAI, como é mais conhecida, é uma sociedade civil sem fins econômicos e lucrativos, considerada de utilidade pública municipal. Fundada em 1973, em Ipatinga pela família Inoue com o apoio do educador japonês Sr. Tikufu Ota. A entidade dedica-se há mais de cinco décadas à formação humana e cultural de crianças e jovens. O Sr. Tikufu Ota, que esteve diversas vezes em Ipatinga, deixou um legado eterno de amor à educação e ao Brasil, estando sepultado no cemitério Nossa Senhora da Paz, aqui em Ipatinga.

O principal objetivo da Tikufukai é desenvolver ações educativas por meio da cultura e de uma metodologia voltada à motivação interior, cultivando o caráter e despertando valores humanos como empatia, respeito, paz e solidariedade.

Com sede no bairro Ideal, a Tikufukai já atendeu mais de 100 mil crianças e adultos ao longo de seus 52 anos de existência.

Entre as artes milenares japonesas ensinadas estão:

Ikebana (arranjo de flores); Origami (dobradura de papel); Kirigami (recorte



Sra. Yoshiko, diretora do Tikufukai

em papel); Oshibana (trabalhos feitos com flores e folhagens desidratadas); Shodō (caligrafia japonesa); Orinuno (dobradura em tecido), Sumiê (pintura oriental), além da cerâmica e culinária japonesas.

Através destas artes, os membros da Tikufukai procuram cultivar uma mente sensível ao outro, desenvolvendo um coração caloroso, sincero e bonito. A inspiração vem de seu fundador, Sr. Tikufu Ota, cujo pensamento é o nosso lema até hoje: "O amor pelas flores leva ao amor pelas pessoas e, conseqüentemente, à paz no mundo."

Neste ano de 2025 celebramos os 52 anos da Tikufukai no Brasil e os 33 anos da Pedra Monumental da Amizade, implantada em 1992, durante a última visita de Tikufu Ota ao Brasil. O monu-



A Cenibra recebe homenagem



A presidente do Tikufukai Internacional, Sofu Koyanagi, e sua tradutora Toshiko



mento, que está no jardim do Sindicato dos Metalúrgicos de Ipatinga, no bairro Bom Retiro, é um monólito de granito com 2,20m de altura e mais de 2 toneladas, doado pelo empresário Durval Pinheiro e escolhido pessoalmente por Tikufu. Na face frontal da pedra, está gravado o ideograma "Yūko", que traduzido significa "Amizade".

A presidente do Centro Cultural Internacional Tikufukai veio especialmente do Japão para as comemorações, que aconteceram no dia 7 de agosto, no Teatro Zélia Oguin. Dentre as homenagens, foram entregues o diploma de grau professor para João Satoru Honda e Mauro Makoto Honda; homenagens ao Instituto Usiminas; à Cenibra, à AAPI, à Carta de Notícias, aos jornalistas Raquel de Carvalho e Carlos Souto, à ANBI, à Escola Educação Criativa e ao Instituto Madalena Brandão, além de pessoas que contribuíram nesses 52 anos.

Na cerimônia, falaram o Secretário Municipal de Cultura, Esporte e Lazer de Ipatinga, Carlos Alberto Cordeiro de Oliveira, a Diretora da Tikufukai no Brasil, Sra. Yoshiko Inoue Honda, a Presidente do Centro Cultural Internacional Tikufukai, Sra. Sofu Koyanagi e Edson Valgas, representante da Cenibra.

Ainda na solenidade houve apresentação do Shiawase Group Dance da ANBI, do Coral da AAPI, e do Grupo -Kouryuu Daiko, da ANBI.



Sr. Satoru foi um dos homenageados

Conheça os projetos oferecidos pelo Se Toque

- ♦ Projeto 60+
- ♦ Reabilitação e Pilates
- ♦ Oficinas Terapêuticas
- ♦ Atendimento Psicológico
- ♦ Assessoria e Garantia de Direitos
- ♦ Hospedagem
- ♦ Alimentação
- ♦ Palestras Informativas
- ♦ Práticas Integrativas - Auriculoterapia e Reiki
- ♦ Empréstimo de Perucas



SICOOB VALE DO AÇO

A PRIMEIRA
COOPERATIVA
DE CRÉDITO DO
VALE DO AÇO.

Com quase seis décadas de história, seguimos promovendo desenvolvimento, proximidade e soluções financeiras com propósito.

São 24 agências físicas, uma agência digital e uma Unidade Administrativa, conectando mais de 36 mil cooperados a um modelo de crescimento coletivo, transparente e sustentável.

Aqui, você não é apenas cliente.

**Você é dono.
Você participa.**



Conheça a nossa cooperativa e venha crescer com a gente!

