

CHIQUETE!



Da mitologia grega para as Minas Gerais: Tales, Ícaro e Aquiles, estátuas que Mara e Altair trouxeram da Grécia, e que representam seus filhos.

EDIÇÃO 2023 ANO XIV Nº 40 R\$ 12,00

Mara Vilar conta como a construção da família e dos negócios tem servido como crescimento pessoal para cada um dos envolvidos

**MARA E
ALTAIR VILAR**
IMBATÍVEIS NA ARTE DA SOLIDARIEDADE



INAUGURAÇÃO

Allp Fit Shopping Vale do Aço:

 **24/12** às **9h**



O Natal está chegando e quem ganha o presente é você!

A melhor estrutura:

- Allp Spa
- Allp Sauna
- Allp Drink
- Espaço Kids
- Estacionamento
- Scanner Corporal
- Bronzeamento
- Hydromassage®
- Spinning

E muito mais!

Tudo isso, você só encontra na **única rede Top To All do Brasil.**

"Você é o maior projeto da sua vida. Não se distraia."



@andersonfranconeves
@empreendedorandersonfranco
@allpfit



aperam

Juntos, escrevemos um passado memorável, vivenciamos um presente incrível e planejamos um amanhã surpreendente



79

anos



Inclusão com
Diversidade Aperam
*Eu respeito e valorizo
as diferenças.*





***Temos orgulho em
apresentar*** _____

**NOSSA NOVA SEDE ADMINISTRATIVA
LUIZ GONZAGA VIANA LAGE**

SAIBA MAIS:

 @SICOOBVALEDOACO

 (31) 2109-2990



ENDEREÇO:

**AVENIDA CASTELO BRANCO, N° 595,
HORTO - IPATINGA**



Agora é a sua hora de ser CHIQUE! com a ecosSol!

Energia solar EcosSol é mais do que economia na conta de luz. É liberdade, conforto, praticidade e qualidade de vida no seu dia a dia.

Sem se preocupar com a conta de energia, ser CHIQUE é:

- Desfrutar de um ambiente refrescante com ar-condicionado;
- Mergulhar em banhos relaxantes, um verdadeiro spa em casa;
- Facilitar tarefas diárias com tecnologia ao seu lado:
 - Dizer adeus às louças acumuladas com sua lava-louça;
 - Manter sua casa impecável com a ajuda de um aspirador-robô;
 - Secar roupas rapidamente, sem depender do clima;
 - Criar pratos deliciosos e rápidos com air frayer, fogão de indução, panelas elétricas e muito mais.



CHIQUE! é viver bem e aproveitar cada segundo do seu tempo livre para o que realmente importa.



**Paola Oliveira e
Diogo Nogueira**
clientes **ecosSol.**

Quem faz **as contas,**
faz EcosSol
(31) 3406-6720

@ecossolenergiasolar | www.ecossol.com.br

EDITORIAL

Eu sempre deixo para escrever o Editorial da CHIQUE quando a revista está pronta. É então que olho pra trás, visualizo mentalmente o trabalho que tive, a receptividade que ganhei de pessoas e empresas, o resultado – sempre lindo – que consigo... e então me emociono.

Não tem sido fácil, mas o prazer de fazer um produto elegante e sofisticado para leitores atentos me dá um grande prazer. Faço por amor à profissão e, cada vez mais, me asseguro de que o caminho é esse.

Poder contar histórias como a de Mara Vilar e de Wallace Barreto Simão, ambos entrevistados em divertidas conversas, me possibilita colocar a alma nos dedos e digitar com afeto e sensibilidade. Mara e Wallace têm histórias exemplares e eu me sinto honrada em poder dividi-las com vocês, leitores.

Sobre o universo feminino delineado através do mito das deusas gregas, encontrei o ponto certo de trazer mulheres que carregam em si a certeza de serem múltiplas e, pelas lentes certeiras de Dani Dornelas, mostro como cada uma de nós pode ser uma – e todas – as sete principais entidades mitológicas da antiguidade, tão atuais. A grandeza das deusas mitológicas, assim como das imagens arquetípicas descritas por Carl Jung, são Afrodite – a deusa do amor; Perséfone – a menina; Hera – a esposa; Deméter – a mãe; Atena – a profissional; Ártemis – a defensora da natureza; Héstia – a

sábua. Somos todas deusas gregas.

E tem mais! A cozinha do Augusto Nora, dono do All Gustus, se traduz na receita deliciosa de um dos pratos servidos em seu restaurante, além da conversa ótima entre ele e Alysson Nascimento, em especial favor para a CHIQUE.

E por falar em sabores, eu conto um pouco da história do Recanto Takê, um lugar da mais autêntica comida japonesa, com ingredientes tão bem escolhidos que alguns vêm do Japão. Mas o que mais encanta é o propósito: difundir a cultura japonesa entre nós.

Eu tenho certeza de que vocês irão se encantar com as fotos que o expedicionário Fernando Lara mostra sobre as viagens que ele faz, levando a galera para lugares interessantíssimos e fora do roteiro turístico dito “normal”.

E lindo é ver Dani Motta contando sobre a rede de óticas Visão de Todos, ela que é do grupo Todos Empreendimentos e segue o caminho traçado por seus tios Mara e Altair Vilar. Uma oportunidade para empreendedores!

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
MEI Maria Raquel de Carvalho.
Estância Gameleira s/n°
Zona Rural de Jaguaraçu/MG
Contato: mraqcarvalho@yahoo.com.br



SHAMPOO CAFFEINE'S THERAPY

Nº1 EM EFICÁCIA CLÍNICA ANTIQUEDA



 **RECOMENDADO POR
DERMATOLOGISTAS**

TRIPLE ACTION

- > **ANTIQUEDA**
- > **Estimula a reposição dos fios**
- > **Acelera o crescimento**

 **DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTADO**

 **DESENVOLVIDO
CIENTIFICAMENTE**

 **VEGANO
NÃO TESTADO
EM ANIMAIS**

**ENCONTRE EM
TODAS AS FARMÁCIAS**

INDIANA

**OU COM UMA DE NOSSAS
REVENDEDORAS**

SAIBA MAIS

Leia o QR Code e acesse
mais informações sobre
o Caffeine's Therapy



*Resultados obtidos em testes clínicos realizados em pacientes do sexo masculino e feminino, em Instituto de Pesquisa Clínica Integrada - Ipclean. Laboratório Acreditado ISO/IEC 17025 e certificado pela ANVISA.

MARA VILAR ESPETACULAR

Texto: Raquel de Carvalho
Fotos: Gabriel Tanzi

Poucas pessoas me impressionam pela admiração quanto a que tenho por Mara Vilar. Companheira incansável do marido, Altair Vilar, o poderoso da Todos Empreendimentos (leia-se, entre outros, o Cartão de Todos), ela está ao lado dele desde os tempos de dificuldades absurdas, ela acreditando no projeto, de casa em casa, a primeira vendedora do que seria o maior cartão de descontos do Brasil...

Mara é uma mulher incrível! Exuberante, alegre, rainha, empreendedora, esposa, mãe e avó à perfeição. Seu “querer ser” há muito já alcançou a marca do “fazer por amor”, que pode ser pela caridade, pela amizade, pelo seu lugar no mundo. Mara é caseira e universal. Simples e glamorosa. Talentosa e despretensiosa. Ao lado do marido, ergueu ao infinito a ideia da assistência às classes C e D desse Brasil de contrastes, investindo no Cartão de Todos desde semente, agora uma rede de milhões de pessoas

sendo assistidas na saúde e no lazer.

Mara é espetacular!. Adoro seu estilo de vida, sua fidelidade aos

amigos queridos, sua dedicação à família e ao trabalho como vice-presidente social do Cartão de Todos, onde promove campanhas vitoriosas de arrecadação de agasalhos, no inverno, e de brinquedos, na época do Natal. Dalí saem milhares de itens para famílias carentes, abrigos, asilos, creches, etc. Um presente para crianças no Natal e pra quem sente frio e não tem o que usar no inverno, em tons de solidariedade e acolhimento.



Mara e Altair Vilar sempre construíram a vida, a família e os negócios juntos



O QUE DEFINE UMA MULHER DE SUCESSO EM TODOS OS SENTIDOS? MARA VILAR É SINÔNIMO: MULHER DE RARA DELICADEZA, COLORE O CORAÇÃO DE QUEM AMA; É CONFIANTE E DIVERTIDA, AMOROSA, GRACIOSA E FORTE, TUDO AO MESMO TEMPO, CERCANDO OS AMIGOS E A FAMÍLIA DE DOSES HOMEOPÁTICAS DE AFETO.

FAMÍLIA

“Desde os meus 14 anos eu trabalhei fora. Quando eu me casei, com 17 anos, Altair não quis que eu continuasse a trabalhar. Vim morar no bairro Santa Mônica, e ficava sozinha o dia inteiro. Aí me bateu saudade e eu disse a ele que queria voltar para minha cidade natal, Inhapim. Era vontade de voltar a trabalhar fora. Altair então montou uma loja de roupas na Rua Duque de Caxias, em Coronel Fabriciano, em sociedade com minha irmã Dolmira. Depois, ele montou uma oficina de refrigeração e eu fui tomar conta. Tudo nosso foi construído junto. Eu sempre mostrei para os meus filhos que a luta não é do papai, a luta é nossa. E os três iam distribuir os panfletos na época do Sindicato

dos Metalúrgicos de Ipatinga e do Cartão de Todos nas ruas do bairro das Águas, em Ipatinga, onde morávamos, e nos bairros próximos.

Então, eles cresceram vendo eu e Altair trabalhando juntos e mais: a ajuda a pessoas necessitadas que vêm até mim — eu nunca nego — divido com Tales, Ícaro e Aquiles. Basta eu dizer que mamãe está em campanha e eles já enviam os comprovantes de depósito..”

O fato de Mara ter trabalhado fora não prejudicou em nada a criação dos filhos, Tales, Ícaro e Aquiles. “Acompanhei meus filhos intensamente. Até os 18 anos eu levava e buscava nas festas — não sei quantas vezes fui ao Clube dos Médicos buscá-los

em festas de 15 anos. O Altair ia junto, às vezes de pijama, dormindo... E eles não tinham vergonha de mim. Queriam ir na topica com os amigos, eu dizia: chama eles que eu levo também. E tinham que fazer soprinho para eu cheirar se tinha cheiro de álcool na boca (risos). Quando Tales foi estudar em Ribeirão Preto, eu ia de 15 em 15 dias para lavar meias e cuecas. Mas na verdade eu ia saber se estava tudo bem. Ficou a lembrança desse tempo na amizade dos colegas de república, todos me chamando de tia..”

Hoje, os filhos de Mara e Altair são responsáveis por empresas do grupo Cartão de Todos: Tales, pela Mais Todos, uma fintech que existe para melhorar a relação de consumos entre as famílias e as empresas através da tecnologia solidária.; Ícaro, pela Amor Saúde, de clínicas, e Aquiles pela Refuturiza, de emprego e educação.

VIDA ATIVA

A força de Mara vem da fé. “Fui criada na igreja adventista, acreditando que, se eu tivesse fé, as coisas se resolveriam por si mesmas. E é o que acontece até hoje, na minha vida”, ensina. Deus é perfeito e vejo isso em cada obra.” Agora mesmo, com o anúncio da chegada do terceiro netinho, Heitor, filho de Ícaro e Camila, para o próximo ano, Mara vislumbra os exames de ultrassom, na perfeição dos detalhes... A primeira netinha, Diana, filha de Ícaro e Camila, nasceu há três anos e é companheira da vovó Mamara até em viagens. Algumas são uma odisséia, como a de trem para Governador Valadares, com direito a piquenique no gramado próximo ao lago do condomínio onde mora uma prima, Elhem White. “Foi um dia inesquecível”, diz ela. ... Joaquim, filho de Aquiles e Laura, nasceu há quatro meses e é presença constante na rotina de Mara quando ela está na capital mineira.

“Sempre tratei as pessoas com amor. A empresa começou assim. Sinto que sou o espelho por onde os funcionários se enxergam. Hora nenhuma tenho aborrecimentos, e se tiver, não trago para o meu ambiente de trabalho. Para as pessoas, transmito alegrias, vitória e responsabilidade. Quando começamos nosso projeto, havia um gerente que queria colocar cafezinho para os



Em seu refúgio de Ipatinga, Mara e Altair recebem os amigos e a família

clientes todos os dias. Fui contra. Se um dia esse cafezinho faltar, seja porque a responsável pela faxina não pôde fazer ou qualquer motivo, irão dizer que a empresa do Altair está quebrando. Não é pelo custo; é pelo que as ações sinalizam”, pondera ela.

Já as festinhas para celebrar datas comemorativas com os funcionários são feitas no maior capricho, sem poupar esforços. “As confraternizações de fim de ano são aguardadas por todos com alegria”, festeja.

Mara mantém um escritório no Cartão de Todos do bairro Betânia, em Ipatinga, onde atua efetivamente, encetando as campanhas e agindo no comando do lado social do Cartão de Todos.

O ANIVERSÁRIO

Ninguém é mais digna do amor apaixonado dos filhos e do marido que Mara. Em datas relevantes, de onde estiverem, Tales, Ícaro e Aquiles aterrissam em Ipatinga para abraçar a mãe. Dia 26 de março, pra ela, é sagrado. É quando a bela mulher comemora o aniversário com o zelo com que leva a vida: entre amigos e a família, abrigada em seu espaço no condomínio Village Nobre, na maior felicidade! Desse dia ela faz um acontecimento, que começou neste 2023 com a família em caminhada pelo Parque Ipanema, água de coco e boas risadas, e terminou com uma animadíssima festa à tardezinha, só para os amigos sinceros e a família, claro. Mara tem fiéis amigas dos tempos de infância e adolescência em Inhapim e depois, quando se casou aos 17 anos e se mudou para Ipatinga. Essas amigas ela preza e cuida com carinho. Todos os anos são convidadas. E, sob as bênçãos da leitura Sagrada por Padre Ildeu Franco, a festa nem viu a tarde virar noite em animadas gargalhadas. Existe mais sofisticação que isso?

UM EDIFÍCIO CHAMADO MARA VILAR

Acostumada a estar sempre ao lado do marido, o presidente celebrado e admirado nos pequenos e grandes eventos onde o empresário é estrela, Mara experimentou a sensação de estar sob os holofotes como figura principal na inauguração do Edifício Mara Vilar, em Bauru, uma das mais prósperas ci-

dades do Estado de São Paulo. A iniciativa partiu do parceiro de Altair na Todos Empreendimentos, Anderson Franco, investidor e maior franqueado das Clínicas de Todos.

E para Anderson a emoção também esteve aflorada. Pelas palavras dele: “Um dos dias mais felizes da minha vida. Gratidão, Mara, a você e sua família pelo que vocês representam, mudaram minha vida. Tudo que sou como pessoa e como profissional empresário, devo a você e ao Altair, nesses quase 25 anos que nos conhecemos. Vocês são a referência e a bússola que me ajudaram a crescer e superar as dificuldades dos caminhos da vida, a evoluir e a ser o que sou hoje.”

CIDADANIA HONORÁRIA

Mara recebeu o título de Cidadã Honorária em 2020 por indicação do vereador Sebastião Guedes e aprovação unânime dos demais membros do Legislativo. Sobre o trabalho que desempenha no Cartão de Todos, Mara declara: “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 empresa que, cada vez mais, leva dignidade às pessoas por meio da inclusão social”. Esse é o espírito de Mara Vilar, Cidadã Honorária de Ipatinga, título mais que merecido concedido pela Câmara Municipal da Cidade.

AS CAMPANHAS

As campanhas sociais do Cartão de Todos são desgastantes e trabalhosas para Mara, mas ela não reclama. Pelo contrário: diz que gosta. “Eu sinto prazer em conversar com alguém que me admira e respeita, e do outro lado da linha me conta se tem algum problema, alguma dificuldade. Minha lista vai de cidade por cidade, estado por estado, começando por Minas Gerais. Ligo para todos os franqueados. As campanhas têm que andar juntas. Se alguma não recebeu a caixinha para a colocação dos brinquedos, reclamo com o diretor regional. E depois cobro! Vai montar a caixinha amanhã? Então você me manda uma foto quando estiver pronta? Não é forçar as pessoas, é organização, para todos participarem porque um pouquinho de cada um é que faz

um montante grande.”

No caso das campanhas, os escritórios do Amor Saúde participam, os do Refuturiza também, e Mara liga para todos! Altair diz a ela: à noite, você vai ficar com zumbidos no ouvido. E ela: “vou nada, tomo um banho, faço um lanche, uma oração, e durmo!”

EQUILÍBRIO

Mara não é de se acomodar. Prática pilates e, estando em Belo Horizonte, cidade em que vive, dividindo com seu endereço de Ipatinga, ela faz longas caminhadas e ainda sobe e desce correndo as escadas da Igreja de Fátima, no bairro de Lourdes. É, as belas pernas de Mara não são só obra da natureza...

Quem conhece Mara sabe que toda essa força, coragem e sabedoria ela busca em uma fonte inesgotável de energia. Há oito anos Mara frequenta a clínica Rituaali, em Penedo/RJ, considerada a maior especialista do Brasil dedicada à medicina do estilo de vida. Lá, não é só a alimentação e o emagrecimento que importam. O equilíbrio entre o espírito e a mente é destacado como fundamental para o bem-estar. A cada ano Mara leva alguém que, pelo toque no coração, ela considera que precisa daqueles dias no lugar. Já levou os três filhos, amigos, família, só não conseguiu levar o Altair! Mas ela não desiste: “Sei que a hora dele vai chegar”, contempla.

As estadias na Rituaali são verdadeiros acontecimentos para os convidados de Mara. Ela manda fazer camisas e bonés, prepara festa de aniversário, direciona a programação conforme a necessidade de cada um, vai à coordenação e dá dicas.

UMA DOR

Existe, sim, algo que incomoda Mara e a faz sofrer: “O que mais me entristece é ver pessoas que não se preocupam com o próximo”. E Mara tem tido respostas lindas de seu cuidado com o outro. Ela está a cada dia mais disposta, mais bonita, com mais saúde e alegria.

Todos os dias, após as orações, ela segue para o que Deus lhe envia como tarefa, e o faz sempre com um sorriso no rosto que derruba qualquer mal querer.

365 DIAS DE AÇÃO SOCIAL:

CARTÃO DE TODOS REÚNE DIVERSAS INICIATIVAS DE CONSTANTE APOIO A POPULAÇÕES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE;

CONHEÇA QUAIS SÃO ELAS

Com ações que abrangem desde a arrecadação de agasalhos, de brinquedos para crianças de baixa renda ao patrocínio de projetos esportivos para pessoas com deficiência, o maior cartão de descontos do Brasil tem aplicado o modelo de gestão da Administração Solidária em diversas frentes, auxiliando milhares de pessoas por todo o território nacional

Desde sua criação, em 2001, na cidade de Ipatinga - MG, o Cartão de

TODOS tem embasado suas ações no modelo de gestão da Administração Solidária, desenvolvido por seu presidente, Altair Vilar. Segundo o conceito, beneficiar os indivíduos e contribuir com o desenvolvimento da sociedade devem ser elementos balizantes para empresas que agregam a solidariedade a seu core business e buscam um crescimento alinhado à responsabilidade social e à sustentabilidade ambiental.



CAMPANHA DO AGASALHO

Em um gesto de solidariedade, o Cartão de TODOS lança anualmente sua tradicional Campanha do Agasalho, iniciativa que costuma ter início entre os meses de abril e maio, pouco antes do inverno começar no Brasil. Neste ano, as doações se estenderam até junho em todas as unidades do Cartão de TODOS, na rede de clínicas Amor-Saúde e em pontos de coleta espalha-

dos por estabelecimentos regionais, contando com a participação de mais de 10 mil parceiros do Grupo. A antecipação da campanha, que neste ano se iniciou no dia 05 de abril, buscou ampliar o período de arrecadação, contribuindo significativamente para garantir a proteção térmica necessária às populações vulneráveis durante os dias mais frios do ano.

O Grupo TODOS Internacional, do qual o Cartão de TODOS faz parte, é hoje o maior conglomerado empresarial brasileiro a oferecer serviços de desconto em saúde, educação e lazer, atendimento em clínicas populares, soluções financeiras inteligentes voltadas à concessão de créditos, plataformas educacionais com cursos preparatórios, energia solar a preços acessíveis e dezenas de outros serviços voltados ao cuidado e ao empoderamento das classes C e D.

Com base na Administração Solidária, além da oferta de soluções que facilitam o acesso a produtos e serviços essenciais, o Grupo desenvolve uma série de ações que propõem o apoio à população em situação de vulnerabilidade em todo o Brasil. Para Mara Vilar, Vice-Presidente Social do Cartão de TODOS, a solidariedade sempre foi o pilar principal do Grupo. “Desenvolver um negócio bom para todos sempre foi o objetivo da empresa. Em todos estes anos de existência, nossa empresa baseou a sua ação nos princípios solidários, transformando a vida de milhares de pessoas”, afirma Vilar.

Conheça as principais iniciativas que integram o portfólio de ações sociais do Cartão de TODOS:

INICIATIVA “CASA FELIZ”

Com a experiência de sete anos em ações voluntárias internacionais e projetos de integração social e laboral, realizadas em países que recebem milhares de refugiados anualmente na Europa, em especial na Grécia, a ONG Planeta de TODOS — que integra o Grupo TODOS Internacional — anunciou, no mês de junho, a abertura da “Casa Feliz” em Bogotá, Colômbia. Trata-se de um espaço de acolhimento na capital colombiana e que tem como objetivo oferecer não só abrigo, mas também capacitação profissional e educacional como forma de apoio a



NATAL SOLIDÁRIO

Realizada anualmente desde 2015, a campanha de Natal Solidário do Cartão de TODOS já arrecadou mais de 300 mil brinquedos, os quais foram distribuídos a crianças em situação de vulnerabilidade atendidas por dezenas de instituições espalhadas pelo Brasil. Com pontos de coleta de doações presentes em mais de 800 unidades que integram o Grupo, neste ano, a campanha busca tocar o coração

dos brasileiros trazendo para a pauta a temática: “A imaginação transforma tudo. A doação também. Ajude a transformar cenários desafiadores!”. Os brinquedos arrecadados pelo Natal Solidário serão distribuídos no Dia D da campanha, realizado no sábado, 12 de dezembro, quando voluntários das unidades do Grupo irão até instituições de apoio ao cuidado infantil — como orfanatos e ONGs — para realizar a distribuição.

peças refugiadas venezuelanas e vítimas de conflito armado dentro do país, todos e todas membros da comunidade LGBTQIAPN+.

ANIVERSÁRIO SOLIDÁRIO

Em comemoração ao aniversário de 22 anos do Grupo, celebrado em Setembro, o conglomerado realizou o “Aniversário Solidário”, campanha na qual a cada novo filiado, a empresa doou parte do valor para beneficiar diretamente diversas instituições de caridade, localizadas em diferentes regiões do país. Ao todo, a iniciativa arrecadou mais de R\$ 100 mil. Além de beneficiar as instituições, a campanha de aniversário destinou parte do valor ao auxílio financeiro das famílias dos colaboradores afetados pelo ciclone, em Lajeado (RS), que deixou mais de 360 mil pessoas em situação de vulnerabilidade, afetando mais de 100 municípios, no início de setembro.



ATLETAS DO FUTURO E PROJETO PERNAS VALE DO AÇO

Com o objetivo de contribuir para a formação esportiva de jovens de baixa-renda e promover a inclusão social de pessoas com deficiência motora ou cognitiva por meio do esporte, o Cartão de TODOS apoiou o Projeto Pernas Vale do Aço e patrocinou o Projeto Atletas do Futuro, na cidade mineira de Ipatinga, berço e sede do grupo empresarial.

O projeto Pernas Vale do Aço busca promover a inclusão de pessoas com deficiência motora e cognitiva em atividades esportivas como corridas e caminhadas. Em eventos realizados pelo projeto, que pertence ao LOGOS - Núcleo Integrado de Reabilitação, pessoas com deficiência são conduzidas em triciclos por atletas voluntários, que se revezam ao longo da corrida, proporcionando aos participantes a emoção de cruzar a linha de chegada.

Além do Pernas Vale do Aço, o projeto Atletas do Futuro também tem sido beneficiado pelo apoio do Cartão de TODOS em Ipatinga-MG, desde o início do mês de agosto de 2023. Realizada pela ONG Ajudôu, a iniciativa visa promover a inclusão social em comunidades vulneráveis, oferecendo aulas de esporte gratuitas, em parceria com empresas e o poder público. Em Ipatinga, o projeto disponibiliza aulas de Futebol de Campo, no Esporte Clube Vila Celeste, para meninos e meninas entre 7 a 17 anos, contemplando 100 crianças e adolescentes. O projeto Atletas do Futuro também busca reduzir a evasão escolar, além de fortalecer a comunidade e preencher o contraturno escolar com atividades que promovam socialização, saúde e bem-estar aos beneficiários.

Segundo Mara Vilar, a iniciativa de patrocínio dos projetos esportivos vai muito além de incentivar a atividade física. “Estamos honrados em fazer parte desses projetos de transformação por meio do esporte e compartilhar dos mesmos valores de práticas de equipe: Todos por todos. O esporte pode salvar vidas e, juntos, estamos construindo um futuro mais inclusivo e promissor para nossa sociedade”, destaca a Vice-Presidente Social do Cartão de TODOS.

LUIZ GONZAGA VIANA LAGE,

UM ESPECIALISTA EM
PROGRESSO SOCIAL
ATRAVÉS DA COOPERAÇÃO

Escolhido para ser homenageado com o nome do novo prédio da administração do Sicoob Vale do Aço no bairro Horto, em Ipatinga, Luiz Gonzaga Viana Lage é um desbravador do cooperativismo que abraça a todos

Com formação em Ciências Contábeis e especialização em Custo Padrão na Nippon Steel – Japão, Luiz Gonzaga Viana Lage trabalhou na Companhia Acesita e na Usiminas, onde construiu grande parte sua carreira.

Em 1964, enveredado pela doutrina e filosofia do cooperativismo, participou da constituição da Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Empregados da Usiminas e empresas coligadas – o Sicoob Vale do Aço, e a presidiu por cerca de 25 anos.

Preocupado em consolidar o cooperativismo financeiro em Minas Gerais e em buscar mais representatividade para as cooperativas de comerciantes, profissionais liberais, funcionários públicos e privados, foi



um dos fundadores do Sicoob Central Cecremge, onde ocupa, há 29 anos, a posição de presidente do Conselho de Administração.

Além de Conselheiro de Administração no Centro Cooperativo Sicoob (CCS), está à frente da coordenação dos comitês de Ética e de Orçamento e Gestão Estratégica, ambos com abrangência sistêmica.

Ao longo de sua carreira, Luiz também foi vice-presidente do Sistema Ocemg, conselheiro do Sebrae-MG e outras entidades coope-

rativistas.

Possui vários cursos de especialização em cooperativismo realizados, inclusive, no exterior.



Daniele Motta é uma mulher visionária. Advogada, multfranqueada do grupo Cartão de Todos, tem negócios em São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Apaixonada pela família, é casada com Tiago Tessaro e mãe do Miguel e da Clara.

Dani é CEO da Ótica Visão de Todos, parceira do grupo Cartão de Todos, que hoje conta com mais de 18 milhões de brasileiros filiados.

“A Visão de Todos é focada em atendimento à comunidade, principalmente às classes C e D. Temos as melhores lentes do mercado com certificação digital, armações lindas com preço que cabem no bolso do nosso brasileiro. Saúde, moda e estilo é o que a Visão de Todos entrega. Com 16 meses de operação, hoje já estamos em 15 Estados do Brasil”, festeja Dani.

E afirma, convicta: “Nossa expansão está acelerada, somos um case de sucesso, entregamos uma gestão completa com excelente margem de lucratividade, satisfação dos franqueados, baixo investimento com gestão simplificada. Vamos fechar 2023 com 80 franquias.”

O layout da Visão de Todos é padronizado em todo Brasil. “Somos um espaço democrático e inclusivo; atendemos a todas as classes sociais e trazemos a tropicalidade do nosso país para dentro das lojas. Assim, o cliente tem a sensação de estar no ambiente praiano, se sente em casa e pode se servir da forma que melhor lhe agrada”, afirma Dani.

Com relação às franquias disponíveis, Dani sentença: “Somos todos visionários de uma marca de sucesso. Contratamos empreendedores e mostramos que nosso estilo de trabalho é criativo, inovador e liberal, pois acreditamos que todos somos empresários e visionários da nossa marca. Em cinco anos seremos uma das maiores redes de ótica do nosso país e em 10 anos a maior rede de ótica do Brasil, seguramente. Acreditamos no projeto da Administração Solidária e temos como principal

DANIELE MOTTA:

UMA MULHER DE VISÃO

valor transformar o jovem líder em empresário. Disseminamos uma ideia e agora juntos vamos multiplicá-la. Acreditamos em pessoas e nessa visão vamos conectar todo o Brasil.”

Em Ipatinga, uma bem montada Óticas Visão de Todos está situada à Rua Ester, 1650, ao lado da Clínica Amor Saúde, no bairro Bethânia. Este é um convite para os leitores conhecerem a loja e sentir toda essa experiência. “Temos de marcas exclusivas da Visão de Todos, como a DT, com armações por precinhos inacreditáveis e qualidade excepcional, até grifes celebradas como Rayban, Vogue, Lacoste, Sabrina Sato, Disney e outras mais”, finaliza a empresária.



Rodrigo D'Ávila

Dani: Somos uma marca que estuda a diversidade e abraça a todos.



Estilo e modernidade do layout das lojas



Óculos de algumas das melhores marcas nacionais e internacionais, além de marca própria, com preços inacreditáveis.

Wallace Simão Barreto: UM VALENTE!

Entrevista a Raquel de Carvalho
Fotos Dani Dornelas

O COMEÇO

Desenhando uma linha do tempo, Wallace Simão Barreto, 54 anos a completar em 31 de dezembro, delineia: “Quando eu casei, pensava só em empreender. Nasci em Coronel Fabriciano e fui criado em Mantena. Lá não havia geração de emprego. Então, com 17 anos, fui emancipado e comprava e vendia café, além de cuidar da lavoura do meu pai. Pensei que iria fazer isso a vida toda. Em 1987 o café, que no ano anterior estava a 300 dólares a saca, caiu para 30 dólares. Todo mundo quebrou, inclusive meu pai. Era véspera do casamento e eu, que até então era um playboy montado em moto

e carro zero quilômetro, pensei: e agora? Vim para o Bugre recém-casado e montei uma fábrica de tijolos. Cheguei a ter 12 empregados, mas o barro era de péssima qualidade e a empreitada só durou um ano.”

Foi graças a um tio que Wallace chegou até a Pedreira Um & Valemix, empresa sediada em Timóteo. Ali, ele vendeu concreto durante 14 anos e construiu a independência financeira. A paixão pelo trato da terra veio cedo, quando Wallace e Rô se casaram, ele com 21 anos, ela com 18, e o pai dele, Wilson Simão, vendeu-lhe o sítio da família, o tal de que ele falou aqui em cima, no Bugre. Era pequeno, 13 hectares, mas

Wallace transformou-o em altamente produtivo com coco e café irrigados, feijão, tudo junto dava lucro! “Eu trabalhava de vendedor de concreto da Valemix durante a semana e no fim de semana eu suava a camisa no sítio. Nas minhas andanças pelas obras, fui sendo convidado para empreitar pequenas construções. Como eu, naquela altura, era um distribuidor da argamassa da Valemix, dei prosseguimento a esse novo empreendimento até que uma pessoa, acreditando no meu potencial, investiu em mim e o primeiro edifício construímos permutando o terreno em apartamentos. E seguimos, eu com 36 anos, e o Fernando Rocha, o conhecido Fernando da Mística, em alusão às lojas que ele e a mulher, Andréa, mantinham no Vale do Aço.

A FAZENDA

Há dois anos Wallace comprou uma fazenda que já operava há 40 anos. “A gente somente incrementou, dando continuidade ao que existia. A ideia de investir em terra surgiu com a venda da Giganet, empresa de internet que ele havia criado anos atrás. “Numa conversa com a Rô, chegamos à conclusão que a gente não tem sofrimento de aplicar dinheiro no banco... passamos pela vida sem ter dinheiro aplicado. Sempre investindo e empreendendo. A ideia foi da Rô: por que você não compra uma fazenda? Você sempre falou em mexer com gado, soja... E eu: soja! Então vai ser isso.”

Aí, entra na história Alguém que permeia a vida de Wallace: Deus. Freqüentador da Igreja Batista Missionária do bairro Iguaçú, em Ipatinga, há 33 anos, Wallace defende que



"Eu não sou workaholic.
Trabalho intensamente
determinadas horas por
dia. Encerrou, encerrou.
Aí sou eu, a Rô, a família,
os amigos, o esporte."



Wallace em seu escritório em Ipatinga

não é da igreja, mas está na igreja, e que seu relacionamento direto é com Deus. O empresário havia presenciado d'Ele, uns tempos antes, sem contar com o dinheiro da Giganet, de ser sócio em um avião particular. Quando a ideia da compra da fazenda foi aventada, o avião estava chegando. E não é que a primeira viagem foi para conhecer aquela que seria a WR Agropasto, em Manga, no semiárido mineiro, média de 42 graus de calor? “Sem o avião, não teria como eu adquirir aquelas terras, tão longe. Agora, em duas horas de viagem estou lá.” E leia-se por lá terras e mais terras com plantação de coco, soja, feijão e manga, muita manga. Uma das maiores plantações de manga do estado de Minas. São 250 hectares e previsão de colheita, em 2024, de quatro mi-

lhões de quilos. E, naquela região, a fruta fica maravilhosa. Para não queimar com o sol causticante, Wallace contrata trabalhadores para ... passar filtro solar em cada manga!

Toda vez que Wallace vai para a fazenda a Rô vai junto.

ROSANA, FAMÍLIA E ESPORTES NA VIDA DE WALLACE

“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-escapulidas 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.

Wallace é super ligado em esportes. A academia que ele tem em casa é continuamente utilizada, preparando-o para as competições de kart, para o trekking e para as corridas.

Hoje, além dos filhos Larissa - casada com Pedro Donato - e Igor, de casamento marcado para o ano que vem 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.

O EQUILIBRISTA

Sobre sucesso, Wallace tem um conceito rigoroso e fantástico: “As

peças se preocupam em dizer que têm o foco no financeiro. Eu não. Procuvo buscar o sucesso em todas as áreas. É difícil? É. Mas aí eu dependo mais de Deus." No livro que irá lançar em dezembro, escrito em um ano, ele explica a conquista como um equilibrista rodando vários pratos em hastes, tal e qual nos circos. "Qual o preço dessas conquistas? O primeiro prato é meu relacionamento com Deus; o segundo é meu relacionamento com a Rô; o terceiro é com os filhos; o quarto é com o trabalho; o quinto é com a igreja, que é diferente do relacionamento com Deus; tem o lazer, o hobby, o esporte; os amigos. Todos os pratos têm que rodar na mesma sintonia. Eu não posso deixar nenhum cair."

OS VALENTES

O nome dado aos empregados da WR Construtora e da WR Agropasto veio de uma passagem da Bíblia, livro que Wallace afirma ler todos os dias, ao acordar e meditar. Fugindo para o deserto por causa da perseguição do rei Saul, Davi leva com ele os improváveis, que foram crescendo a tal ponto de ser o exército mais poderoso de seu tempo, com cerca de 600 componentes. Davi e seus valentes, como eram chamados. E Wallace diz que suas empresas hoje têm 700 empregados e pouquíssima rotatividade.

Por que improváveis? "Pela ótica espiritual, somos improváveis na medida em que eu, sem curso superior, qual a chance que tinha? Quando minha fábrica de tijolos quebrou, eu não fui a zero: fiquei foi devendo! Eu sou o primeiro improvável da WR." Mas Wallace se esquece de



"Olhar a foto de cada pessoa pode nos dar a impressão de beleza; mas o filme da nossa vida só nós mesmos conhecemos."

dizer que ele foi, também, o primeiro valente!

O senso de pertencimento dos empregados é total, avalia Wallace.

VIAGENS COM OS VALENTES

“A Rô diz que gosta de gente, mas que eu gosto de muita gente! Assim surgiram as viagens, desde a cachoeiras nos arredores da região a grupo de 100 pessoas pra São Paulo, Gramado todo ano com 20, 30 pessoas, subida ao Dedo de Deus, em Teresópolis, com duas vans de valentes, Orlando, com os parques da Disney inteiramente pagos para 16 pessoas pela WR; dois ônibus de valentes para assistir, em São Paulo, à peça O Fantasma da Ópera e visitar o Salão do Automóvel... Para Santiago do Chile foram 19, tinha gente que nunca tinha saído de Ipatinga e estava lá, esquiando! Outro dia a empresa fechou uma sala de cinema no Shopping Vale do Aço para um filme, e uma das valentes confessou que, mesmo residindo em Ipatinga, nunca havia ido ao centro de compras!” Qual o critério para a escolha dos convidados? Não tem, diz Wallace. “Vou orando, pedindo a Deus iluminação, conversando com um e outro, e a lista sai. Às vezes, o que começou com uma van termina com dois ônibus. E eu vejo que, um ou outro, desperta para viajar”, comemora.

A minha curiosidade vai além: como preparar um valente? “Alguns valentes ligados a mim tiveram um treinamento pessoal direto comigo, como os empregados da engenharia e do escritório. Assim, fomos organizando o segundo escalão, o terceiro, o quarto... falamos a mesma língua e, tanto, que me vejo na fala de empregados: Queira Deus,

É isso ou aquilo outro são frases fáceis de escutar até nos canteiros de obras. Tenho encarregados que estão conosco há 18 anos. Gosto de estar junto deles, contribuir com o bem-estar de cada um. Não é para eles melhorarem no trabalho; faço porque gosto, porque fico feliz.

O LIVRO

“Meu livro foi uma direção muito clara de Deus. Às vezes, Ele fala conosco e a gente não se apercebe. Estou lendo a Bíblia pela 26ª vez, me atenho a alguns livros e faço meditação de duas horas todos os dias. Numa certa manhã, escutei claramente: “Wallace, quero que você escreva um livro contando a história de sua vida e colocando nele os princípios bíblicos que aprendeu ao longo de sua trajetória. Na hora pensei: não tenho o dom da escrita, não tenho competência... mas veio uma paz e um desafio gigante. Passada uma semana, meu primo Lucinho, homem de oração, pastor em Belo Horizonte, me passou uma mensagem por ter tido uma inspiração de me ver escrevendo um livro sobre minha trajetória.

Foi um ano escrevendo esse livro, em jejum e oração. Finais de semana sem comer, pedindo a Deus, buscando, me lembrando de passagens importantes... Em dezembro deverei lançá-lo com uma boa divulgação. Quero zero lucro dele, pelo contrário. Vou reinvestir em marketing, divulgação, doação, eu vou fazer tudo o que puder para que o maior número de pessoas possível leia esse livro, porque é uma forma de eu falar do reino de Deus. Nos eventos que formos fazer nas obras, entregarei um para cada valente”, esse

será o presente de Natal que darei junto ao Chester.”

FUTURO

Não faço planos e estratégia a longo prazo. Cinco e dez anos, nem pensar. Meu planejamento para as empresas é seis meses, para minha vida pessoal é hoje. Assim me esvaio de ansiedade. Aprendi isso na oração do Pai Nosso: “O pão nosso de cada dia nos dai hoje”, observa. “Ansiedade é sempre preocupação com o futuro; depressão é estar agarrado ao passado. O segredo dos pratos (do malabarista) é você tentar viver o dia. E não é fácil, mas a minha meta é essa. Estou sempre alimentando a WR com terrenos para os próximos lançamentos. Por hora, serão dois ou três para Governador Valadares, um para Ipatinga.”

Wallace comemora: “Em Governador Valadares, a entrega do luxuoso Absoluta será um acontecimento! Já todo vendido, nossa intenção é celebrar com festa a honra de cumprir o nosso compromisso. Além dele, são três outros edifícios em construção na cidade, e um já entregue.” Quais são os próximos? “Não é bom falar. A expectativa frustra o mercado, acredita? Lista de interesse futura não funciona, isso já percebemos nas vendas dos imóveis.”

Os números impressionam: em 2022 foram R\$90 milhões em vendas; este ano, estamos batendo R\$120 milhões; e, para 2024, deveremos fechar com R\$200 milhões em vendas. Se Deus permitir.”

E Wallace está fazendo a parte dele, com coragem, determinação, competência e uma inabalável fé em Deus.



Gil Minogue

Salão de Beleza

.com

@gilminogue

Foto: Gabriel Tanzi
Modelo: Laryssa Hsllabecor
Vestido: Zezeh Alta Costura



GABRIEL TANZI
Fotografia

SOMOS TODAS DEUSAS GREGAS

Em sua edição de maio de 1999, a revista Cláudia lançou uma matéria sobre as deusas gregas que moram dentro de nós, mulheres. Eu me encantei tanto que recortei as páginas e guardei, para leituras futuras. Já trabalhava como jornalista e a possibilidade de enriquecer minhas colunas sociais com reportagens de relevância me dizia que aquela seria uma boa referência. Guardei. E, quando em 2009, eu lancei a CHIQUE, já tinha em mente um editorial com mulheres que carregassem em si a sensibilidade de ser múltiplas, captando no universo feminino as delícias de ser, ora HERA - a que cuida da riqueza, do poder e do casamento -, ora ÁRTEMIS - a que aprecia a liberdade e a Natureza -, ora AFRODITE - a deusa da beleza e do amor -, ora ATENA - a que, sábia e justa, valoriza racionalidade e estratégia -, ora DEMÉTER - a que cuida dos outros e alimenta - ora PERSÉFONE - a que, introspectiva e sensível, remeta à vida interior -, ora HÉSTIA - a que é voltada para o lar e zela pelas virtudes familiares. Esperei. Chegou a hora. Hoje, uma só mulher pode ser todas as principais deusas gregas. Em 2009, elas estavam apenas percebendo o mundo, sendo educadas, fazendo suas escolhas... "Para os terapeutas seguidores do psicólogo suíço Carl Gustav Jung, elas simbolizam temas essenciais da alma feminina." Minha escolha pela fotógrafa Dani Dornelas não foi aleatória. Nas próximas páginas, Dani coloca sob seu olhar mulheres extraordinárias buscadas em essência e propósito.

Dani Dornelas: Hoje, vejo que a maturidade me permitiu ser fiel a mim mesma e não me deixou distrair nesse processo, para que eu pudesse ver e sentir minha transformação. Quanto mais você acessa sua identidade mais ousada e criativa você se torna



A FOTÓGRAFA

DANI DORNELAS

Especialista em posicionamento de imagem e comunicação estratégica, **Dani Dornelas é uma profissional que vai além de capturar imagens: ela constrói narrativas visuais estratégicas para marcas pessoais.** Por trás das lentes sensíveis, Dani equilibra a paixão por contar histórias. Ela se apresenta como fotógrafa, **artista visual e mãe com um portfólio que inclui projetos importantes**, como a exposição sobre o **Etarismo no Memorial da Vale**. Suas fotografias foram selecionadas em **exposições notáveis**. Evidenciando sua habilidade em **transmitir mensagens através da arte visual**, há sete anos ela iniciou um projeto especializado em **retratos femininos intimistas**, expandindo seu foco para **ensaios estratégicos em marcas pessoais**. Em sua abordagem, Dani destaca a importância da **naturalidade no retrato** e da busca pela identidade única de cada pessoa utilizando **a luz natural**. Seu olhar se concentra em fotografar mulheres que **desejam transmitir uma mensagem autêntica**, destacando a arte de **ser original e criativa**, sem seguir a multidão. Dani nos convida a entender que um ensaio de marca pessoal vai além de fotos operacionais para criar conteúdo e sim para transmitir **a essência de cada pessoa**. E destaca: "Se tudo é sobre mensagem, é preciso entender de comunicação. É importante criar marcas únicas, autênticas, que escrevam sua própria história." Ao finalizar a conversa, Dani reforça sua crença em **fomentar o empreendedorismo feminino e inspirar mulheres a sair do padrão**, aplicando essência em suas vidas e marcas pessoais. Sua **abordagem única une a sensibilidade artística à estratégia técnica**, proporcionando uma experiência fotográfica que vai além da superfície, construindo narrativas visuais **autênticas e impactantes**.



Laís Cysne:
Momentos
preciosos
merecem joias
eternas.

LAÍS CYSNE

EMPRESÁRIA DO RAMO DE JOIAS

A Laís trabalha com joias de alto padrão. Ela me disse que uma joia é como um legado sendo passado de geração em geração. É o poder de criar uma conexão emocional única, repleta de memórias e experiências compartilhadas ao longo do tempo. Eu achei essa fala incrível.

Porque se trata do propósito da marca dela.

O motivo pelo qual ela acredita no que faz.

Ter claro um propósito nos leva dos desafios às conquistas e inspira outras pessoas.

Sua pedra preferida é o diamante.

“Diamantes são a opção mais chic e desejada, essa pedra preciosa tem algumas propriedades que a diferenciam: é a mais dura e resistente e reflete as cores que formam o arco-íris, quando sob a luz do sol. É a pedra preciosa mais brilhante.

Não é arranhada por nenhum outro material, somente por outro diamante.

O último lançamento de Laís Cysne é uma coleção de tirar o fôlego, a Côte D'Azur, que chegou pra encantar, toda produzida com pedras brasileiras e ouro 18k, um deslumbre! Design autoral com pedras brasileiras!

“Quando imaginei a coleção Côte D'Azur queria algo leve, mas que se encaixasse tanto no dia a dia como em ocasiões especiais, queria algo que as mulheres pudessem misturar com as joias que já têm, fazendo um mix lindo e estiloso. É nisso que acredito: joias eternas que marcam momentos e histórias, joias que serão passadas de geração em geração...”

Amo fazer parte dos melhores momentos da vida de vocês!

Com carinho Laís Cysne”



A Côte D'Azur, que chegou pra encantar, toda produzida com pedras brasileiras e ouro 18k, um deslumbre



Uma joia Laís Cysne representa sofisticação, glamour, lembrança de momentos especiais, design sofisticado, faz me sentir mais bela.



As criações
de Jack
Alecrim são
científicas
e têm fortes
ligações
com a terra.

JACK ALECRIM

EMPRESÁRIA, CIENTISTA CRIADORA
DO MAGIC SCIENCE DR. JACK



DUAS PALAVRAS ME DEFINEM: SONHADORA E FAZEDORA.

“ Sonhar não basta se a gente não tiver coragem de começar. Acredito que essa é minha característica principal: começar e criar as oportunidades que não estão ao meu alcance.

Fui a primeira pessoa da minha família a ter curso superior e agarrei essa oportunidade com unhas e dentes e quando me formei, me tornei professora universitária. Depois de quatro anos comecei a questionar se dava para empreender aproveitando a estrutura do laboratório da faculdade, onde eu trabalhava com estudo e desenvolvimento de medicamentos. O questionamento é uma característica de empreendedores, porque quando você questiona, entrega as soluções necessárias. Foi assim que consegui desenvolver a formulação do Magic Science Dr. Jack, com maior eficácia clínica já vista no mundo. Comecei com oito frascos e hoje alcançamos 23 países e somamos mais de 280 mil clientes atendidos”, ” diz a cientista expert em Queda Capilar e Alopecias.

Jack no deserto de Dubai: A vida é feita de superação, entusiasmo e persistência.



“ Aprendi que precisamos amar nossas dificuldades para poder ter mais determinação e foco para resolvê-las. Quando você odeia sua dificuldade, só reclama dela. ”



Gláucia Ambrósio:
equilíbrio perfeito
entre a profissão e a
vida pessoal

GLÁUCIA

AMBRÓZIO

DERMATOLOGISTA
E ESPECIALISTA EM
TRICOLOGIA MÉDICA.

MÃE DE DUAS MENINAS, GLÁUCIA FAZ DA ROTINA DIÁRIA
UM EXERCÍCIO DE EQUILÍBRIO ENTRE O TRABALHO E A VIDA PESSOAL

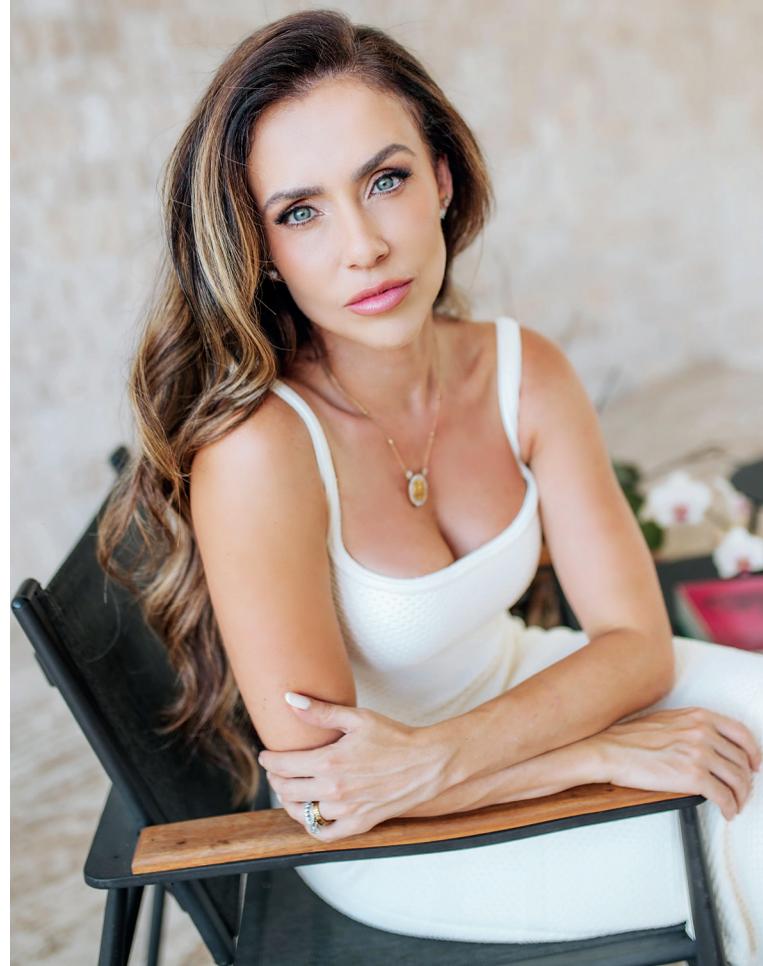
“ O CUIDADO COM O MEU PACIENTE VAI ALÉM DO TRATAMENTO DE CONDIÇÕES DE PELE E CABELOS. REALIZO AVALIAÇÕES DETALHADAS, OUÇO A QUEIXA E A DOR DO MEU PACIENTE, PERSONALIZO PROTOCOLOS/PLANOS DE TRATAMENTOS. ALÉM DISSO, EDUCO SOBRE CUIDADOS PREVENTIVOS, PROMOVO A SAÚDE DA PELE E DO COURO CABELUDO, E GARANTO UM AMBIENTE ACOLHEDOR PARA UMA EXPERIÊNCIA COMPLETA E SIGNIFICATIVA PARA OS MEUS PACIENTES SE SENTIREM CONFORTÁVEIS.

QUERO IMPACTAR POSITIVAMENTE NA VIDA DOS MEUS PACIENTES ATRAVÉS DA CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA ASSOCIADA À SAÚDE, ALIANDO O CUIDADO COM A AUTOESTIMA E CONFIANÇA. ASSIM, EU NÃO APENAS OFEREÇO UM TRABALHO EXCEPCIONAL, MAS TAMBÉM PROPORCIONO UMA EXPERIÊNCIA MAIS COMPLETA E SIGNIFICATIVA PARA MEUS PACIENTES.”

ISSO FAZ DE GLÁUCIA AMBRÓSIO UMA PROFISSIONAL ÚNICA. “A MEU VER, NAS MÃOS HABILIDOSAS DE UM MÉDICO, CADA PACIENTE É UMA OBRA PRIMA DE CURA. PINTAMOS QUADROS DE SAÚDE E BEM-ESTAR NA VIDA DAS PESSOAS”, DIZ ELA.

QUANTO À ROTINA DE CUIDADOS COM O CORPO FÍSICO, É UM DOS TÓPICOS PARA A CIÊNCIA DA FELICIDADE. PERSONAL FIGHT E MUSCULAÇÃO AJUDAM A DESENVOLVER A MUSCULATURA E IMPACTAR NO DESENVOLVIMENTO DA MENTE. POR OUTRO LADO, “A MEDITAÇÃO, À LUZ DO ESPÍRITO, SÃO A MINHA BASE SÓLIDA DE CONFIANÇA. A MINHA FRUTIFICAÇÃO VEM DE DEUS.”

"Uma nova liberdade, uma nova alegria, todo um mundo novo está aguardando para se abrir quando você se decidir a abandonar os velhos costumes, pensamentos e ideias e se transformar."



"Praticar o silêncio deixa a mente mais quieta, aumentando a capacidade de pensar e criar"



Gláucia: O universo da beleza nos permite experimentar as nossas melhores versões



AMANDA JÚLIA GONÇALVES TAVARES

ADVOGADA, SÓCIA DO ESCRITÓRIO TAVARES E ASSIS,
ESPECIALIZADO EM DEMANDAS PREVIDENCIÁRIAS (INSS).

“Meu trabalho é baseado na compaixão e empatia. O propósito da minha advocacia é servir e ajudar, é melhorar a vida de uma pessoa e garantir um futuro digno!

“A advocacia tem um lado muito bonito de conseguir ajudar quem não consegue se ajudar sozinho”. Esse é o papel do advogado: interceder pelo próximo e buscar justiça.

A advocacia nos desafia todos os dias. Minha trajetória não é fácil e no trilhar do caminho, percebi que, apesar do empe-

nho, nem sempre consigo fazer a justiça acontecer.

A gente pode estudar incansavelmente e dar o nosso melhor, traçar estratégias e criar teses maravilhosas, mas coisas inéditas sempre vão acontecer. E nós temos que saber lidar com isso! Temos que estar preparados para isso. Muitas vidas, histórias e famílias dependem da minha atuação, esforço, empatia, coragem e, principalmente, persistência.

Essa é a minha missão. Esse é o meu propósito!



KARINY BARROSO

ELA CRIOU UMA
EMPRESA MILIONÁRIA
COM 50 REAIS.

Em 2019, Kariny Barroso decidiu fechar sua loja e apostar em algo que permitisse ter mais liberdade e segurança. "Eu passava 24 horas em um ônibus até São Paulo, a cada sete dias. Era exaustivo física e mentalmente.

Eu já conhecia e estudava muito sobre marketing para impulsionar as vendas da minha loja. Até que, em um desses momentos de estudos, apareceu um anúncio onde mostrava a possibilidade de criar um negócio online.

Nesse momento eu conheci o universo dos cursos online e criei a Oli Lançamentos com apenas 50 reais.

A Oli é uma empresa voltada para a criação e estratégias de vendas de cursos online. Hoje são mais de quatro mil alunos espalhados pelo mundo inteiro e um faturamento anual milionário.

Eu sempre desejei empreender, criar e inovar, seguir regras de empresas estava muito longe dos meus objetivos.

Acredito que o conhecimento que carregamos é nossa mina de ouro, e o objetivo da minha empresa é levar esse conhecimento para o mundo."





Conexão com o divino e com a mãe Maria... ah, MARIA! Passa na frente!” ... e ela passa mesmo... abre os caminhos com doçura, revela na luz...”

“Mas tudo só é possível quando eu me conecto com Deus...”

“E a meditação-oração é uma forma de conectar com o Divino que habita em mim...”

eu silencio e me abro para sentir Deus... e deixo tocar-me, deixo fluir... e nos processos particulares de cada obra, a “mágica” acontece... um pedaço de mim... um corpo materializado, num tempo e espaço... onde cada um pode ou não encontrar-se de forma muito particular.

“Comunico com o mundo através da minha arte...”

DANIELLE REZENDE

ARQUITETA, ARTISTA PLÁSTICA, EMPRESÁRIA,
CRIADORA DA ÖTA TENNIS CLUB, ÖTA PARA
FILHOTES, ÖTA PARA VOCÊ

“Minhas superfícies são memórias afetivas que compartilho com o mundo.”

*a ARte me permite
FLU.IR EM CADA
IN.STANTE.
constância, inconstante.*

*“É necessário
esvaziar-se
para a criação
do novo.”*

*“A arte cura...
Deus está
presente nos
processos”*

*“Dentro da minha alma, a arte toca
todos os sentidos... ressoa amor.”*

*“A arte é
uma forma de
oração. Nela
eu respiro. um
fôlego”*

*Na
arte...
sinto
fôlego.*



*“ARTE CURA”
É PRECISO Esvaziar-se
para se encontrar*

*Na ARTE
encontro a
liberdade no
existir.*

*Me faz
respirar!”*

*Fôlego.
Faz sentir
Faz sentir-me.
Faz sentido.*

*“A natureza me reconecta com Deus... procuro estar
perto dela... procuro fazer parte dela. É Ele presente.
Respeito, observo, admiro... inspiração constante...
respiração constante.”*



MARINA SUDA

"Sou Marina Suda, mãe, esposa e advogada especialista em Direito das Famílias e Sucessões com experiência de mais de 10 anos na área.

Possuo um escritório físico na cidade de Ipatinga/MG especializado na área de Direito de Família e Sucessões, e devido ao Digital, advogo em vários estados brasileiros, também tenho clientes na Bélgica, Canadá, França e Estados Unidos.

Minha maior realização é ajudar mulheres que são vítimas da violência psicológica, física e financeira no âmbito familiar.

Meu propósito e do meu escritório é oferecer um serviço especializado e proporcionar um acompanhamento mais humano aos meus clientes que, na maioria dos casos, estão passando por problemas familiares.

Utilizo minha rede social para compartilhar um pouco da minha rotina e informações do Direito de Família e Sucessões."





LETÍCIA SOARES

Arquiteta, praticante de escalada, meditação e yoga

"Meu propósito é trazer a personalidade do cliente em meus projetos para criar ambientes que sejam não apenas bonitos, mas também saudáveis, produtivos e inspiradores.

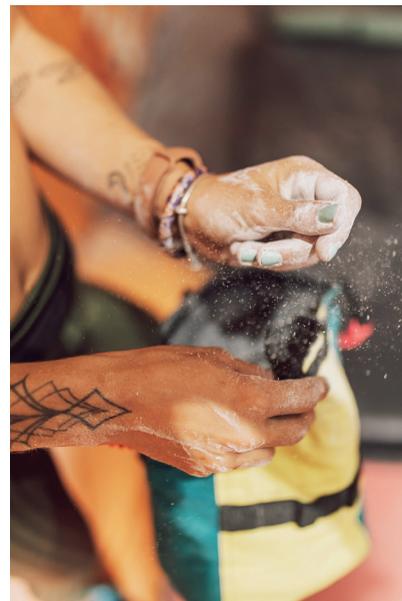
Ambientes que honrem a intuição, a sensibilidade e a conexão emocional das pessoas

- seu canto, sua cara •

Na arquitetura, moldamos mais do que espaços; transformamos vidas. Cada projeto é um mergulho nos sonhos e personalidades únicas das pessoas. Lidar com desafios é a essência do meu trabalho, e é exatamente isso que amo. Afinal, é no desafio que encontramos a

oportunidade de criar algo extraordinário. Acredito que todos mereçam um espaço que os faça sentir bem consigo e com o mundo ao seu redor.

Arquitetura é minha paixão, mas equilibrar isso com qualidade de vida é meu verdadeiro desafio diário... Pratico escalada, e ela transforma dificuldade em desafio, seja na parede ou na vida, me ensinou a gostar e apreciar os processos... transformar a posição dos pés, o jeito de respirar, escutar ou simplesmente nem estar... o conjunto da vida, físico, espiritual, emocional e mental. Logo eu, tão distraída e com dificuldade de focar e que não conseguia me



ver tão persistente e resiliente... tantas vezes... apesar de ser e sentir o impulso de direcionar minha energia de forma boa, fui perdendo através da vida um olhar leve e bondoso comigo, muito por me aprofundar demais por anos nos outros e pouco em mim.. e quando finalmente percebo que o amor não é sobre as pessoas, é sobre o nosso sentimento, respiro e me dou amor que me preenche! Assim consigo emanar mais amor pro mundo! Agradeço a Deus por ter direcionado esse esporte e tudo que ele tem proporcionado na minha vida todos os dias..."





Uma parceria que há 15 anos promove o desenvolvimento social da Região do Vale do Aço, através das experiências com a artes.

ESPAÇO CULTURAL CASA LABORATÓRIO E INSTITUTO USIMINAS!

O projeto que nasceu em 2008, incentivado pela Usiminas, mantém desde então uma parceria contínua com a empresa no desenvolvimento de suas atividades nos territórios de Minas Gerais. O projeto funcionou com seu espaço cultural em Ipatinga/MG, no bairro Iguazu, entre os anos de 2008 a 2017. A partir de 2018 se estabeleceu no Shopping Vale do Aço, onde multiplicou exponencialmente seu público, atividades e demandas artísticas. Em 2020 o espaço foi reconhecido como Ponto de Cultura pela Rede Cultura Viva do Ministério da Cultura e, em 2021, a entidade obteve o reconhecimento como de Utilidade Pública Municipal pela Câmara Municipal de Ipatinga.

O Espaço Cultural Casa Laboratório possui em sua estrutura uma sala de espetáculos e atividades formativas com capacidade para 150 pessoas; camarim; hall com recepção, secretaria e um ateliê de figurinos e adereços. Os ambientes ofertam acessibilidade para todos os públicos e funcionam todos os dias da semana. Para o diretor de arte e fundador da instituição, João Carlos Cardoso, “sem a manutenção do incentivo da Usiminas e a parceria do Instituto Usiminas ao longo desses anos, a operação das atividades do projeto não seria possível. Completar quinze anos de história em colaboração com essas duas



João Carlos Cardoso, diretor de arte e fundador do Casa Laboratório: “Atualmente, o incentivo do setor privado às iniciativas culturais é a principal alavanca do setor da economia criativa”

grandes instituições é um grande privilégio. Privilégio esse, do qual fazemos bom uso e sempre por onde somos mercedores”.

O Espaço Cultural Casa Laboratório proporciona a artistas profissionais, amadores e estudantes das artes cênicas um ambiente permanente de estudo e aperfeiçoamento. Através de oficinas, workshops, rodas de conversas, palestras, residências artísticas, exposições de artes visuais, mostras e festivais, a “Casa”, como é carinhosamente reconhecida, promove o in-

tercâmbio com os mais variados e conceituados grupos artísticos e profissionais do estado e do Brasil, tornando-se referência como espaço para o compartilhamento de conhecimento, pesquisa e experimentação de novas linguagens. O espaço é um dos principais equipamentos independentes destinados às culturas de Minas Gerais e mantém uma programação cultural permanente e diversificada, atraindo um público superior a 72.000 pessoas e gerando mais de 500 empregos diretos e indiretos nos setores da economia criativa, anualmente.

Todas as iniciativas do projeto estão alinhadas com os pilares do desenvolvimento sustentável e o bem viver! Em 15 anos, através do incentivo da Usiminas e o apoio do Instituto Usiminas e Shopping Vale do Aço, a Casa promoveu o encontro de quase um milhão de pessoas, em diversas experiências com as artes, por vários territórios do Brasil. Mais de mil apresentações públicas ocuparam a sala de espetáculos do espaço, reunindo artistas locais e de todo o mundo. Cerca de mil discentes concluíram o programa de formação de atores e oficinas culturais gratuitas realizadas pelo projeto. Hoje, diversos ex-alunos atuam profissionalmente na indústria criativa. Em parceria com diversas escolas públicas e comunidades em Minas Gerais, os festivais e mostras produzidos pela Casa articularam diversas atividades para pautar a vida nas florestas e a construção de cidades sustentáveis e populares.

Atualmente, o incentivo do setor privado às iniciativas culturais é a principal alavanca do setor da economia criativa. Sem essas parcerias, as comunidades e sua população são as mais impactadas. Afinal, “uma cidade, um país, em tempos de globalização, que não prioriza o acesso às artes e a culturas para o seu povo, está fadado ao desaparecimento”. Não há outra forma de mover a engrenagem do mundo. Nossa capacidade de prospectar um mundo melhor é uma competência que só se alcança através das artes. Artes, só se faz em conjunto: pessoas, cidades e as corporações.

Quem venham muitos anos de parceria para o fortalecimento dos territórios de nossa região.

CHIQUÊ!

TÁ NO PLOX.

E O SITE RAQUEL DE CARVALHO TAMBÉM.



Augusto: planos de criar um bar

NO BALCÃO, UM PAPO ENTRE AMIGOS

– COM RECEITA

Texto: Alysson Nascimento
Fotos Valéria Mattos

Quem frequenta o restaurante self-service All Gustus, na esquina da Avenida Japão com a Rua Estados Unidos, no bairro Cariru, em Ipatinga, sabe que, ali, os ingredientes mais simples ganham status de iguaria, guardando todo o sabor e a qualidade que cada um possui...

PAPO RETO ENTRE ALYSSON NASCIMENTO E AUGUSTO DA COSTA LOPES NORA RESULTOU NESTA REPORTAGEM COM DIREITO A RECEITA ESTRELADA.

CHIQUE: Augusto é o Gustão, 44 anos, cozinheiro por paixão e profissão, primeiro com o churrasquinho, depois o restaurante, conta aí como foi a trajetória, como e quando surgiu a ideia de cozinhar como uma fonte de renda?

Augusto: Formado em publicidade e propaganda, resolvi abandonar a área e passei um tempo sem fazer nada, mas pensando em algo que tivesse como referência a comida. No começo pensei em montar uma pizzaria, mas não fixei muito a ideia não... até que

um dia cismeiei de montar um churrasquinho aqui na porta de onde é o restaurante hoje (havia o restaurante, mas não era meu). Sempre gostei de cozinhar. Aos poucos, fui agregando sabores e mais opções para o churrasquinho e, conforme o público ia se diversificando, eu aumentava as ofertas.

CHIQUE: E o churrasquinho durou quantos anos?

Augusto: Uns cinco anos. Mas quando tinha seis meses de funcionamento, o

então dono do restaurante, na época Top Grill, me ofereceu o negócio. Minha namorada, hoje esposa Lara — estamos juntos há 13 anos —, deu a maior força. Surgiu então o All Gustus, mesmo nome do churrasquinho.

CHIQUE: No tempo do churrasquinho você já flertava com a possibilidade de ter um restaurante?

Augusto: Eu pensava em ter um bar, mas o restaurante surgiu como oportunidade.

CHIQUE: E o bar, ainda tá no pente?

Augusto: O bar tá aí, né? Antes do meu filho Gabriel nascer a ideia estava mais ativa, mas o neném dá trabalho pra caramba e então resolvemos deixar o neném crescer mais para então retomar os planos.

CHIQUE: Mano, e no dia-a-dia, o que não pode faltar na sua mesa?

Augusto: A carne, né? Sempre gostei de carne. Desde sempre, nas festas, sou eu quem toma conta da churrasqueira.

CHIQUE: E dessas carnes aí, o melhor sabor é o da...

Augusto: Alcatra! No churrasquinho, eu trabalhei um mês com o contrafílé, até descobrir o custo-benefício da alcatra.

CHIQUE: E qual é o melhor tempero?

Augusto: Sal. Sal e alho.

CHIQUE: Boa! E o acompanhamento que não pode faltar pra carninha?

Augusto: Um molho chimichurri as-tra... erva é sempre um bom acompanhamento.

CHIQUE: O que mata aquela fome fora de hora?

Augusto: Cara, eu sou meio afobado, então, o que for mais fácil. Uma banana cai bem.

CHIQUE: Que isso! E como equilibrar a vida pessoal com a profissional, principalmente agora que agregou nosso prezado Gabriel?

Augusto: Depois de um tempo, eu e a Lara fomos delegando funções para

os funcionários e até recontratamos o antigo funcionário para ser o gerente, enquanto ela estava no resguardo pelo nascimento do neném. Agora estamos com uma equipe boa, e dá pra estarmos presentes apenas na hora que o pau tá quebrando... as funcionárias já sabem fazer a maioria dos pratos e eu só faço as carnes especiais - o "bafo da madrugada". Aí é temperar, botar pra assar, voltar pra passar o papel alumínio...

CHIQUE: *Você diria que a cozinha de seu restaurante tem algum estilo, apesar de ser bem brasileira? Vou melhorar a pergunta: de vez em quando aparecem pratos diferentes... o que eles representam?*

Augusto: Minha proposta desde sempre foi buscar diversificar e inovar mesmo, porque a comida do dia-a-dia se torna enjoativa se for repetitiva. Então temos pratos mexicanos, japoneses, italianos, árabes, chineses, gosto muito da comida oriental.

CHIQUE: *Seu restaurante tem um público específico? Falo isso porque o bairro tem muitos estudantes e idosos... vem gente de fora também?*

Augusto: No começo os clientes eram os aposentados da usina e os estudantes. Com o tempo, funcionários da Usiminas começaram a frequentar aqui e se tornar clientes. Agora, com a administração da Fundação São Francisco Xavier descendo para cá, o movimento aumentou bem. O bairro hoje tem muitas clínicas, inclusive de DETRAN, e as pessoas procuram no Google onde almoçar...

CHIQUE: *Agora, saindo um pouco do restaurante e voltando para o Augusto: o que te faz sorrir, cara?*

Augusto: O que me faz sorrir é tomar uma cerveja com os amigos.

CHIQUE: *Você chora?*

Augusto: Difícil chorar. Um filme que me lembre a falta que meu pai me faz... o primeiro Dia dos Pais na escolinha do

Gabriel foi um baque...

CHIQUE: *Hobby?*

Augusto: Tenho não. Beber cerveja e fazer churrasco são o que mais me distrai.

CHIQUE: *Pra finalizar, podemos saber*

que tem um sonho guardado aí?

Augusto: Sim. Mais pra frente teremos um All Gustus Bar aí.

CHIQUE: *Algum recado, xingar alguém, falar qualquer coisa?*

Augusto: A única coisa: PAZI!

A receita do cozinheiro:

ALMÔNDEGAS SUECAS

Ingredientes almôndegas

- 1kg de pernil moído
- 1 pão dormido
- 1 cebola média picadinha
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) rasa de páprica doce
- 1/2 colher (sopa) rasa de cominho em pó
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Azeite
- 1/4 de xícara de leite
- 1 maço de salsinha picada

Ingredientes molho

- 2 caixas de creme de leite
- 2 doses de vodka
- 1 cebola média picadinha
- 6 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 3 colheres (sopa) de molho inglês
- Azeite

Modo de fazer

• Almôndegas

Bata o pão dormido no liquidificador. Hidrate o pão no leite. Reserve. Refogue em fogo baixo a cebola picadinha num fio de azeite com uma pitada de sal até ficar molinha. Adicione o alho amassado e refogue por 1 minuto e reserve até esfriar. Junte os ingredientes secos, o pão espremido, o refogado de cebola e alho à carne. Juntar a salsinha. Misture bem. Faça bolinhas de



mais ou menos 70 gramas. Doure as almôndegas em um fio de azeite. Reserve.

• Molho

Na mesma panela, refogue a cebola em fogo baixo até murchar. Se precisar, adicione mais azeite. Flambe com a vodka. Adicione a mostarda, o creme de leite e o molho inglês. Misture bem. Adicione as almôndegas. Envolve as almôndegas até aquecê-las. Não deixe o molho ferver por muito tempo para não talhar. É um prato bem versátil. Pode ser servido como tira gosto junto com um pãozinho ou como refeição, acompanhado de arroz branco e batata palha ou uma massa. Bom apetite.



A FESTA LINDA DA DEBUTANTE

LETÍCIA PESSOA

FOI COMEMORADA COM ELEGÂNCIA
E ALEGRIA. ELA É FILHA DOS
EMPRESÁRIOS VALADARENSES
POLLYANE MENDES MACHADO E
WENDER FERREIRA MACHADO



A comida como agente de difusão da cultura japonesa

O endereço sugere um daqueles restaurantes secretos tão em moda na cidade de São Paulo. Mas quem conhece dificilmente irá desapegar-se dos sabores e delícias do Recanto Takê, no bairro Ideal, em Iapatinga. Os fundadores são Yoshiko e Satoru, um casal que fez história tendo como premissa a difusão da cultura japonesa no nosso país.

A história de Yoshiko começou no Japão, mas já aos seis anos de idade ela se mudou com os pais e as duas irmãs para o Brasil. Até hoje ela tem o visto de permanência no país “pro resto da vida”, mas não foi naturalizada. O avô materno, Sr. Tikufu Ota, vinha de dois em dois anos do Japão para apoiar a filha Kikuko Inoue e o genro, Kenji Inoue, que seguiram com o firme propósito de difundir a cultura e as artes milenares japonesas fora do Japão e, assim, elevar uma consciência de integração e intercâmbio entre Brasil e Japão.

Fundador da Centro Cultural Internacional Tikufukai, que este ano completa 50 anos oferecendo oficinas de Origami, Kirigami, Caligrafia Japonesa, Dança Japonesa, Ikebana, Cerimônia do Chá, Gastronomia Japonesa, entre outras, o Sr. Tikufu faleceu em Iapatinga, logo depois de ter inaugurado a Pedra Monumental da Amizade no Sindicato dos Metalúrgicos de Iapatinga. Ele havia sido condecorado com o Título de Cidadania Honorária de Iapatinga e foi enterrado junto aos ilustres personagens de nossa história.

Essa contagem de tempo entre os mineiros de Iapatinga tem tudo a ver com o restauran-



Yoshiko e o painel exibindo um quimono japonês, exposto no Recanto Takê



Drinks refrescantes são servidos

te Recanto Takê: todas as vezes que vinha ao Brasil, o Sr. Tikufu pedia que reunissem amigos, jornalistas, prefeito, e oferecia um jantar aos convidados. Os pais de Yoshiko, então, ficavam responsáveis pelo cardápio.

Pelo tanto que a iniciativa agradava, o Sr. Tikufu sugeriu à filha e ao genro que abrissem um restaurante e que lhe dessem o nome de Takê (bambu, em japonês, de grande significado para os japoneses). E assim surgiu o primeiro Takê, ainda no bairro Bela Vista, portas abertas durante 25 anos.

Yoshiko conheceu o engenheiro mecânico Satoru quando estudou no Japão. E logo ele quis se casar com ela e vir morar no Brasil. Só depois de casados é que Yoshiko conheceu o talento artístico do marido, que foi treinado pelo sogro há mais de 15 anos e atuou como professor de culinária japonesa no Projeto Cultura Japonesa no Vale do Aço, que tem o patrocínio da Usiminas pela lei de incentivo à Cultura.

“O grande diferencial do Recanto Takê é disseminar a cultura tradicional japonesa, tanto no prato que servimos quanto na sua decoração, na cerâmica utilizada, à luz da arte japonesa. A maioria dos temperos são importados do Japão justamente para mostrar a originalidade”, diz a proprietária. Outro detalhe rigorosamente observado por Yoshiko e Satoru é a qualidade e frescor dos peixes (só utilizamos a parte do meio do filé), carnes e os legumes, o



As iguarias são feitas com os melhores ingredientes, buscados em São Paulo e no Japão

diferencial das algas, do shoyu, do shari, dos temperos. “Se precisamos de pepino japonês, marido roda a cidade inteira até encontrar o que preencha nossa exigência”, pontua ela.

“Por isso gostamos de trabalhar com reserva de clientes. Assim temos como preparar tudo com a qualidade que queremos oferecer: comida japonesa tradicional caseira”, justifica. Satoru fica por conta dos frios, Yoshiko dos quentes.

E AS IGUARIAS VÃO MUITO ALÉM DO SUSHI E SASHIMI (QUE TAMBÉM SÃO OS MELHORES):

Pratos típicos

- Sukiyaki: ensopado de carne de boi de boa qualidade cortada em fatias finíssimas, repolho, macarrão de ervilha, cenoura, tofu... ele é meio adocicado, mas qualquer informação é pouca para o tanto que é delicioso. A iguaria é feita em uma panela especial e servida quente (no Japão, serve-se numa cumbuca, sobre ovo cru).
- Okonomiyaki: panqueca a gosto. Pode-se usar o que quiser, de frango a frutos do mar. É uma pizza japonesa.
- Lamen: no Japão, as casas de lamen só servem lamen, variando muito os acompanhamentos. Aqui, quando eu faço uma noite do lamen – sopa de macarrão japonês - as reservas se esgotam em menos de duas horas.
- Chawa Mushi: pudim de ovo salgado com recheio de camarão e shiitake. Geralmente sirvo quando tenho clientes japoneses à mesa, porque é bem diferente. Mas, se me encomendarem, faço também.
- Shabu Shabu: ensopado de carne de lombo com os legumes
- Kimuti: acelga e pepino apimentados
- Yakitori: churrasco japonês de sobrecoxa com alho poró
- Maguro no tororo: atum fresco com cará ralado
- Tempurá de legumes e camarão

SERVIÇO: RECANTO TAKÊ

Rua Gonçalves Magalhães, 111 | Bairro Ideal
| Iapatinga | Telefone: (31) 99292-9077
@recantojaponestake



Satoru se realiza na função de preparar os frios com todo zelo



Okonomiyaki, uma espécie de pizza japonesa, deliciosa

RAQUEL DE

Mudanças na agenda das academias: a rede Allp Fit está escrevendo um novo capítulo na saúde, possibilitando que o exercício físico, tido e havido como preventivo para muitas doenças, esteja chegando a todos os lares. Além das academias físicas (que têm sauna e brinquedoteca), o empreendedor Ânderson Franco disponibiliza agora o aplicativo Allp Home, que tem como objetivo levar a cultura de exercícios para o conforto das casas brasileiras e torná-la acessível a todos os públicos, com assinaturas a partir de R\$0,99. Com objetivo central de promover a inclusão social e oferecer serviços de excelência em saúde e fitness a preços extremamente acessíveis, a Allp Home busca elevar a autoestima e melhorar a qualidade de vida de pessoas de todas as classes sociais. Os idealizadores acreditam que o bem-estar físico e mental são direitos de todos e estão comprometidos em tornar isso uma realidade por meio de soluções que se encaixam no orçamento de qualquer pessoa.



Empreendedor Ânderson Franco, escrevendo um novo capítulo na história das academias de ginástica



Andrezza e Érico Fantini



Nívia e Maurício José Ruback



Guilherme Drumond e Tamara Queirós

Festa de confraternização da Unimed Vale do Aço, evento lindo e elegante capitaneado pelo presidente Érico Fantini e sua bela Andrezza



Maria Clarice Albuquerque e Juliano Lannes



Kátia Eler

CARVALHO



Raquel de Carvalho no Plox



Exemplo de como a jornalista aqui tem sua carreira linda é o convite que acabei de receber do Jailton Soares, para fazer parte do PLOX, maior site de notícias do Vale do Aço, e que completa 15 anos. Ali irei hospedar meu site raqueldecarvalho.com.br e a revista CHIQUE e ainda teremos mais novidades... Obrigada pela confiança, Jailton, e grata pela acolhida, equipe! Assim o site de notícias oficializou minha parceria:

“O portal PLOX anunciou uma parceria com a conhecida colunista social do Vale do Aço, Raquel de Carvalho. A renomada jornalista, com quase 30 anos de experiência, agora integra a equipe do PLOX. O anúncio foi revelado durante uma entrevista com Jailton Santos, diretor do PLOX, no restaurante Master Gourmet, localizado no Hotel San Diego, em Ipatinga, Minas Gerais. Ao lado do diretor do PLOX, Raquel de Carvalho disse ser um momento importante em sua vida.”

Meu tempo é sempre o presente. Não olho pra trás, nem tampouco me preocupo com o futuro. O que tem que acontecer, vem em seu tempo certo, sem precipitações. Abençoada, trato logo de seguir em frente, direcionada pelo meu bom caráter e uma fé inabalável no Sagrado. Na vida familiar e profissional, sou uma privilegiada.

Evento máximo da cultura no Vale do aço: o Cine Documenta, do múltiplo Éderson Caldas, que esse ano trouxe filmes incríveis para os três dias da mostra. @raqueldecarvalho10



Amigos, familiares e figuras proeminentes da região se reuniram para celebrar o aniversário de Rodrigo Assumpção, no último sábado, numa festa organizada por sua esposa Melyssa Monteiro, nutricionista esportiva e especialista em saúde e beleza. O tema escolhido para a ocasião foi o “Túnel do Tempo”, uma viagem nostálgica pelos momentos marcantes da vida do aniversariante.

De todas, a Semana de Moda de Copenhagen é a mais descolada. Obedecendo a organização do evento, todas as marcas devem ter pegada sustentável, com peças recicláveis e/ou recicladas. Desde o ano passado que a CHIQUE está de olho.

Enquanto o bistrô Du Lu do Horto-Ipa segue como o mais charmoso restaurante da cidade, o endereço do Cidade Nobre abre espaço para pizzas que têm despertado paixão à primeira mordida, tão saborosas e perfeitinhas.

A jabuticaba, originária da região da Mata Atlântica, conquistou reconhecimento internacional. A fruta brasileira foi eleita a segunda melhor fruta do planeta em ranking do site TasteAtlas, atualizado no dia 16 de novembro, que reúne as avaliações de usuários sobre pratos e ingredientes típicos dos países ao redor do globo.

Superando variedades de frutas badaladas, como o morango e a laranja, a jabuticaba brasileira foi a fruta brasileira melhor colocada na lista, com uma avaliação de 4,7 estrelas de um total de 5 possíveis.

Apesar da avaliação alta, a jabuticaba não foi capaz de superar o mangostim (de origem asiática) no ranking do site, que ficou à frente por uma pequena margem entre as avaliações dos usuários.

Em 2023, o Instituto Usiminas celebra 30 anos. Uma história escrita com vários capítulos e a muitas mãos, tendo como fio condutor a formação e o apoio para o desenvolvimento das comunidades onde a Usiminas mantém operações. Iniciada em 1993, a trajetória do Instituto Usiminas começou com a missão de sistematizar investimentos em cultura da Usiminas. Com o passar dos anos, o trabalho cresceu e se desenvolveu por meio da gestão de espaços culturais, coordenação dos investimentos da Usiminas por meio das leis de incentivo, realização de diversas ações educativas e a descentralização de atividades.



Penélope Portugal

INSTITUTO USIMINAS: 30 ANOS DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

Espaços culturais para a comunidade, gestão de patrocínios, ações educativas e descentralização da atuação marcam três décadas de história da instituição

Muito antes de se falar em responsabilidade social, o Instituto Usiminas já mostrava a força e o poder da cultura, do esporte e de ações sociais na formação e transformação de histórias e comunidades. Assim, suas ações, desde a fundação, se conectam com conceitos mais atuais como vários dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), do Pacto Global da ONU, do qual a Usiminas é signatária.

“Olhamos para a história do Instituto, que está em permanente construção, com muito orgulho. Buscamos em cada frente de atuação fortalecer nossa vocação formativa e a relação respeitosa e frutífera com as comunidades, sempre em diálogo com a educação, a arte, a cultura, o esporte, o meio ambiente e ações sociais diversas”, afirma Penélope Portugal, diretora do Instituto Usiminas.

Por meio das leis de incentivo, o Instituto Usiminas coordenou, ao longo desses anos, a aplicação de mais de R\$ 453 milhões destinados pela Usiminas a cerca de 2.700 projetos culturais, esportivos, sociais e de saúde, nas regiões do Vale do Aço, Serra Azul, Baixada San-

tista e cidades de atuação da Soluções Usiminas.

ESPAÇOS CULTURAIS

Uma importante marca na trajetória do Instituto Usiminas é a gestão de es-



Centro de Memória Usiminas



Os Gilsons

paços culturais em Ipatinga, mantidos pela Usiminas: Centro Cultural Usiminas, Teatro Zélia Olguin, Centro de Memória Usiminas e Ruínas da Estação de Pedra Mole. Os três últimos são bens tombados pelo Patrimônio Histórico e Cultural de Ipatinga e integram os esforços da companhia e da instituição em salvaguardar e proteger os patrimônios culturais materiais e imateriais do Brasil. Para além de importantes equipamentos culturais, tais espaços funcionam como locais de formação, oferecendo uma programação que trabalha a conexão direta com a educação.

Ao todo, desde que foram inaugurados, os espaços já receberam cerca de 4,2 milhões de pessoas, em mais de 10 mil eventos.

Com agenda de eventos diversificadas, além de democratizar o acesso à arte e a cultura, os espaços e seus eventos movimentam vários setores da economia e o turismo. “Nossos espaços fazem parte da história e memória local e oferecem ao público muitas atividades, proporcionando democratização do acesso à cultura, contribuindo para o desenvolvimento local e para a formação das pessoas”, salienta Penélope Portugal.

O primeiro espaço do Instituto, o Teatro Zélia Olguin, foi inaugurado em 1994. Sua história é marcada pela formação de artistas da região e já foi palco de espetáculos e artistas consagrados, como Ana Botafogo, Artur Moreira Lima e Fernanda Montenegro. Já o Centro Cul-

tural Usiminas, inaugurado em 1998, é constituído por Teatro, Foyer, Galeria de Arte, Biblioteca e jardins Interno e Externo, que já receberam nomes consagrados de várias áreas. Em 2015, recebeu a certificação Herity, organização mundial para a certificação de Qualidade de Gestão do Patrimônio Cultural.

Outro espaço mantido pela Usiminas é a centenária Estação Pedra Mole, primeira estação ferroviária do Vale do Aço. Com história longa e pioneira ao surgimento da cidade, foi restaurada em 2019 pela Usiminas e aberta à visitação pública.

Espaço mais recente do Instituto, o Centro de Memória Usiminas foi entregue à comunidade em 2021, oferecendo acesso interativo e tecnológico à história da indústria do aço, da Usiminas e do município. O espaço, localizado no prédio do antigo Grande Hotel, conta com três alas expositivas e 338 obras no acervo. Mais que um registro histórico, o Centro de Memória é sinônimo de dinamidade e conhecimento.

BIBLIOTECA

Localizada no Centro Cultural Usiminas, a Biblioteca Central de Ideias é outra frente de trabalho relevante do Instituto Usiminas em formação. Há 18 anos, com um acervo de mais de 6 mil livros, o espaço oferece às comunidades empréstimo gratuito e ações de incentivo à leitura, como contações de história. Além disso, desde 2020, o Delivery de Livros leva histórias ao encontro das pessoas do Vale do Aço, todas as terças-feiras.

Toda a programação e informação dos espaços podem ser acessados em: institutousiminas.com

Elvira Nascimento



Centro Cultural Usiminas



Historias do Teatro

Worley Soares

AÇÃO EDUCATIVA:

20 ANOS DE FORMAÇÃO E DIÁLOGO COM A EDUCAÇÃO

O Instituto Usiminas celebra também em 2023 duas décadas da criação de sua área educativa

Compreender a formação de públicos de forma ampla e transversal, como um pilar que contribui para fortalecer os laços com a comunidade por meio da partilha de conhecimentos. Este foi o ponto de partida para a criação da Ação Educativa do Instituto Usiminas, há 20 anos. Seu desenvolvimento descreve os esforços do Instituto na formação de públicos para a cultura, na profissionalização de agentes culturais e na consolidação de equipamentos culturais que contribuem para a educação e a cidadania por meio do convívio com as artes em suas diversas linguagens.

Ao longo dessas duas décadas, 1,5 milhão de pessoas, entre estudantes, educadores, famílias e comunidades, já foram beneficiadas com atividades gratuitas no Vale do Aço e em Itatiaiuçu, em Minas Gerais, e em Cubatão (SP).

Por meio da Ação Educativa, a comunidade tem acesso a uma programação permanente, já consolidada na rotina de escolas e comunidades. Com uma vasta e diversa atuação, suas ações se contemplam visitas educativas, cursos e oficinas, programação de Artes Cênicas e Educação Patrimonial, programas de incentivo à leitura e de relacionamento com as comunidades. Todas as atividades contam com o acompanhamento de uma equipe de mediadores e artistas educadores parceiros que facilitam a conexão com o aprendizado.

A diretora do Instituto Usiminas ressalta a importante contribuição da Ação Educativa para as comunidades. “Em nossa trajetória a palavra formação sempre pulsou em cada uma de nossas ações, nos espaços e eventos. Com a Ação Educativa, nos conectamos ainda mais com as comunidades e colhemos como frutos muitas vidas transformadas”,

destaca Penélope Portugal.

Importantes nomes do cenário nacional contribuem para escrever a história de um processo formativo contínuo, por meio de oficinas, espetáculos, formações e exposições com atividades educativas. Nos últimos 20 anos, nomes como o da pintora e escultora Tomie Ohtake; o educador Tião Rocha; a atriz Bia Bedran; o escultor e pintor Carlos Bracher; o estilista Ronaldo Fraga; o Instituto Ziraldo e o Instituto Ayrton Senna foram alguns destaques.

ARTE E EDUCAÇÃO

O trabalho da Ação Educativa de valorização da diversidade cultural, dos patrimônios, da formação e da educação de qualidade baseia-se em diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em especial na orientação para o ensino das artes nas escolas e aprendizagens essenciais na Educação Básica. Constantemente, o Instituto Usiminas se reinventa em busca por novas formas de estreitar os laços entre cultura e educação. O Escola Parceira, programa piloto lançado em julho deste ano, é mais um capítulo especial nessa história.

Em mais um movimento de ir até o público, a iniciativa beneficiou escolas públicas de três cidades onde as empresas Usiminas mantêm operações, descentralizando sua atuação no Vale do Aço e chegando a Itatiaiuçu (MG) e Cubatão (SP). Com uma série de atividades culturais, educativas e inclusivas, o Escola Parceira impactou mais de 3 mil alunos e professores de instituições de ensino escolhidas com o apoio das Secretarias Municipais de Educação. Pensada em conjunto com as escolas, a programação contou com oficinas, espetáculos e concurso de produção de texto e imagens.

O AIRBNB É AQUI

De site especializado em aluguel de todo tipo de acomodação à escolha da grande maioria que busca preços melhores que os de hotéis, o www.airbnb.com é um canal acessível também no Vale do Aço.

Lua Azul é a mais nova casa de campo do Vale do Aço. Recém inaugurada, ela, mais do que uma hospedagem, é um santuário exclusivo para casais apaixonados. Em meio à natureza exuberante, destaca-se por sua cachoeira privativa, banheira de hidromassagem com vista panorâmica dos eucaliptos, e poços que se tornam piscinas naturais. Sob o arquétipo do “Amante”, Lua Azul oferece luxo e exclusividade, prometendo momentos românticos inesquecíveis. Uma fusão perfeita entre sofisticação e privacidade, Lua Azul aspira ser a referência regional para casais em busca de celebrações únicas.

Descubra o encanto da Lua Azul seguindo o Instagram: [@luazul.casa.romantica](https://www.instagram.com/luazul.casa.romantica)

Faça sua reserva pelo whatsapp: 31972600505



NÃO É SÓ SOBRE MAQUIAGEM, ...



Mateus Cordeiro Beauty | 23 anos | Quatro anos de carreira | Maquiador e Visagista Facial | Formação em Moda, Visagismo, Artes | Desenhista e Cartunista | Fotógrafo | Esteticista | Especialista da Makeup Forever , a maior academia de maquiagem do mundo.

Criador da técnica “**BEAUTY EFFECT**” (efeito beleza) que replica e traduz o que há de melhor na beleza particular de cada mulher, personalizando uma maquiagem que expresse tanto a personalidade quanto os traços e dando a ela a possibilidade de se enxergar em sua melhor versão.

VENHA APROVEITAR SUA ESTADIA NESTE ESPAÇO CHARMOSO! LOFT EM IPATINGA

Um espaço muito aconchegante e com estilo, composto de um quarto com uma cama casal, uma cama queen no mezanino e uma de solteiro em um espaço no primeiro piso. Equipado com cozinha, wi-fi, espaço exclusivo de trabalho, TV, máquina de lavar roupas, ar condicionado e geladeira.

Permitido animais. Vaga para carros na rua em frente ao loft, em local seguro e gratuito.

Contato:
(33)9 9905-1249



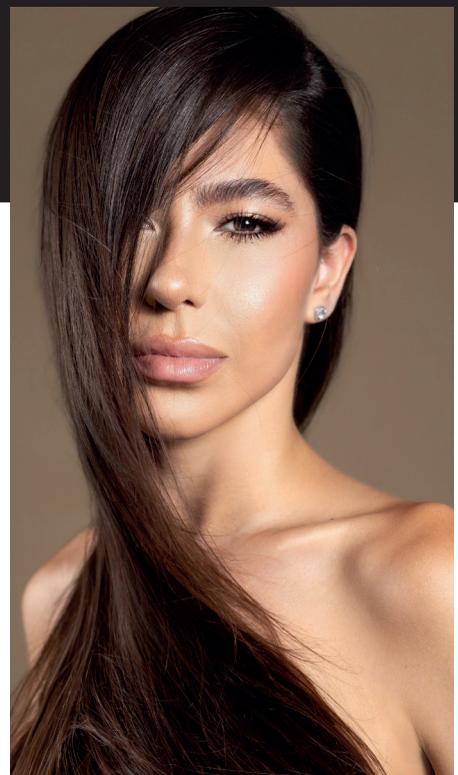
... É TAMBÉM UMA FORMA DE REAVIVAR A FORÇA FEMININA.

"Meu intuito na maquiagem é trazer a melhor versão da beleza de alguém e replicar o já existente de uma forma lapidada.

O que algumas pessoas ainda não compreenderam sobre a maquiagem é que ela vai muito além de um luxo ou algo superficial.

Quando feita com o coração, os pincéis têm o poder de tocar além da face, tocar a alma, trazendo a autoestima de mulheres que por vezes esquecem o quão únicas são e entregando de volta a coragem de desbravar seu eu interior"

Mateus Cordeiro |mateuscordeiroby



ROTAS VERDES BRASIL

Fotos: Fernando Lara

Uma empresa especializada em levar pessoas para viverem as experiências mais extremas e selvagens possíveis em nosso mundo. O foco é encontrar ambientes que ofereçam desafios de verdade, levando os envolvidos nas expedições a terem contato com os mais diversos ambientes do nosso planeta como África, América do sul, Pantanal, Amazônia, Jalapão e onde mais sua coragem de viver o novo permitir.

A empresa Rotas Verdes Brasil foi fundada pelo documentarista de natureza Fernando Lara, que por muito tempo trabalhou de forma solitária em suas ações de campo buscando conhecimento empírico sobre os mais variados ambientes naturais. Hoje, com mais de 23 anos de experiência, o documentarista



permite que as pessoas participem de suas expedições pelo mundo, muitas vezes embarcados na Panthera, um veículo 4x4 totalmente adaptado para o universo de expedições .

SOBRE FERNANDO LARA

Imagine encontrar uma onça-pintada a menos de quatro metros no meio da floresta amazônica, acordar com uma anta lambendo o suor da roupa de trabalho ou mesmo ser surpreendido por uma invasão de porcos queixadas no meio do acampamento. Todas essas situações fizeram parte da

rotina de trabalho do documentarista de natureza, Fernando Lara, que há mais de 23 anos realiza atividades em ambientes hostis, registrando animais selvagens no Brasil e no Mundo.

Especializado em rastreamento e registro de fauna livre, o expedicionário usa técnicas que possibilitam a menor interferência possível no habitat. “Meu trabalho se baseia em interagir ao máximo com a natureza. Por isso trabalho acampado, fazendo minha própria comida, longe das civilizações, quase sempre sem nenhuma comunicação, com o único objetivo de

registrar a natureza como ela é. Sem nenhuma interferência”.

Ao longo de sua carreira, Fernando Lara acumulou uma série de experiências e técnicas que dizem respeito não apenas ao trabalho de documentação de fauna e flora selvagens, mas a todo o planejamento de uma expedição e as formas de prevenção de acidentes em trabalhos realizados em ambientes hostis. Fazer atividades em áreas naturais exige do profissional experiência e a verificação prévia de uma série de medidas de segurança que podem evitar acidentes em campo.



Arara Caniné
- Floresta Nacional do Rio Preto - ES.



Elefante africano
- Parque Nacional do Serengeti.



Guepardos
- Parque Nacional do Serengeti.



Onça pintada - Pantanal.

Pássaro africano - Parque Nacional do Serengeti.



NOVOS PROJETOS

Com toda sua bagagem de experiências e conhecimento, hoje o documentarista abre espaço para todos que quiserem embarcar e viver essas experiências ao lado dele através de treinamentos de selva, expedições 4x4 focadas nas experiências e contato direto com a natureza, registro e documentação de vida selvagem e palestras ambientais.

Para 2024, a Rotas Verdes Brasil abre o ano com a EXPEDIÇÃO CULTURAL BORBA GATO, uma expedição que mescla técnicas básicas dos treinamentos com as experiências que a cultura, culinária e beleza de Minas Gerais é capaz de proporcionar.

Já no mês de Julho, o documentarista de natureza irá ministrar o TREINAMENTO DE DOCUMENTAÇÃO E COMPORTAMENTO EM SELVA, no Centro de Treinamentos em área de Mata Atlântica, com a opção de fazer o check out



Filhote de onça parda - Rio Uatumã - Amazônia.



Acampamento na Cordilheira dos Andes



Filhotes de leão - Parque Nacional do Serengeti.



Expedição Bioceânica - Salinas Grandes - Jujuy Argentina



Fernando Lara - Rotas Verdes Brasil



Rio da Prata - Bodoquena - MS.

no Pantanal.

E para iniciar o ano de 2025 com chave de ouro, a Rotas Verdes Brasil leva você para uma experiência internacional, com a EXPEDIÇÃO FIM DO MUNDO, que desbrava a Patagônia

Chilena e Argentina e se estende até a Terra do Fogo, em Ushuaia.

Para mais informações a respeito das expedições acesse www.rotasverdesbrasil.com.br ou entre em contato direto pelo whatsapp (62)99801-1993.



Fernando Lara com equipamentos de mergulho



Jacaré preto do Pantanal - Pantanal.



Leoa dormindo em cima da árvore - Parque Nacional Lago Manyara África.



Pássaro africano - Parque Nacional do Serengeti.



Hugo Spritz

TikTokers e blogueiros de gastronomia declararam o Hugo Spritz – uma mistura de prosecco e licor de flor de sabugueiro, elogiada por seu baixo teor alcoólico e sabor refrescante – como a bebida do verão europeu de 2023.

Para fazer a bebida do verão, primeiro encha uma taça de vinho até a metade com gelo e despeje 15 ml de licor de flor de sabugueiro – como o St-Germain -, ou xarope, se preferir uma versão com menos álcool. Em seguida, adicione 120 ml de prosecco e 15 ml de água com gás.

Bartenders recomendam que você mexa e decore com uma fatia de limão e hortelã fresca antes de servir.

Se você quiser deixar a bebida um pouco mais forte, algumas receitas recomendam adicionar 15 ml de gin.

A PAZ

UMA REFLEXÃO SOBRE A NOSSA INCAPACIDADE DE SERMOS PACÍFICOS E BEM-AVENTURADOS

Muitas vezes odores, sons e paisagens nos apresentam despercebidos. E é neles que se ocultam os grandes exemplos da natureza.

Tudo tem o seu papel. A água, o vento, a temperatura, o relevo, as plantas, os animais e minerais não estão no ambiente como figuras decorativas de um cenário. Ao contrário, também atuam. Cada elemento a serviço de uma Obra maior.

Dois agricultores brigavam pelos limites das suas terras, cada um culpando o outro por invasão de propriedade. Estava difícil um acordo. Um cultivava exclusivamente café e o outro soja. Ambos consideravam a sua plantação a única e eterna opção de cultivo.

Um dia, depois de muitos atritos e por sugestão de um terceiro vizinho, resolveram criar um espaço neutro, uma faixa, através de um corredor cercado por mourões dos dois lados. Assim, aqueles senhores procuraram ocupar todo o espaço disponível das terras com as suas respectivas culturas, não respeitando encostas e muito menos as matas ciliares do único córrego que servia às duas propriedades. Pela irrigação sem limites exauriram aquele pequeno manancial até a última gota. E, para completar usaram e abusaram dos defensivos agrícolas, sem critério nenhum. A anarquia semeada. Só não invadiram a área neutra.

Como não havia mais árvores nas duas propriedades, as aves visitantes como os anambés, pavós, saís-azuis, saís-andorinhas, sanhaços, pintasilgos, sabiás e canários-da-terra, passaram a fazer das cercas seus únicos pontos de parada. Ali, em meio a revoadas, gorjeios e algazarras defecavam sementes ingeridas em outros locais. No solo ao pé das cercas, com a ajuda da chuva e o esterco, novas plantas começaram a brotar insistentemente sem que os briguentos percebessem. Promessas insistentes de uma natureza reduzida pela ignorância. Humilde e poderosa tarefa.

Um dia os terrenos daquelas propriedades se tornaram impróprios para as culturas. Viraram trilhas secas, entremeadas de certezas erodidas. E os dois comerciantes contabilizaram voçorocas de prejuízos.

Hoje, entre as duas cercas litigiosas sobrevive a zona neutra permeada de árvores, a única reserva ecológica daquela região. Mais um dos ensinamentos dos animais e plantas exemplificados como mensagens de crescimento para o ser humano. Naquele local ainda é possível ouvir o canto dos pássaros e sentir o frescor do verde, um bálsamo mesmo nas tardes mais quentes. No meio da vegetação alguns dos antigos mourões permanecem emprestando sua madeira lentamente apodrecida aos pequenos seres vivos da serapilheira: fungos, piolhos-de-cobra, mosquitos, bactérias e outros microorganismos empenhados na lição de transitoriedade da vida...

Um oásis de paz.



Lélcio Costa e Silva

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

DEBUTANTES



VM
VALÉRIA MATTOS

Câmara TRANSPARENTE é Câmara PRESENTE

A Câmara Municipal de Ipatinga está sempre presente em todas as decisões importantes que impactam a população.

E você pode contribuir com as suas ideias para juntos construirmos uma Ipatinga cada vez melhor.

Seja no Facebook, Instagram, Youtube ou site, e também na TV Câmara. Tá tudo aí, na palma da sua mão!

Bora participar?



 [camaramunicipalipatinga](#)

   [camaraipatinga](#)

 [camaraipatinga.mg.gov.br](#)



CÂMARA MUNICIPAL DE
IPATINGA
mais transparente, mais eficiente