

CHIQUETE!



ANDERSON MARRA
COM LORENA E LORENZO:
EQUILÍBRIO ENTRE
VIDA PROFISSIONAL
E FAMILIAR TRAZ
FELICIDADE

Os bons tempos
voltaram! Você é o
PROTAGONISTA
dessa nova história.



Nova Agência no Cariru

 AV. ITÁLIA, 2.980 | CARIRU | IPATINGA | MG  (31) 2109-2940

 sicoobvaledoaco.com.br   [sicoobvaledoaco](https://www.facebook.com/sicoobvaledoaco)

Uma nova história em uma nova agência, pertinho de você, em um cenário bem conhecido: o antigo **Cine Cariru!**

Somos o **Sicoob Vale do Aço**, a maior cooperativa de crédito do Vale do Aço. A nossa estreia foi há 54 anos.

Hoje somos mais de 30 mil cooperados em diferentes regiões de Minas Gerais, um verdadeiro sucesso de bilheteria!

Chegamos ao bairro Cariru com o 20º espaço cooperativo, para construir mais uma história repleta de sucesso e ótimos negócios!



SICOOB

VALE DO AÇO



NATAL solidário

DOE UM BRINQUEDO

Ele poderá **viver uma nova história.**

Faça sua doação nas unidades Cartão de TODOS,
Clube de Vantagens da Família e nas clínicas AmorSaúde.
Não deixe de colaborar e embarcar nesse conto de Natal.

De 15/10 a 13/12 de 2020

Realização



Apoio





PROCEDIMENTOS:

- **Toxina botulínica**
- **Preenchimentos / Harmonização facial**
- **Escultura Labial**
- **Fios de PDO**
- **Sculptra**
- **Radiesse**
- **Microagulhamento**
- **Intradermoterapia Capilar**
- **Intradermoterapia Gordura Localizada**
- **Intradermoterapia Flacidez**
- **Lipoenzimática de Papada**
- **Peeling**
- **Limpeza de Pele**
- **Cellutec**
- **Velashape II**
- **Ultrassom Microfocado**
- **Criofrequência**
- **Drenagem linfática**
- **Massagem Relaxante**
- **Depilação a Laser**



CLÍNICA LUDMILLA RAMPINELLI

Rua Estados Unidos, 992
Cariru - Ipatinga
(31) 3668-7565

 @dra.ludmilla_rampinelli
 (31) 9 9409-8687

PERSONALIDADE CHIQUE DO ANO

SERGIO LEITE

DEPOIMENTO DO PRESIDENTE DA USIMINAS

A Usiminas celebrou 58 anos de operações no dia 26 de outubro, com uma trajetória marcada por grandes desafios e por grandes sonhos. Desde suas origens aqui na pequena Vila do Horto de Nossa Senhora onde uma pequena comunidade de pouco mais de 300 pessoas vivia sem acesso aos serviços básicos, como energia elétrica, a empresa vem superando obstáculos e apresentando resultados. Do sonho inicial de uma grande indústria siderúrgica integrada em Minas Gerais, passando pela primeira corrida do ferro gusa, as turbulências econômicas do final da década de 80 e o processo de privatização da companhia no início dos anos 90, muito se passou e construiu. Foram décadas de muito trabalho, de sonhos renovados e empenho de equipes que fizeram essa história que, hoje, nos orgulhamos de dar continuidade esperando deixar um

legado para as novas gerações. Hoje, a Usiminas é um dos maiores complexos siderúrgicos do continente e continua dando respostas sólidas aos seus diferentes públicos.

Tive a oportunidade de ingressar na companhia há mais de 40 anos e de participar de diversos desses momentos de conquistas e de superação. Ao que tudo indica, estamos vencendo mais um deles. No caso, relacionados aos impactos sociais e econômicos de uma pandemia sem precedentes na história recente da humanidade. Além das irreparáveis perdas humanas, os reflexos foram muito significativos também para as empresas em escala global.

E não foi diferente para a Usiminas. Ao mesmo tempo que tivemos que mobilizar rapidamente esforços para apoiar as comunidades, especialmente por meio da atuação dos

quatro hospitais da nossa Fundação São Francisco Xavier, e garantir a segurança e a saúde dos nossos colaboradores, tivemos que tomar medidas também para adequar as operações a uma nova realidade de mercado, que se retraiu de maneira abrupta e, em alguns segmentos, também de maneira drástica. No auge da pandemia, um dos nossos principais mercados, a indústria automobilística, paralisou mais de 90% de suas plantas no país.

Nesse contexto, tomamos decisões difíceis, como a de suspender temporariamente parte das operações, reestruturamos negócios e tomamos dezenas de outras medidas relacionadas à gestão para garantir também o equilíbrio econômico e a saúde financeira da companhia. Em agosto passado, reforçamos nossa crença na retomada do desenvolvimento econômico do país e, num evento que tivemos a honra de contar com a presença do presidente da República, Jair Bolsonaro, retomamos as operações do Alto-Forno 1 da Usina de Ipatinga.

Hoje, tenho a satisfação de estar à frente de uma equipe que ao longo das quase seis últimas décadas imprimiu sua força e competência no que faz. Por isso mesmo, acredito que o futuro próximo continuará nos dando oportunidades para fazermos o que fazemos de melhor que é a busca permanente pela geração de valor para nossos clientes, colaboradores, acionistas, comunidades e para o país. Temos um longo histórico de uma relação sólida com o Vale do Aço e um grande orgulho de ter contribuído para a transformação daquele núcleo ini-

cial de cerca de 60 casas da Vila do Horto de Nossa Senhora numa cidade hoje com cerca de 260 mil habitantes. Ipatinga cresceu, se diversificou e é hoje referência em saúde, educação e qualidade de vida para todo o Estado.

É dessa mesma forma que projeto o futuro. Seguir vencendo desafios e buscando contribuir ao máximo para o desenvolvimento coletivo, para a saúde e o bem estar de cada um individualmente. Temos tido também a sorte de poder contar um amplo reconhecimento e apoio por parte da sociedade, sejam eles clientes, colaboradores e comunidades. Ser destacado por uma publicação como a Revista Chique é mais uma dessas demonstrações que nos sinalizam que estamos no caminho certo e que motivam toda a empresa nessa jornada. Recebo essa manifestação com muita alegria, entendendo que represento um time de mais de 20 mil pessoas que, como mencionado acima, é o real motivo de todas as nossas conquistas. Muito obrigado.



“ SER DESTACADO POR
UMA PUBLICAÇÃO COMO
A REVISTA CHIQUE
É MAIS UMA DESSAS
DEMONSTRAÇÕES QUE NOS
SINALIZAM QUE ESTAMOS
NO CAMINHO CERTO E
QUE MOTIVAM TODA A
EMPRESA NESSA JORNADA.

”

EDITORIAL

Não está sendo um ano fácil para ninguém, no mundo inteiro.

A pandemia não deu trégua, mas a Terra continua a girar, provocando adequações inimagináveis em pleno Século XXI. Aos poucos, tudo vai tomando tal forma e consequência que nos vemos em um outro patamar, sob novos parâmetros.

O melhor de tudo foi que descobrimos que podemos resistir e nos adequar. E há os que melhor se sobressaem nessa empreitada. Empresas como a Usiminas anteciparam-se em atitudes e iniciativas, e assim puderam atravessar a crise positivamente.

E é para celebrar homens e mulheres que têm a visão de futuro em planos do presente é que a CHIQUE! inaugura uma homenagem à PERSONALIDADE CHIQUE! DO ANO 2020, escolhendo SERGIO LEITE, presidente da Usiminas, como o primeiro a receber a distinção, que estará, daqui pra frente, destacando pessoas ao final de cada ano.

Nossa capa tem significados que vão além de uma família linda formada por Anderson Marra, sua mulher Lorena e o filhinho deles, Lorenzo. Remete ao tra-

balho que supera dificuldades, serve de exemplo com uma história de muita luta e vitórias e já nos lembra o Natal, no simbolismo da família católica praticante em todos os sentidos. Anderson nos conta como a Clínica de Odontologia Odontocel cresceu e multiplicou-se em benefícios para todos.

Outros que têm atuado na área de saúde com trabalhos dignos de louvor são Dra. Juliana Figueiredo e Dr. João Paulo Rolim Maia, ambos voltados para estudos e resultados fantásticos em múltiplas soluções tecnológicas para diferentes problemas que conduzem à baixa autoestima de muita gente.

Nossa culinária está saborosíssima, com receita e recados de Enyalli Poletti, a Baby, que é mestra na alquimia dos sabores.

Para viajar, priorize a sugestão de Carolina Gonçalves e vá para os Alpes Austríacos. Só a leitura provoca um misto de sensações e um espetáculo de cores.

O Morar Bem fixou o olhar em contar a história de uma residência a partir do trabalho assinado pela Francisco Móveis, marcenaria que tem qualidade já comprovada por gente dos melhores ende-

reços da região.

E parem tudo, porque a CHIQUE! mostra a sorteada do prêmio no Instagram @gilminogue / @chique_revista / @parafernaliaoja e @zargot_ em página perfeita do fotógrafo @gabrielanzipt .

E por falar em beleza eu, que não tenho irmã, me reinvento a partir das amigas que elejo, e me admiro ao ver a amizade que une meninas de todas as idades. Meninas sim, porque minha mãe, que faleceu aos 94 anos, ainda chamava as irmãs dela de meninas...

Tenham uma boa leitura.

@raqueldecarvalho10
@chique_revista



Raquel de Carvalho

VOCÊ JÁ ACESSOU HOJE?

www.raqueldecarvalho.com.br

EXPEDIENTE

DIRETORA DE REDAÇÃO:
Raquel de Carvalho

**DIRETORA DE
PRODUÇÃO E ESTILO:**
Ana Rachel de Carvalho Pires

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Raquel de Carvalho
MTb 14 766 MG

COORDENAÇÃO DE PUBLICIDADE:
Raquel de Carvalho

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

Aperam 76 anos

Quando ser Aperam significa ir além!



Este ano celebramos nossos resultados em meio ao cenário desafiador e também as inovações que só a Aperam tem.



Recordes Empresariais



Novas aplicações do Aço Verde Aperam



Compromisso com o Zero Acidente

É diversos marcos obtidos com muita força de adaptação e superação que tornam este aniversário mais que especial.

Parabéns, Time Aperam.

Trabalhando com alma

"EU GOSTO DE ESTUDAR, APRIMORAR, CONTRIBUIR, ENTENDER A ODONTOLOGIA COMO UM TODO. ELA É UMA CIÊNCIA QUE VAI MUITO ALÉM DE REABILITAR FALHAS DENTÁRIAS, ONDE SE TRABALHA FUNÇÃO DAS ESTRUTURAS ENVOLVIDAS E ESTÉTICA DE TODA A FACE, DANDO-NOS AINDA A CONDIÇÃO DE DEVOLVER AUTOESTIMA AO PACIENTE."

Por Raquel de Carvalho

No último dia 2 de outubro Anderson Marra fez 47 anos. Nascido e criado em Coronel Fabriciano, veio de uma criação muito simples e humilde. "Sou filho único, e talvez por isso meu pai conseguiu me formar", relembra. A mãe, Dona Olímpia, professora, ele perdeu quando tinha 20 anos. Do pai, Sr. José Martins Pereira, conhecido como Sr. Zezinho, que trabalhou praticamente 50 anos na área de radiologia nos então Hospital Nossa Senhora do Carmo e Hospital Acesita, hoje Unimed e Vital Brazil respectivamente, ele diz ter herdado o dom para a área da saúde. Quando adolescente, ainda não tinha certe-

za quanto ao curso, mas sabia que seria na área de ciências biológicas. Acabou optando pela Odontologia, em que se formou em 1996.

"São 24 anos de formado", comemora. "Comecei trabalhando nas prefeituras de cidades pequenas, como Antônio Dias. Muitas vezes sem estrutura, sem instrumentais adequados, sem material de consumo necessário para o procedimento.

Essa foi uma época muito importante, pois combatíamos a odontologia ultrapassada, que ainda pregava a extração como única opção de tratamento em casos de pacientes com dor, mesmo em crianças e jovens. Às

vezes o próprio pai ou mãe pedia. Foi quando comecei a trabalhar meu lado humano, porque o profissional que não trabalha esse lado não chega a lugar nenhum", ensina. "Vou além: Se você escolheu uma profissão em que vai tratar da saúde das pessoas, terá que ser 50% profissional e 50% humano. Não adianta ser o melhor especialista em determinada área e não conversar, não ouvir, não procurar estudar e entender o paciente de uma forma geral, mesmo porque grande parte deles chegam inseguros, com medo, vergonha e traumatizados com tratamentos dolorosos e frustrados."



Anderson Marra
com a mulher,
Lorena, e o filho,
Lorenzo



É Obrigatório o uso de máscara.

Higienize as mãos com álcool gel, pisando no PedalGel.

Dirija-se à recepção para aferir a sua temperatura e calçar o seu Propé.



JÁ NA RECEPÇÃO PERCEBE-SE O CUIDADO COM A QUALIDADE E O CONFORTO DOS PACIENTES



É Obrigatório o uso de máscara.

Higienize as mãos com álcool gel, pisando no PedalGel.

Dirija-se à recepção para aferir a sua temperatura e calçar o seu Propé.





Conforto para os pacientes e seus acompanhantes

“Há algumas décadas, um mesmo profissional fazia todos os procedimentos odontológicos. São muito criticados hoje, mas, graças a eles, muitos dentes naturais foram preservados e muito sorriso foi conservado. Hoje temos condições de corrigir e melhorar o que já foi feito.”

Anderson conquistou sua independência financeira logo depois de for-

mado. Trabalhou muito e economizou para ingressar na pós-graduação. “Quando recebemos o diploma, muitos dizem que é o fim. Pra mim é o início. É quando você começa a construir sua identidade profissional, se identificar com a especialidade que mais gostou. Muitos se frustram escolhendo a especialidade errada, às vezes por ser mais rentável, às vezes

por um equívoco na avaliação da aptidão...Pra mim todas as especialidades são fundamentais. Acertei o curso e a especialidade”, comemora.

FOCO, TRABALHO, ESTUDO E DEDICAÇÃO À FAMÍLIA

A CHIQUE! é de mostrar exemplos, e Anderson quer divulgar o que conquistou a serviço da população:



No consultório do Dr. Anderson um escritório para as conversas necessárias

“ÀS VEZES SAIO EM VIAGENS DE LAZER, MAS SEMPRE LEVO ARTIGOS SOBRE ODONTOLOGIA PRA ESTUDAR, É MUITO GRATIFICANTE TRABALHAR VERDADEIRAMENTE COM O QUE VOCÊ GOSTA. TORNA-SE UMA REALIZAÇÃO DUPLA: PESSOAL E PROFISSIONAL”.

“Tenho hoje uma clientela grande e fidelizada. Na minha especialidade, implantodontia, consigo realizar o que há de mais moderno, desde o planejamento, onde trabalhamos com tecnologia digital, até a execução do tratamento proposto. Disponibilizo, na minha equipe, de um médico anestesista que me acompanha durante as cirurgias, proporcionando mais segurança e conforto para os pacientes. Porém, senti falta de atender meu paciente na odontologia como um todo, nas demais especialidades. Comecei a estudar como montar uma equipe multidisciplinar, que realizasse todos os procedimentos odontológicos que o paciente precise. Montei uma estrutura profissional, um corpo clínico com especialistas em praticamente todas as áreas da odontologia. Há mais de 10 anos, tive então a oportunidade de montar a primeira clínica, em uma parceria com o Sintrocel (Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Coronel Fabriciano). Logo após, outra em Ipatinga, posteriormente montamos uma clínica em Timóteo, e agora a maior delas, a Odontocel do centro de Coronel Fabriciano, onde funcionou o antigo cinema, em frente à praça Louis Ensch,



Lorena Marra é a esposa que está sempre ao lado, incentivando, ajudando, criando oportunidades e organizando toda a clínica

próximo à prefeitura.

Atendemos pacientes particulares e de convênios, temos todas as especialidades, trabalhamos com agilidade, conforto, privacidade e, principalmente, qualidade, quesito que mais prezo. Oferecemos desde atendimento infantil até harmonização facial (aplicação

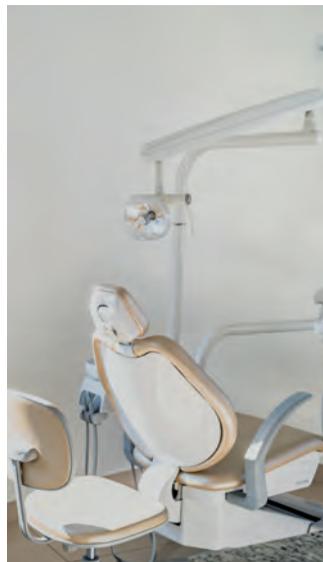
de botox, preenchimento facial), passando por ortodontia, cirurgia, periodontia, endodontia, reabilitação oral e claro, implantodontia”, celebra.

LORENA E LORENZO

“O fato de ter perdido minha mãe muito cedo, não ter familiares



Católicos praticantes, Anderson e Lorena espalharam os símbolos do cristianismo pelos ambientes



DIVERSOS CONSULTÓRIOS ABASTECEM A CLÍNICA EM TODAS AS MODALIDADES DA ODONTOLOGIA

aqui (apenas meu pai), sempre com esse enfoque de estudar, trabalhar, correr atrás, me fez sentir muito sozinho, sem um apoio, sem uma referência, sem alguém pra compartilhar alegrias e tristezas, sem ter uma pessoa que por quem eu pudesse fazer.

Lorena chegou em minha vida como um verdadeiro presente de Deus. Superou tudo que alguém pode sonhar em ter como esposa, compa-

nheira, amiga, conselheira. Realmente é minha outra metade que faltava.

O Amor da Lorena, o carinho, o cuidado, a religiosidade, a cumplicidade, o apoio e a força que ela me transmite são tão importantes que não sinto a idade, o tempo passar, não sinto dor física por mais que trabalhe, não sinto pressão, nem cansaço físico ou mental.

Lorena me anestesia com amor. Nesse tempo que passei sozinho

Deus preparou uma pessoa especial pra mim. Juntos há mais de 20 anos, a cada dia aprendo mais. Lorena é impecável como esposa, mãe, dona de casa, além de uma profissional dedicada e com um lado humano maravilhoso, basta lembrar da forma como trata nossos funcionários, até o que desempenha o papel mais simples é distinguido por ela.

A força de vontade daquela menina é impressionante, vem da Fé. E



ANDERSON SEMPRE SE EMOCIONA AO FALAR DOS PACIENTES:

“QUANDO FAZEMOS O BEM, O MELHOR FICA EM NÓS, AINDA QUE O PACIENTE FIQUE MUITO FELIZ. MEU TRABALHO ENVOLVE A PARTE FUNCIONAL, A PARTE ESTÉTICA, A AUTOESTIMA, O BELO NATURAL. É MUITO GRATIFICANTE.”



A família é o
esteio da vida
profissional de
Anderson

graças a essa Fé ela conseguiu realizar nosso maior sonho, o Lorenzo, que veio depois de muitas dificuldades, tentativas e tratamentos pra que esse sonho se tornasse realidade. Hoje, chegar em casa depois de um dia cansativo, mas ver aquele serzinho com os olhos brilhando e me esperando pra brincar, me faz sentir a

pessoa mais feliz desse mundo.”

HOBBY

Como a vida não pode ser feita apenas de trabalho, temos que ter um passatempo sadio. Hoje tenho um Fiat 147, um dos carros que eram desejo quando eu era criança. Cuido dele com todo carinho.”

FUTURO

“Como pai de família, junto com Lorenna, criar da melhor forma possível o Lorenzo, dar os melhores ensinamentos, os valores principais como educação, respeito, estudo. A vantagem de termos sido pais mais maduros é que aprendemos com família e amigos, erros e acertos pra tentar cria-lo da

melhor forma, nunca esquecendo que o primeiro caminho a trilhar são os ensinamentos de Deus.

Pelo lado profissional, quero fazer acontecer tudo para o qual me preparei, estudei, organizei, construí, desenvolvi. Quero continuar colocando em prática, com a equipe e estrutura que montei, além do staff funcional um atendimento qualificado ao meu paciente, seja qual for a especialidade.

Graças a Deus, nossa equipe é super unida, quase uma família.

Anderson sempre se emociona ao falar dos pacientes: “Quando fazemos o bem, o melhor fica em nós, ainda que o paciente fique muito feliz.

Meu trabalho envolve a parte funcional, a parte estética, a autoestima, o belo natural. É muito gratificante’, finaliza.

A família foi fotografada por Gabriel Tanzi e os ambientes por Mário Felício Impacto Produções.



Lorenzo, criança encantada, já convive com os ambientes da ODONTOCEL desde pequenino



Brinquedos para distrair as crianças em um cantinho privilegiado






VALÉRIA MATTOS

 @valeriamattostudio

Rua Graciliano Ramos - 483 - Cidade Nobre 35162-373 Ipatinga, MG



O SCULPTRA® PARA ALÉM DE UMA FACE PERFEITA

“Acredito na beleza individual que cada ser humano possui. Com aplicações impecáveis e muito estudo, consigo reger com maestria os meus resultados.”

Texto: *Juliana Figueiredo*

A aplicação do Sculptra® na face já é bastante conhecida, porém, existem poucas publicações científicas sobre seu uso extra-facial. Hoje, através do desenvolvimento de uma plataforma de cursos on-lines criada pelo Instituto FIX, dedico parte do meu tempo em estudos clínicos práticos e teóricos. Em Boston/EUA, junto com American Society of Anatomy, coordeno e ministro cursos que acontecem na Harvard Medical School e em alguns hospitais dos EUA. Os cursos utilizam-se de espécimes (cadáver fresco) para o estudo da anatomia propriamente dita. Em maio de 2021, levarei 70 estudantes para mais uma temporada. Prezo muito por esse curso, pois ele é fonte das fotos do livro que pretendo publicar em breve.

Nos últimos anos, surgiram muitas técnicas e produtos utilizados para preenchimento e volumização, no sentido de minimizar os sinais do envelhecimento, como rugas e perda do volume por redução do tecido celular subcutâneo. O ácido poli-L-láctico (Sculptra®) é um deles. Trata-se de um polímero biocompatível e totalmente reabsorvível. Quando injetado na junção da derme com o subcutâneo, tem a função de estimular os fibroblastos a produzir colágeno, para adicionar volume à pele. Assim, temos um espessamento dérmico com resposta durável que, posteriormente resulta na degradação e conversão em monômeros de ácido láctico e eliminação pulmonar sob a forma de gás carbônico.

fix
clínica da pele



UP NO BUMBUM

Atualmente o Sculptra® está sendo muito utilizado na região glútea. Os resultados começam a aparecer quatro semanas após a primeira aplicação, com melhora da textura da pele no local tratado e diminuição da flacidez e do aspecto que lembra a celulite no local. Os resultados já são mais evidentes a partir da segunda aplicação.

Nos últimos meses, realizei o protocolo em 22 pacientes com técnicas precisas e seguras, apresentando melhorias importantes. Em alguns casos, a melhora foi mais evidente com aplicação de dois frascos por sessão. Os resultados podem se manter por até 24 meses. Os efeitos colaterais foram mínimos, como incômodos na aplicação, eritema local e hematomas transitórios, que são facilmente resolvidos. Observo que a escolha e a técnica assertiva do protocolo são imprescindíveis.

ETEM MAIS

O Sculptra® (PLLA) é uma opção versátil também para o tratamento da flacidez cutânea em diferentes áreas do corpo, não só na região dos glúteos. Podemos melhorar o interno do braço, interno da coxa e uma área que me chama muito atenção, a região acima dos joelhos. Isso porque ele tem um mecanismo de ação único que promove gradativamente a deposição de colágeno por meio de uma resposta bioestimulante. Em minha experiência, o Sculptra® ofereceu resultados eficientes, seguros, promissores e estimulantes.

REFERÊNCIA

Eu tenho uma paixão pelo Sculptra. Talvez seja porque ele é o único produto do mundo considerado bioestimulador em bula e é esse poder que encanta meus olhos. O Sculptra completa aquele ar artístico minimalista que eu consigo expressar através do meu trabalho. Sou adepta daquilo que é simples e elementar, prezo pelo mínimo possível. Acredito na beleza individual que cada ser humano possui. Com aplicações impecáveis e muito estudo, consigo reger com maestria os meus resultados.

“Costumo dizer, o Sculptra® cuida do maior órgão do nosso corpo: a PELE.”



fix
clínica da pele

*Juliana Figueiredo é farmacêutica e biomédica esteta, diretora proprietária da FIX Clínica da Pele, unidade Ipatinga, sócia-proprietária do Instituto FIX e coordenadora de cursos nacionais e internacionais. Graduada em Farmácia pela Universidade José do Rosário Vellano e Biomedicina pela Faculdade Presidente Antônio Carlos. Tem experiência na área de Farmácia, com ênfase em Análises Clínicas e Toxicológicas. É Dermaticista pelo Instituto IBECO, Pós-graduada em Biomedicina Estética pelo Centro de Ensino Superior de Valença.



Logo que o Transplante Capilar foi introduzido como tecnologia avançada no país, Dr. João Paulo mostrou interesse e estudou muito, até chegar à excelência

FIO A FIO, COM PRECISÃO

TEXTO RAQUEL DE CARVALHO

MEMBRO TITULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD), DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA DERMATOLÓGICA (SBCD) E DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CIRURGIA DE RESTAURAÇÃO CAPILAR (ABCRP), DA QUAL SÓ PODEM FAZER PARTE OS MÉDICOS DERMATOLOGISTAS DA SBD E OS CIRURGIÕES PLÁSTICOS, DR. JOÃO PAULO ROLIM MAIA É UM OBSTINADO QUANDO SE FALA EM QUALIDADE E CONHECIMENTO. OS RESULTADOS OBTIDOS NO CONSULTÓRIO DO EDIFÍCIO ALBERT SABIN, NO CENTRO, EM CORONEL FABRICIANO, E NA SALA DE CIRURGIA DA CLÍNICA NÚCLEO DIGESTIVO, NO HORTO, EM IPATINGA, O ABALIZAM A SER CONSIDERADO UM DOS GRANDES PROFISSIONAIS DE MINAS E DO BRASIL.

João Paulo Rolim Maia vem de uma família de médicos: seu pai, o saudoso Dr. Walter Maia, foi um dos fundadores do antigo Hospital Siderúrgica, hoje Hospital Dr. José Maria Morais, e atuou por décadas a serviço da população. “Nasci respirando a medicina”, conta ele, que tem uma das irmãs, Paula, médica no Rio de Janeiro. Eles assinam Rolim pelo lado da mãe, Valya filha dos pioneiros D. Chames e José Maria Rolim. João Paulo é casado com a doce e linda Ana Paula Tomé, e o casal tem duas filhas, Helena e Manuela.

Com uma aptidão especial para procedimentos delicados, minuciosos, logo que se formou, na Faculdade de Medicina de Ipatinga, escolheu especializar-se em dermatologia no Rio de Janeiro. Hoje são 15 anos de formado, e diversas áreas da especialidade, desde

doenças da pele a rejuvenescimento e manutenção da juventude, passando por trabalhos importantes do ponto de vista da valorização da autoestima.

Logo que o Transplante Capilar foi introduzido como tecnologia avançada no país, Dr. João Paulo mostrou interesse e estudou muito, até chegar à excelência, executando com a mais alta eficiência esse trabalho minucioso que costuma demorar de dez a 12 horas para ser executado. “Em linhas gerais, inicialmente faz-se uma avaliação em consulta médica para saber se o tratamento é indicado, e se é necessária uma preparação anterior ao transplante, quando a área doadora é fraca e precisamos fortalecer esses fios. Antes tirava-se uma faixa no couro cabeludo e suturava a região. Agora, com um apare-

O TRANSPLANTE CAPILAR É REALIZADO PARA SOLUCIONAR O PROBLEMA DA CALVÍCIE DENOMINADA ALOPECIA ANDROGENÉTICA, TANTO MASCULINA QUANTO FEMININA, E EM FALHAS TANTO NA CABEÇA QUANTO NA BARBA E NAS SOBRANCELHAS.



João Paulo e Ana Paula com as filhas Manuela e Helena

ho extrator de fios com micropunchs, procede-se à FUE - um termo em inglês que significa Follicular Unit Extraction ou, em português, extração de unidades foliculares - fio a fio da parte doadora, próximo à nuca, e implanta-se na unidade receptora, onde a calvície se manifestou. É demorado porque é necessário analisar cada unidade folicular — que pode ter um ou mais fios — para não implantarmos tufo que irão dar uma aparência de cabelo de boneca. Na frente, usamos unidades que têm um só fio; atrás, as que têm mais de um, para dar mais volume. É um procedimento menos invasivo, com recuperação mais rápida”, destaca.

Esse procedimento é realizado com anestesia local e sedação por uma equipe que agrega técnicos, enfermeiros e um anestesista, que acompanha o procedimento como segurança extra para o paciente, monitorizando o coração (ele faz todos os exames pré-operatórios, risco cirúrgico...) “É uma cirurgia de menor risco, mas nem por isso devemos deixar de ter todos os cuidados. Esse cabelo cresce inicialmente durante um mês, e depois costuma cair, até o terceiro mês. Daí em diante, cresce normalmente como os outros fios. E como saíram da parte posterior da cabeça, onde a estrutura da raiz do fio não possui a genética da calvície, ele nunca mais cai”, enfatiza.

É IMPORTANTE DESTACAR QUE A MODA DE SE TOMAR TESTOSTERONA INDISCRIMINADAMENTE PODE ACELERAR O PROCESSO DE QUEDA QUE A PESSOA JÁ TENHA.

POR QUE ALGUMAS PESSOAS SÃO CALVAS?

“A fronte possui uma enzima que faz a testosterona se transformar em uma das formas mais ativas do hormônio, a Dihidrotestosterona (DHT), um dos principais responsáveis pela alopecia androgenética, a calvície, atuando para o afinamento e queda dos fios. O DHT é produzindo graças à enzima 5-alfa redutase, que converte a testosterona para esse hormônio, atuando em várias partes do corpo, inclusive no couro cabeludo, onde ele reduz a fase anágena dos folículos, no qual há o crescimento dos fios. A cirurgia de transplante capilar visa um efeito prático justamente por implantar fios que não tiveram influência do DHT, que irão crescer na área receptora com a memória da área doadora, sem a manifestação desse hormônio. O padrão de calvície androgenética se diferencia no homem e na mulher. No homem, há uma queda total dos cabelos; na mulher, há uma rarefação difusa.

Doenças como Lúpus cutâneo e líquen plano, que destroem o fio desde a raiz e geram uma alopecia cicatricial também são indicações para o transplante capilar. Quando essas enfermidades já estão estáveis e controladas, pode-se fazer o procedimento para restaurar a estrutura capilar que a pessoa tinha antes. É uma cirurgia reconstrutiva.

PÓS OPERATÓRIO

“O pós operatório é relativamente simples. Cuidados para evitar o risco de infecções, sangramentos, mas nós pro-

movemos todo um acompanhamento. Saliento que esse tipo de cirurgia está sendo muito realizada em países como a Turquia, em que o paciente vai em um dia e volta no outro, expondo-se a todo risco de infecção e contaminação e sem o acompanhamento, tão importante se houver alguma intercorrência ou problema após o procedimento. É o turismo médico que o Conselho Federal de Medicina condena”, informa ele.

Com seis meses de cirurgia pode-se visualizar o resultado, mas o que consideramos “alta” da cirurgia é alcançada com um ano. É quando o fio atinge a estrutura máxima de um fio adulto. O tratamento contra a queda dos outros fios do alto da cabeça, remanescentes da frente, é por toda a vida. Há que se manter o tratamento clínico, que inclui medicamentos de aplicar (solução, spray, gotas), medicamentos orais, com ingestão de finasterida e outros anti androgênicos (os que agem na enzima 5-alfa redutase), e as aplicações, com mesoterapia e o MMP capilar, que é a microinfusão de medicamentos na pele, como o finasterida, o minoxidil, aplicados em toda a parte frontal com uma máquina semelhante à de uma tatuagem”, celebra.

Para os outros tipos de calvície são sugeridos diversos tratamentos, todos eles à disposição do paciente pelo Dr. João Paulo.

SERVIÇO:

Para marcações de consultas em Coronel Fabriciano e Ipatinga: Centro Médico Albert Sabin Rua Argemiro José Ribeiro, 42/603 3841-1919



Gil IM

Salão de Beleza

gilminogue
.com

@gilminogue

Nada voltará a ser como antes.
Mas, tudo pode ser melhor como nunca foi.
Influencie.
[@gilminogue](#)





inogue

RAQUEL DE



Sim, é do empresário Anderson Franco a mega construção que está sendo erguida em tempo recorde no bairro Village Nobre, e assinada pela arquiteta Carol Zancanaro. Anderson quer estrear a mansão no Natal, com a família. Mas, ao contrário do que corre em boato, ele ainda não bateu o martelo sobre festa de inauguração, mesmo porque aglomerar está fora de cogitação...

GULOSA

Empório Maria Gulosa é o novo desafio empresarial de Carol Calais e, pelas minhas experimentações, já é sucesso, com delícias que vão de cebolas caramelizadas a tâmaras hidratadas no mel recheadas de gorgonzola, passando por antepasto de quiabo e terrines maravilhosas. O Instagram é o melhor jeito de visualizar: @mariagulosaemporio

Valéria Mattos

ILUSTRAÇÃO

As imagens são espetaculares, e privilegiam desde o adolescente descolado ao bebê que não sabe de nada, passando por roqueiros de plantão, homens e mulheres que gostam de ter arte em casa. Letícia Soares e a amiga Bárbara Fonseca criaram o Vida no Quadro, um lugar de dar vida a todas as paredes! “Queremos ser a ponte que interliga pessoas e arte. E estaremos juntos por toda esta travessia! Nosso acervo é diferenciado, variado e crescente. Seleccionamos cada uma das imagens com muito zelo, me conta Bárbara. Já Letícia diz que a empresa conta com parcerias com artistas e profissionais de arquitetura e designers para oferecer sempre o melhor resultado nesta jornada. Nos comprometemos com todo o processo, desde a escolha até a hora em que o parafuso será preenchido com arte e vida!” Gostou da ideia? Entre no Instagram @vidanoquadro ou no site www.vidanoquadro.com

A chef Ana Oliva agora está em voo solo, preparando delícias por encomendas, desde coquetéis e jantares espetaculares até atendimento in loco. Segue lá: @olivamassarartesanais

• Ele é top, ele é chique, ele é unanimidade! Gil Minogue, personagem de uma vida construída no talento, na criatividade, no amor pelo trabalho e pelas causas dos menos favorecidos em todas as esferas, agora é CIDADÃO HONORÁRIO de Ipatinga. A indicação da vereadora Lene Teixeira foi aplaudida de pé por quem conhece os projetos que Gil abraça. Aliás, Gilson Márcio da Silva.

• A promoção conjunta da CHIQUE! com o coifure Gil Minogue, e as lojas Zargot e Parafernália resultou não só num movimento super bacana no Instagram, como num resultado lindo. A sorteada foi Laura Assis, e vocês podem ver o resultado numa das páginas desta edição.

CARVALHO



@chique_revista
@raqueldcarvalho10



Ludmilla Rampinelli e o marido, Bruno, terão uma bebezinha em casa, novamente. Luana, a filha do casal, já está quase uma mocinha, e a notícia da gravidez foi de alegria geral na família! De acordo com o chá de revelação, é uma menina, Ísis. Amei o nome!

• Já conheceu os incríveis Lençóis Maranhenses? Agora que não podemos mais sair do país, é hora de voltarmos nossos olhos para as belezas daqui. E tem Chapada Diamantina, tem Vale da Lua, tanto lugar lindo e fora da caixa...

• Mara e Altair Vilar não tiveram uma filha que se chamasse Diana, nome que ficou guardado porque lhes vieram Tales, Ícaro e Aquiles, bons, amorosos, trabalhadores e exemplares. Mas chegou o momento de Diana para esse lar de amor. Ela veio através de Ícaro e Camila, sua mulher, e desde o dia 20 de outubro é celebrada e adorada... Mara diz que Diana adora passear, "igual vovó".

Flávio Leal, Wander Silva, Luís Gonzaga e Matusalém Sampaio, na inauguração da SICOOB Agência de Negócios, o primeiro espaço cooperativo segmentado por perfil de público da cooperativa. Quem é bom cresce e aparece. É assim que está acontecendo com o SICOOB VALE DO AÇO, que tem multiplicado unidades por toda a região. Arquitetura clean e conforto e elegância dão o tom da modernidade que a cooperativa defende, pelos princípios adotados pela diretoria, leia-se Flávio Leal, presidente, Matusalém Sampaio e Wander Silva e demais diretores.



Na coluna da edição passada eu escrevi que a Raquel Dias, fiel escudeira do Dr. Michel Campos Ribeiro, em seu consultório, é enfermeira. Não é. Ela está cursando odontologia.



A primeira receita da bebida foi criada no século XVII na Holanda, desenvolvida para ser uma fórmula alternativa aos medicamentos diuréticos, utilizados para tratar doenças renais. Seu ingrediente principal, o Zimbro, é uma fruta conhecida por seus benefícios ao sistema renal, mas que, na forma de medicamento, não resultou em grandes vantagens para os pacientes.

O sabor aromático, entretanto, conquistou muitos paladares, permitindo sua popularização como uma bebida alcoólica. E se você curte tomar um bom drink para descontraír durante um encontro com a família ou amigos, ou para relaxar após uma longa jornada de trabalho, provavelmente já deve ter ouvido falar do novo queridinho dos bartenders: o Gin.

Apesar de ser considerada uma das bebidas destiladas mais antigas fabricadas pelo homem, o Gin reapareceu nos cardápios de drinks de bares e restaurantes de todo o Brasil como a opção favorita para quem quer provar algo clássico, mas diferente.

GIN,

O CHARME DE UMA BEBIDA SECULAR

COSMOPOLITAN

_INGREDIENTES:

- 30mL de Gin
- 20mL de Cointreau
- 20mL de suco de limão
- 30mL de suco de Cranberry

_MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma coqueteleira, agite bem e sirva em uma taça de Martini sem gelo (se desejar deixe a taça resfriar alguns minutos antes na geladeira).



Dra. Maria Isabel Albuquerque, Jacqueline Albuquerque, Dra. Maria Clarice e Dr. Juliano Lannes

ORTHODONTIC INAUGURA CLÍNICA EM CORONEL FABRICIANO

Rede de ortodontia, que oferece atendimento de qualidade e novas tecnologias abriu as portas no dia 22/10/2020

Maior rede de clínicas de ortodontia do Brasil, a OrthoDontic inaugurou no último dia 22 de outubro sua primeira unidade em CORONEL FABRICIANO. A rede se destaca por oferecer alto padrão de atendimento e acessibilidade como algumas das vantagens.

Com o propósito de “Fazer Sorrir”, a marca firma seu compromisso com a inovação, investindo em equipamentos de ponta e garantindo os melhores resultados para o paciente. A população de CORONEL FABRICIANO terá acesso a uma equipe de profissionais extre-

mamente qualificados. Os dentistas da clínica foram intensamente treinados, com foco no atendimento humanizado. A experiência do cliente é contemplada por um ambiente sofisticado e sistema de agendamento moderno, que possibilita marcar consultas por meio de dispositivos móveis ou totens de autoatendimento.

A equipe é composta por sete co-

laboradores e dez dentistas especializados. “Estamos muito felizes em poder oferecer este serviço tão qualificado para a população”, comenta o franqueado OrthoDontic à frente da clínica, Dr. JULIANO LANNES DE AGUIAR PACHECO, junto da sócia, sua mulher MARIA CLARICE ALBUQUERQUE VASCONCELOS.

A nova unidade da OrthoDontic, no bairro Giovanini, fica localizada à Avenida Doutor José de Magalhães Pinto, 981 e os telefones para contato são 31)3841-2223 e (31)99678-3518

SOBRE A ORTHODONTIC

A OrthoDontic é maior rede de clínicas de ortodontia do País. É pioneira em franquias nesse segmento e, desde 2002, trabalha para oferecer acesso à odontologia de qualidade e com tecnologia a toda a população brasileira. Tem atualmente mais de 250 unidades em 19 Estados do País, contabilizando mais de quatro milhões de clientes. Além disso, em 2020, a rede foi eleita pela revista Pequenas Empresas & Grandes Negócios como a melhor franquia do Brasil no segmento de Saúde, Beleza e Bem-Estar e recebeu seu décimo Selo de Excelência em Franchising da ABF. Para mais informações: www.orthodonticbrasil.com.br



Hathane Rezende é ladeada pelos anfitriões



Juliano e Maria Clarice com os filhos, Maria Luiza e José Juliano



DESPERTAR PARA A COZINHA

Alquimia de **SABORES**

POR ENYALLI POLETTI

Sou publicitária, gosto de cinema e fotografia, adoro gente inteligente, divertida e generosa. Tenho uma legião de amigos, crédulos, incrédulos, inteligentes, medianos, bem e mal humorados, talentosos ou sem talento, anormais ou normais... Sei que não precisava dizer, mas não custa reforçar: adoro cozinhar e comer. Melhor ainda, acompanhada de bons amigos.

COZINHAR É DIVERSÃO

Na infância e na adolescência, comida para mim era arroz, batata frita e carne. Tinha repulsa aos apelos saudáveis que as mães fazem pelo consumo de verduras, legumes, peixes. Feijão eu até comia, mas obrigada por uma “recomendação” paterna mais veemente. Provar algo que tivesse uma aparência diferente de um bife de frango ou de boi, de uma linguíça ou de um ovo frito, nem pensar. As coisas começaram a mudar quando sai de casa, já pelos vinte e poucos anos. A educação mais

rígida dos Poletti, que tratava como desrespeito ou indelicadeza escolhas e cara feia em mesas alheias, surtiam efeito e abriam, na marra, meu leque de pratos comíveis.

Assim, meio sem querer, comecei a descobrir um mundo maravilhoso de sabores e combinações. Descobri também a minha capacidade de mudar ou rever conceitos e de me reinventar. Desde sempre adorei e dei muita importância a provocar as pessoas, percebi que a comida era uma forma adorável de ver o mundo e de destruir conceitos. Adoro

a desconstrução. Envolvida por essas percepções e pela minha vontade e vocação para experimentações, saltei do mundo dos que pilotam o fogão, em momentos desesperados de fome ou de racionalidade, em busca de um difícil ovo frito, para pratos mais sofisticados, mas derivados do dia a dia. Confesso um certo exibicionismo. Com pequenas mudanças nesse cotidiano da cozinha, inventei um pouco ali e aqui, fiz amigos de cobaia e, acreditem, aumentei muito o meu leque de amizade. A fama das minhas misturas, que passei a chamar de orgias gastronômicas, se espalhava, mais grupos se aproximavam e o meu prazer de surpreendê-los, à mesa, aumentava muito. Era o mundo perfeito: boa comida, boa bebida, bons amigos e boa companhia. Aprendi a seduzir com a comida - dizem que podemos ganhar um amor pela boca e eu acredito mesmo nisso. Fiz homenagens, diverti a mim e aos outros e tornei conhecida e procurada as orgias gastronômicas da Baby, reproduzindo um dos prazeres maiores da humanidade, mesmo antes da invenção da mesa.

Criei o blog www.orgiasgastronomicas.com.br para compartilhar o meu prazer de cozinhar, de comer e de beber, de reunir os amigos, de surpreender e, principalmente, para expressar minha paixão pela cozinha. Mas, por favor, não espere respostas embasadas na técnica aprendida nas escolas de culinárias. Não domino a ciência, toco de ouvido e estou mais para uma bruxa diante do caldeirão. E vou adorar ajudar a revelar novas bruxas e bruxos por aí, capazes de reunir em torno deles uma pequena legião de amigos ávidos pelo prazer da mesa. Todas as receitas aqui publicadas foram testadas e nada vai para o blog sem ter sido provado por mim e por amigos exigentes. Quem sabe essa experiência acabe em um livro de receita, construído aos poucos. Para o prazer dos leitores, vou unir às minhas experiências na cozinha, também a dicas de literatura e de cinema que abordem o mundo da gastronomia. Espero divertí-los, tanto quanto a mim mesmo. Por favor, comentem, indiquem e participem desta brincadeira.

RECEITA DO RISOTO CÍTRICO DE MARISCOS À POLETTI

INGREDIENTES

- 150g por tipo mariscos limpos (camarão rosa M, lula em anéis e sururu)
- 1 xícara de chá de arroz para risoto (arbóreo, carnaroli ou vialone nano)
- 2 Camarões inteiro Rosa G
- Suco de 2 limões sicilianos (raspe a casca e reserve)
- Cheiro verde picado bem pequenos (Salsinha, coentro e manjeriço) num volume de 1 xícara o mix de temperos frescos.
- 1 tomate italiano bem maduro (retire a casca)
- 2 cebola roxa média
- ½ xícara de pimentão (vermelho e amarelo picados bem pequenos)
- 4 dentes de alho
- 1 xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa cheia de gengibre picado bem pequeno
- 3 colheres de azeita extra virgem
- 2 colheres de manteiga gelada
- 1 litro de caldo de legumes (ver receita no site www.orgiasgastronomicas.com.br)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira coloque azeite, 1 colher de cebola picadinha,

1 pouco do alho e do gengibre deixa esquentar bem e refogue os camarões inteiros com casca (previamente temperado com sal) e reserve para finalizar o prato. Faça o mesmo processo com os camarões Rosa M, não deixe eles chegarem ao ponto final de cozimento, pois isso ocorrerá quando for incorporado ao risoto. Com os anéis de lula faça o mesmo processo e só jogue com a frigideira bem quente (escorra bem antes para tirar o excesso de água), deixe cozinhar no máximo por 5 min, pois se passar do ponto vai precisar cozinhar por 45 min.

2. Em uma panela, refogue o sururu junto com o azeite, o alho, duas colheres cebola roxa, sal a gosto, 1/3 xícara de cheiro verde e o tomate (cortados em pedaços médios). Deixe cozinhar até formar uma moqueca com pouco caldo. Reserve.

3. Em uma frigideira alta aqueça o azeite e refogue o restante da cebola em fogo baixo até que fique transparente, junte os pimentões, 1/3 do mix de tempero verde fresco e após 5 minutos junte o arroz, sal a gosto e misture bem. Acrescente o vinho branco, mexa e man-



tenha em fogo baixo até que quase seque.

4. Em seguida pegue uma concha do caldo de legumes (que deve estar fervendo) e acrescente ao arroz e misture sempre para não grudar no fundo. Quando já estiver quase secando repita a operação sempre em fogo baixo e sempre mexendo sem parar até que acabe o caldo de legumes ou até que o arroz fique cozido al dente. Acrescente os mariscos reservados, exceto o camarão da finalização do prato, misture e deixe por mais 5 minutos; acrescente o suco dos 2 limões sicilianos sempre mexendo.

5. Desligue o fogo e acrescente a manteiga e mexa. E está pronto!

6. Agora é só montar os pratos conforme a dica da foto, salpicando também um pouco de cheiro verde restante e um fio de azeite.

IMPORTANTE

Um prato começa na escolha dos ingredientes, selecione bem cada item.

Ao comprar mariscos é muito importante saber a procedência e ter a garantia de cuidados necessários no armazenamento dos produtos. Em Ipatinga eu indico um fornecedor que eu utilizo há anos, que é o Empório Oceanic, no Bom Retiro.

“ALIMENTAR NÃO É COMER.
A ALIMENTAÇÃO É UM
CICLO DE RESPEITO.”



Carolina Gonçalves (@carolnutre no Instagram) é nutricionista especialista em nutrição esportiva e funcional. Natural de Ipatinga, ela viajou a lazer

UM MERGULHO PELOS ALPES AUSTRÍACOS

Por Carolina Gonçalves

Muito se ouve falar nos alpes suíços, e sobre os alpes austríacos, você já ouviu falar? Você já pensou em ir para alguma vila alpina no inverno ou verão? Se não, pode anotar esse planejamento de viagem no caderninho, vale muito à pena!

Por que ir para os alpes austríacos? Estar hospedado em uma região alpina, de vilarejo, tem toda uma mágica: o cenário que parece uma pintura de aquarela, você respira o ar

fresco, sente cheiro de fazenda na rua e ouve o barulho do rio que corre. A gastronomia austríaca tradicional, os teleféricos e a exuberância da natureza fazem o charme do lugar.

Hoje vim falar especialmente sobre Sölden, uma vila no meio de alpes gigantescos, situada no estado de Tirol, na Áustria. O vilarejo possui altitude alpina entre 1350 e 3340 metros, duas geleiras e 31 infraestruturas de teleférico de ponta.

No inverno, são 144km de

pistas de esqui preparadas tanto para iniciantes quanto para o nível avançado. A neve é garantida, pois a vila possui seu próprio sistema de produção de neve para a prática do esqui e do snowboard. Existem diversos cursos de esqui e lojas esportivas para alugar os equipamentos: lá você encontra tudo de que precisa! Além de opções de albergues e hotéis em várias faixas de preço, você também encontra diversos restaurantes e bares.

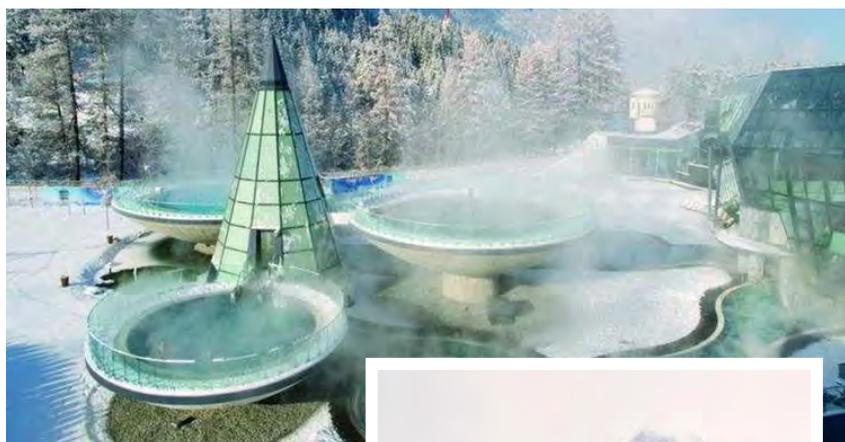


Um dos cenários mais maravilhosos que já pude apreciar foi ver a neve e o sol, juntos, em uma altitude de 2000 metros, junto com a comida maravilhosa do restaurante alpino Gampe Thaya. A comida é servida como os fazendeiros das pastagens alpinas cozinhavam há séculos, com ingredientes cultivados por eles mesmos ou por outros agricultores locais. É como se fosse servido um pedaço da terra natal – tudo feito com a essência do slow food. Como é incrível sentir a beleza do gelado e do quente, junto com toda a vibração dos esportes de inverno e da comida artesanal quente!



Em Sölden, existem três picos com mais de três mil metros de altura, você consegue imaginar? O pico mais alto do Brasil é o Pico da Neblina (2.994 metros). Aqui é como se fosse um vilarejo com vários picos da Neblina, mas com uma infraestrutura altamente preparada para vários tipos de esporte e para a gastronomia. Existem alguns restaurantes a mais de 3000 metros, um deles é o ICE Q, o famoso e requintado restaurante aonde foi gravado um dos filmes do James Bond.

Pra quem gosta de balada, Sölden não deixa ninguém desapontado: existem excelentes locais especializados em Après-Ski, que nada mais é do que o lendário happy hour após o esqui. Dentro dos bares é possível encontrar pessoas de todos os lugares do mundo e de todas as idades – o ambiente é totalmente democrático. Os ambientes Après-Ski são super descolados, descontraídos e oferecem diversos tipos de cervejas e drinks. Todo mundo vai trajado de roupa de esqui e não falta música com DJ ao vivo, dança, brindes e muitas gargalhadas!



Se você estiver em Sölden, não deixe de passar uma tarde nas piscinas térmicas e no complexo de saunas do Aquadome: simplesmente incrível, o visual é de tirar o fôlego enquanto você se aquece.



No verão, Sölden não deixa a desejar: canyoning, rafting, canoagem, escalada, salto de parapente, mountain bike, ciclismo, trekking – para cada uma dessas modalidades existe uma estrutura física altamente preparada e os pontos mais altos são acessíveis por teleféricos - férias com momentos de surpresa garantidos!

“As casinhas com telhado e chaminé de Papai Noel embaixo, e os alpes gigantescos lá em cima!” é assim que eu descrevo esse lugar maravilhoso que eu te convido a conhecer.



Nos meses mais quentes, é possível mandar a bicicleta de teleférico para quase 3000 metros e descer de mountain bike. Consegue ter uma ideia do visual e da adrenalina?



**CAROL ALBENY
COELHO** fala de

BIA

O que dizer dessa minha irmã caçula... São sentimentos tão fortes que não tenho palavras o suficiente para expressar o amor que eu tenho por ela! A Bia é uma pessoa muito carinhosa, amorosa, competente, determinada e tão presente na minha vida e da minha família.... Não me lembro de nenhuma briga que tivemos! Apesar da diferença de idade (13 anos), parece que o tempo resolveu parar para que pudéssemos nos deliciar com a cia uma da outra, pois somos mais que irmãs, somos confidentes, melhores amigas e temos tanto em comum! Meu coração se enche de amor sempre que penso nela e no tanto de alegria que traz pra minha vida! Quero agradecer à revista pela oportunidade de poder expressar em palavras o que às vezes ficam apenas nos gestos e no coração! Te amo minha irmã, daqui até a eternidade!

**BIA ALBENY
COELHO** fala de

CAROL

Falar da Cá é tão fácil quanto ela. Temos alguns anos de diferença, mas isso nunca nos impediu de sermos eternas confidentes. Ali eu sei que posso contar. Sem dúvidas o que mais admiro nela é a leveza com que conduz a vida, tornando tudo à sua volta em luz e paz! Além disso, ela é bondosa, alegre, bela, amiga. Sempre com aquele sorriso lindo no rosto (dos olhinhos apertados) disposta a me escutar e ajudar. Sou muito abençoada por Deus por ter na minha irmã minha melhor amiga! Te amo, Cá!





CAROL ALBENY COELHO



BIA ALBENY COELHO



LORENA REZENDE



INDIRA REZENDE

LORENA
REZENDE fala de
INDIRA

Falar da Indira é muito fácil. Poderia resumir em uma palavra ou em um textão. Indira é aquela irmã que muitas vezes fez o papel de mãe — minha e dos meus filhos — e ainda faz. Divide comigo todas as alegrias, dificuldades e também o olhar crítico para as mazelas do mundo. Rimos e choramos juntas. Somos inseparáveis. Indira é doce e forte ao mesmo tempo. Apesar de mais nova que eu, é quem me ajuda nas decisões que a vida nos impõe. Ela incentiva, cria, reinventa. Como é criativa! Em uma palavra, Indira é doação. Doa seu tempo e sua atenção. E só doa quem tem amor. Ah! Amor é o que ela tem de sobra.

INDIRA
REZENDE fala de
LORENA

Lorena é meu segundo nome (risos). É que entre as pessoas que nos conhecem, eu sou a Indira “irmã da Lorena”. E isso já revela nossa afinidade. Lorena é natural, simples, do tipo de pessoa que tem poucas necessidades. Ela é meu porto mais seguro, minha irmã-cúmplice com quem divido tudo: alegrias, café da tarde, amizades, desafios, dias difíceis e tudo o que vier. Sem exceção! Lorena é bem-humorada, é calma (demais), é autêntica (desde criança), discreta (em tudo) e sempre muito forte. Ela é tudo isso, mas sem precisar dizer ou mostrar. Ela é, naturalmente.



LETÍCIA ASSIS CÂNDIDO



**ALICE ASSIS
CÂNDIDO** fala de
LETÍCIA

Ter uma irmã é ter, para sempre, sua infância lembrada com segurança em outro coração. É isso que a Letícia significa pra mim: ela é a lembrança de tudo que já vivi e a minha certeza pro resto da vida. Ela é calma, enquanto eu sou intensidade; ela é razão, e eu emoção, e por isso a gente se completa, formando um perfeito equilíbrio. Ela me preenche sendo tudo que é e tudo que eu não sou. Eu sinto a dor dela quando ela sente dor, tristeza quando ela está triste, e felicidade quando ela está radiante. Nossa ligação é única e especial! Eu trocaria tudo o que tenho pra vê-la feliz, e sei que ela também faria o mesmo. E assim eu descobri que o amor puro é exatamente isso. É o que eu sinto por ela. Sem raiva, sem brigas, sem mágoas, sem competição. Só amor, alegria, admiração, vibração. Tenho o maior orgulho de dizer que minha melhor amiga é minha irmã. Minha companheira de vida que me ensinou sobre cuidado, amor, carinho, lealdade, admiração e irmandade! Ela por mim, e eu por ela, para sempre!



ALICE ASSIS CÂNDIDO

**LETÍCIA ASSIS
CÂNDIDO fala de
ALICE**

O maior presente que Deus e meus pais poderiam me dar foi a Alice. Sempre fomos muito próximas e minha mãe também sempre fez de tudo para que assim continuasse. Quando éramos pequenas e brigávamos, nossa mãe nos colocava juntas e falava: “Vocês têm que ser a melhor amiga uma da outra”. Assim, à medida que os anos se passaram, a irmandade e amizade foi ficando cada vez mais forte, se isso é possível! Nossos jeitos são completamente opostos: sou tímida, ela extrovertida; eu sou razão, ela é emoção; odeio exercício e ela ama exercício... e por aí vai... Como pode 2 personalidades tão diferentes darem TÃO certo? A resposta está no fato de que nos respeitamos, nos ouvimos, discutimos, pedimos conselhos o tempo todo. Desejo sempre o MELHOR para ela e também corro atrás, junto a ela, para que ela consiga atingir todos os seus sonhos, e sei que o contrário também acontece. Ela é minha âncora, meu ponto de equilíbrio e minha calma-ria mesmo com toda a sua agitação. Ter irmã é ter a sorte de saber que nunca estará sozinha.

LUIZA

AQUINO fala de

GABRIELA

Minha irmã é a pessoa mais sensata e ponderada que eu conheço, ela quer sempre que todo mundo ao seu redor esteja se sentindo bem, mesmo que pra isso quem se sinta um pouco incomodada seja ela, eu admiro a forma com que ela lida com as pessoas, principalmente com quem ama. Ela é a minha dose de equilíbrio, é a primeira pessoa que eu penso em pedir opinião quando preciso tomar alguma decisão importante. Somos completamente diferentes e somos melhores amigas, cúmplices e confidentes e eu tenho o maior orgulho da nossa relação!

GABRIELA

AQUINO fala de

LUIZA

Luiza tem o maior coração que conheço, mole que só. O que tem de bonita tem de coração bom! Ela é muito dedicada em tudo que faz: profissão, amor, amizade e dieta (ô raiva que me dá, porque eu troco alface por hambúrguer fácil, fácil rsrsrs). Com ela é 8 ou 80, não fica em cima no muro em nada, é muito decidida e prática; me ajuda a decidir qualquer coisa com uma palavra. Nós somos o oposto uma da outra, mas isso nos completa, isso nos faz nos ajudar com opiniões e direcionamentos opostos. Eu a amo muito e desejo o melhor pra ela sempre porque ela merece!



GABRIELA AQUINO



LUIZA AQUINO



**MARIA EDUARDA
CAETANO fala de**

JÚLIA

Se tivesse que definir a minha irmã em uma palavra seria: autêntica! Desde sempre ela é a minha melhor amiga e não me vejo longe da presença dela. A Juju é quem me traz paz em tempos difíceis, é quem sempre me defende com toda a coragem do mundo, quem tem abraços reconfortantes nas melhores e piores situações, é quem traz alegria e muito sentimento pra minha vida. Sou muito grata por tê-la como irmã e eterna companheira e é um amor infinito o que sinto por ela!

**JÚLIA
CAETANO fala de**

MARIA EDUARDA

Duda é sinônimo de dedicação e perseverança. Não há palavras para descrever o tamanho da minha admiração por ela! Ver ela em uma faculdade de medicina me enche de orgulho, ver que ela conseguiu enfrentar a timidez e todo o medo. Ela é uma mulher forte e determinada que luta muito pelos seus sonhos! Uma de suas maiores qualidades são seus conselhos e que ela está comigo para tudo, para o que der e vier! Uma amiga que vou ter pra sempre comigo!



JÚLIA CAETANO





MARIA EDUARDA CAETANO





@gabrieltanzipht
(31)985538681

GABRIEL TANZI

F O T O G R A F I A



DE PORTAS ABERTAS, PARA O MUNDO!

Durante a pandemia, o Espaço Cultural Casa Laboratório se reinventa e é notícia na mídia europeia!

Após sete meses de atividades presenciais interrompidas, devido às medidas de prevenção ao COVID-19 no Vale do Aço, o Espaço Cultural Casa Laboratório reabre suas portas para receber o público! O projeto retoma suas atividades, porém as programações que envolvem reunião ou aglomeração de pessoas, como: espetáculos, cursos, oficinas, shows e palestras, ainda aguardam regulamentação dos órgãos oficiais, para que sejam retomadas definitivamente. Por enquanto, a Casa está aberta ao público para iniciativas que não estimulem agrupamentos de pessoas, como pesquisa, acesso ao acervo da biblioteca, reuniões, ensaios e atividades administrativas.

O Espaço Cultural Casa Laboratório é um dos principais equipamentos culturais independentes do Vale do Aço e referência no Brasil. Com sede no Shopping Vale do Aço, 12 anos de atividades ininterruptas e patrocínio da Usiminas, as iniciativas geradas pelo projeto atravessaram o Atlântico e levaram o “Casa” para o cenário internacional. Após as atividades presenciais serem interrompidas, imediatamente o Casa Laboratório migrou toda sua programação para o espaço virtual. Através de seu Instagram e sua página no Youtube, o projeto ofertou ao público espetáculos, aulas de teatro, oficinas, e shows gratuitos. Tais ações ganharam a mídia interacional. No mês de agosto, o projeto foi notícia no jornal francês “Le Journal International”.

Com um público mensal de três mil pessoas e 150 alunos matriculados em seus cursos, o projeto sofreu diversos prejuízos em virtude das medidas de prevenção ao COVID-19 no Brasil. Além de atingir a parte social de atendimento público da associação, o projeto teve forte impacto na área econômica. Com espetáculos cancelados, espaço fechado e a falta de políticas públicas imediatas

para cultura, a equipe teme que o ano de 2021 possa ser ainda pior. Porém, o grupo de artistas que gerencia a associação comemora os resultados; eles descobriram na pandemia de 2020 uma nova forma de existir, de revisitar sua arte e se relacionar com o público: a rede social! Foram diversos espetáculos, oficinas, cursos e aulas online com pessoas de todo o mundo. O projeto, que em 12 anos atendia exclusivamente pessoas do Vale do Aço, se viu, durante a crise, diante de uma plateia mundial. Pessoas de diversos países acessaram e se conectaram com os conteúdos ofertados pelo Espaço Cultural Casa Laboratório.

O projeto ainda realizou editais públicos para financiamento de obras artísticas com prêmios de quinhentos reais para “cenas” e prêmios de dois mil reais para “espetáculos” selecionados. A iniciativa surgiu com objetivo de fomentar a criação artística e apoiar profissionais das artes cênicas impactados pela pandemia.

Mesmo diante de tantos obstáculos, segundo a associação, o saldo é positivo. Em seu planejamento para 2021, o Espaço Cultural Casa Laboratório, além de retomar toda sua programação presencial, permanecerá com seus programas online, criados em 2020, ativos.

A instituição, que comemora 12 anos de existência, vibra novidade! Formada pelos artistas João Carlos Cardoso, Diego Martins, Joab Sangi, Mel de Faria, Wallace Maciel e Rodolfo Bello, o projeto desenvolve uma gestão colaborativa, sem fronteiras hierárquicas.

O Espaço Cultural Casa Laboratório há 12 anos conta com o patrocínio da Usiminas no desempenho de suas atividades socioculturais. Em 2019, a Consul Cooperativa também iniciou uma parceria de patrocínio. Ambas as empresas realizam os investimentos através da Lei Estadual de Incentivo à Cultura do Estado de Minas Gerais.

“ESSE HOMEM SÓ FALA DE MEIO AMBIENTE”

Disse Jean Dorst em sua obra: “Antes que a natureza morra”:

“O homem tem razões objetivas suficientes para se dedicar à salvação do mundo selvagem. A natureza, porém, só poderá mesmo ser salva pelo nosso coração. Só será preservada se o ser humano manifestar por ela um pouco de amor, simplesmente porque é bela e porque nós precisamos de beleza, qualquer que seja a forma a que sejamos sensíveis, devido à nossa cultura e à nossa formação intelectual. Isso também é parte integrante da alma humana”.

No entanto, ainda prevalece para muitos o desconhecimento de que quando se trabalha pela manutenção da vida de um animal ou planta, consequentemente almeja-se a manutenção da vida do meio aonde aquele ser vivo ainda sobrevive e, logicamente, dos seres humanos que também dependem daquele ecossistema. Portanto, quando se fala de natureza e meio ambiente, deve-se entender: bicho, planta, ser humano. Todos interdependentes.

Mas devido à urgente agressão aos ambientes naturais faz-se necessária, ainda apontar para muitos, uma razão prática e lógica de conservação da natureza, como ponto de partida para o entendimento do que seja uma postura ecologicamente profunda, cujos princípios conservacionistas independem da “utilidade” dos animais e plantas para o ser humano.

Uma das estratégias de comunicação dentro desse propósito pode ser a de realçar de forma mais direta a dependência humana da natureza da qual somos

integrantes.

Mas, por que salvar uma única espécie animal ou vegetal? Por pelo menos três fundamentos: O fundamento ético, que parte do reconhecimento de que todo ser vivo é resultado evolutivo de bilhões de anos do planeta e, nesse sentido, se uma espécie deixa de existir, jamais poderemos mensurar tamanha perda. Ético também no sentido de considerar o ser em seu próprio direito. O estético, que leva em conta que qualquer elemento da natureza encerra uma beleza em estado de harmonia. E o fundamento econômico, considerando que a nossa alimentação vem dos elementos naturais e deles também a cura para nossas doenças imprevisíveis e intangíveis.

Para os apressados tresloucados que incentivam e propagam a tragédia das queimadas, em nome da ganância, dos desmatamentos e do extermínio dos povos da floresta, a história lhes legará o codinome de “filhos da desgraça” cujas gerações futuras serão vítimas de uma tragédia que escoará pelas décadas vindouras.

Assim quando um animal ou uma planta desaparece, toda a teia alimentar pode ficar comprometida e, com certeza, o ser humano também será o grande prejudicado nessa história.

Didaticamente é urgente que, pelo menos por esse motivo, as pessoas se sintam sensibilizadas a mudar o seu olhar e postura.

Mas, “esse homem só fala de meio ambiente”? Alguém assim comentou acerca da minha trajetória...

Sim, porque sou parte dele.



Lélcio Costa e Silva

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



No banheiro da suíte do casal, a Francisco Móveis usou MDF branco na cor ice land. A frente das gavetas tem perfil de alumínio e espelho com puxador usinado

UMA CONSTRUÇÃO CONTADA A PARTIR DOS MÓVEIS PLANEJADOS

Fotos: Mário Felício | Impacto Produções

A residência projetada pelo arquiteto e decorador Flávio Osamu era sonho dos proprietários, Terezina e Adailton Coelho, acalentado por muitas e muitas horas de trabalho incansável. Donos de uma fábrica de doces finíssimos, a Doce Mania Vale, eles queriam que a residência fosse a extensão da construção destinada à fabricação das encomendas vindas de todo o país, e assim foi. Para executar toda a parte de móveis planejados, o casal escolheu a FRANCISCO MÓVEIS, empresa criada em Ipatinga há quase 30 anos pelo carpinteiro de profissão Francisco Mendes Neto, pai do atual proprietário, Denis Mendes, que aprendeu desde cedo os segredos da boa marcenaria. Terezina e Adailton têm dois filhos, Maria Clara, de 15 anos, e Luís Gustavo, estudante de medicina em Caratinga. A vovó Noêmia também mora na residência.

FRANCISCO MÓVEIS PLANEJADOS

Avenida Esperança, 179 - Bairro Esperança - Ipatinga Fone: 313826-1625



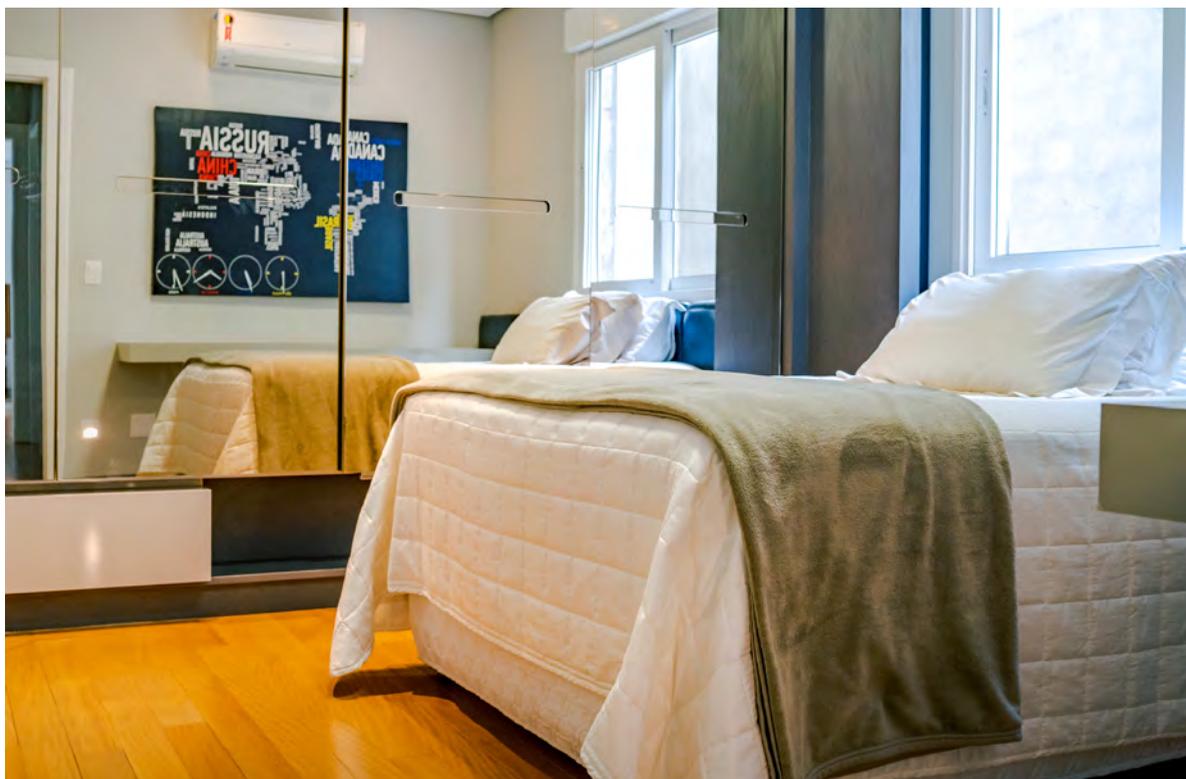
O closet é todo em MDF ice land.
As portas de correr têm kit SS 150



No quarto da filha do casal, de 15 anos, a bancada foi executada em MDF rosa Milk Shake e MDF Lótus



Puxadores de alumínio em laca branca enriquecem o MDF branco diamante no banho social



No quarto do filho do casal, armários em MDF titânio brilhante e porta com perfil de alumínio grafite e espelho fumê com puxador usinado no próprio espelho



Ao fundo, a sala de jantar ganhou painel com porta pivotante MDF freijó puro



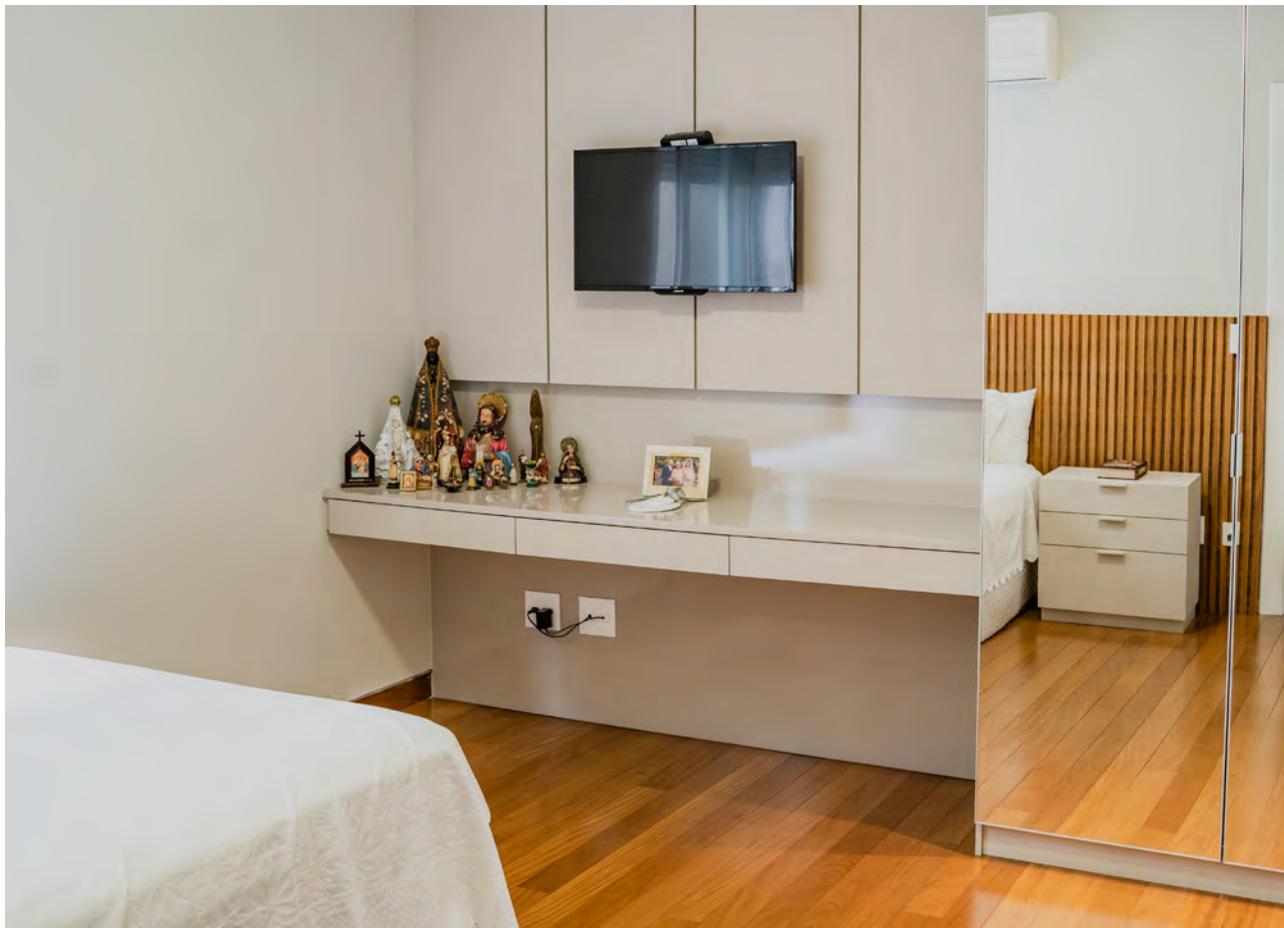
Na cozinha, a bancada da pia tem armário em MDF fendi. Já a torre do forno (atrás) ganhou MDF cobre.



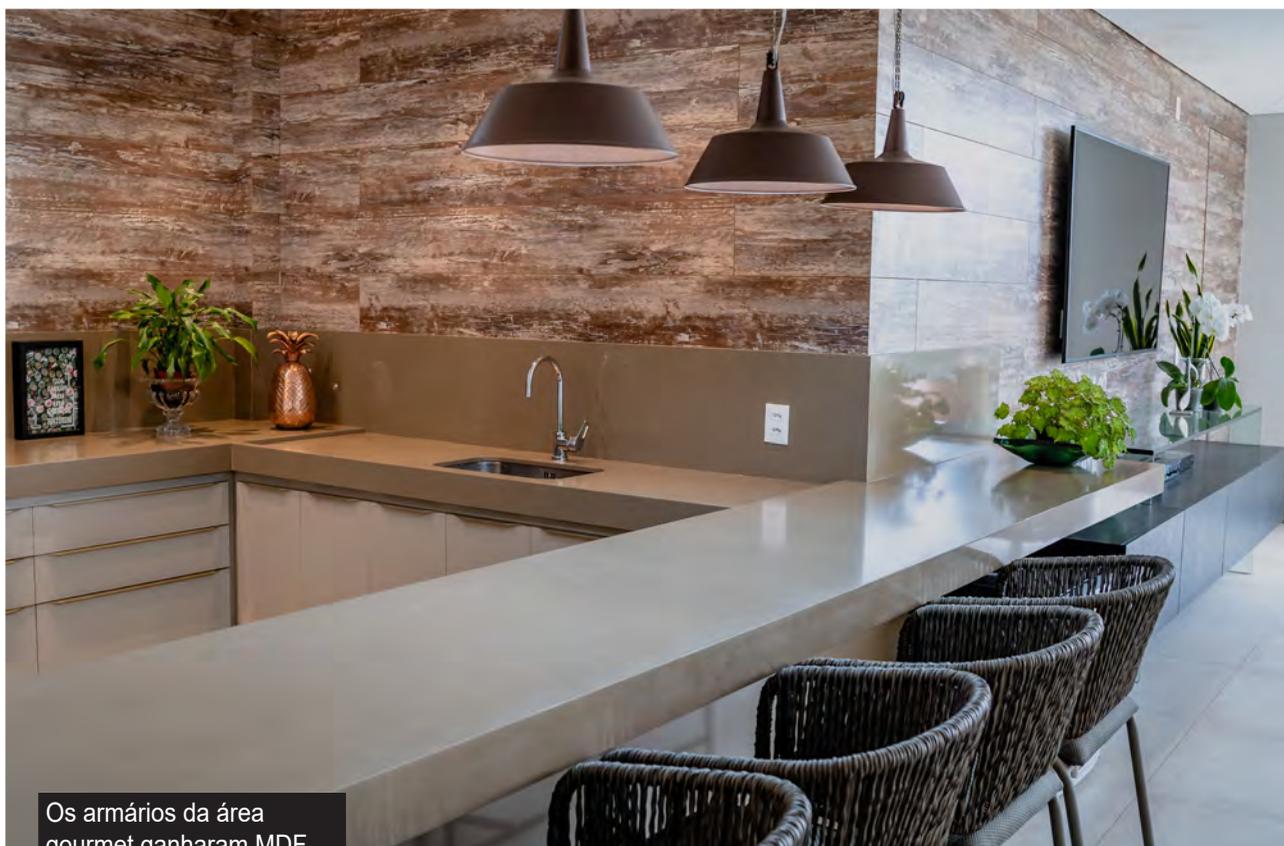
A cristaleira foi executada em MDF cobre com portas de perfil bronze e vidro reflecta bronze



A varanda tem móvel em MDF preto ônix e vidro incolor 15mm



No quarto da vovó, MDF em titânio trama arremata os armários



Os armários da área gourmet ganharam MDF fendi com puxadores em alumínio bronze integrados

PORTRAIT

Laura Assis foi a vencedora do sorteio promovido no Instagram pelo Gil Minogue, pela revista CHIQUE! e pelas lojas Parafernália e Zargot. Ela, que já é linda, ganhou detalhes preciosos pelas lentes de Gabriel Tanzi



*@chique_revista
@raqueldcarvalho10
@gilminogue
@parafernaliaoja
@gabrieltanzipht
@zargot_*

SÓ PENSANDO:

Eu sou quem sou.

*A sua verdade, embora me interesse,
não muda em (quase) nada a minha e,
menos ainda, o lugar que eu ocupo
nesse mundão de meu Deus.*

*Eu acolho o que vem de você e defino o
armazém de suas escolhas sobre mim.*

*Nas paredes de minh'alma espalho lembranças
que eu permito perpetuar em mim o significado
entre o que deixo aí, exposto, e o que tranco
no fundo dos escaninhos.*

*O riso e o choro têm a mesma intensidade: em
nenhum deles permaneço porque tenho urgência
dessa mistura.*

*Na Luz, que ilumina tudo que eu faço, busco o
que eu defino como paz e, na espera incansável
pela cumplicidade do que sinto - e vivo -,
sobressai a minha verdade de que mais vale um
pássaro sobrevoando do que dois na mão.*

Eu sou assim.



@waninharaujo
Facebook: Waninha Araújo

Waninha Araújo

A FIEMG TAMBÉM ESTÁ NO TELEGRAM

Inscriva-se nos canais temáticos e fique por dentro de informações estratégicas para a indústria e para a sociedade

A FIEMG agora também está no Telegram. São cinco canais temáticos: Meio Ambiente, Tributário, Trabalhista, Economia e Notícias. Os canais, gratuitos, disponibilizam as notícias e análises setoriais. Para acessar, basta instalar o aplicativo e buscar os canais. Você poderá acessá-los quando quiser e se informar com a qualidade dos conteúdos FIEMG.

● **FIEMG Meio Ambiente:** Tudo sobre responsabilidade ambiental e sustentabilidade aliada ao desenvolvimento econômico.

● **FIEMG Tributário:** Legislação, análise fiscal, abordagens sobre planejamento e muito mais.

● **FIEMG Trabalhista:** Alterações nas leis, pleitos, resultados de negociações coletivas de trabalho e muito mais.

● **FIEMG Economia:** Desem-

penho da indústria, variação do PIB, taxa de juros, emprego, taxas de confiança e estudos econômicos.

● **FIEMG Notícias:** Fatos, atualidades, projetos e ações das mais diversas áreas, que interessam aos segmentos industriais e à sociedade.

COMO USAR OS CANAIS NO TELEGRAM?

- Instale o Telegram no Smartphone (lojas APP Store ou Play Store).
- Abra o aplicativo e faça seu cadastro seguindo o passo a passo.
- Atenção: informe o seu número de telefone e receberá o código para validação.
- Vá no ícone de busca e pesquise por FIEMG.
- Escolha os canais que deseja participar para receber as informações por tema.

DICA: PARA RECEBER NOTIFICAÇÕES SEMPRE QUE FOR POSTADO ALGO IMPORTANTE VÁ EM: • CONFIGURAÇÕES – • NOTIFICAÇÕES E SONS – • CANAIS – • AÇÃO O ÍCONE PARA RECEBER AS NOTIFICAÇÕES

CHEGOU TELEGRAM DA FIEMG PRA VOCÊ.



**INSCREVA-SE NOS NOSSOS
CANAIS E FIQUE POR DENTRO:**



ECONOMIA | MEIO AMBIENTE | NOTÍCIAS | TRABALHISTA | TRIBUTÁRIO



EXCLUSIVE
HORTO

1 APARTAMENTO
por andar

3 QUARTOS
COM SUÍTE

141 m² APROX.
ÁREA PRIVATIVA

2 VAGAS DE
GARAGEM



CENTRAL DE VENDAS

Rotatória do Bairro Iguazu com Cidade Nobre
(Av. Monteiro Lobato com Av. José Júlio da Costa)

3826-3626

facebook.com/wrconstrutoramg 
instagram.com/wrconstrutora 

UMA HISTÓRIA
FEITA COMO
O NOSSO AÇO:
COM SEGURANÇA
E CAPRICHOS.

A Usiminas está completando **58 anos de transformação e aprendizados**.
E o aço é a **nossa grande inspiração**. Com ele, são feitos desde carros, que
aproximam pessoas, a pontes, que ligam a gente ao futuro.

usiminas.com



USIMINAS U

Aço em dia com o futuro

58
ANOS