

PERSONALITÁ[®]

The cover of PERSONALITÁ magazine features a blue background. On the left, Giovanna Meireles is shown from the waist up, wearing a vibrant blue dress with intricate gold and silver beaded embroidery. She has long, wavy brown hair and is resting her chin on her hand, looking thoughtfully at the camera. On the right, Daniel Franco is shown from the chest up, wearing a dark grey suit, a white shirt, and a blue patterned tie. He has short brown hair and is looking directly at the camera with a serious expression.

**Daniel Franco e
Giovanna Meireles**

*Educação para
transformar o
mundo*

OUTONO

INVERNO 2020

Trends do que será sucesso

ENLACE MAISON

*Brilhos, bordados e luxo
Looks poderosos by
Enlace Maison*

ÁFRICA

*Maravilhas do continente
africano para uma viagem
inesquecível*



QUER ECONOMIZAR?

GERE SUA PRÓPRIA ENERGIA
E REDUZA ATÉ 95%
NA SUA CONTA DE LUZ.

SAIBA MAIS

Ligue e faça seu orçamento

LOJA 1

R. Presidente Artur Bernardes, 50
São Benedito - Uberaba/MG
34 3336.2200

LOJA 2

Av. Europa, 418
Tibery - Uberlândia/MG
34 3225.2400



solarfonte 
solarfonte 
www.solarfonte.com.br



**SOLAR
FONTE**
15 anos

EXTREMAMENTE IRRESISTÍVEL!

Saboreie nosso
novo cardápio!

BY MARIZA CURY



  **CHOPERIA COLORADO**

 **RUA BENTO FERREIRA, 1029 - MERCÊS**



CHOPERIA
Colorado
Desde 2008
BEEF & CO.

Aumente o desempenho de sua empresa!

Fale com quem entende. DHO Consultoria.

Consultoria Empresarial



GUILHERME EZEQUIEL
DIRETOR EXECUTIVO

Com 10 anos de experiência em consultoria de empresas a DHO Consultoria vêm se destacando no mercado de Uberaba, fruto da excelência do trabalho prestado aos seus clientes.

Algo que vai muito além de simplesmente consultoria, a DHO Consultoria se tornou a única empresa de Consultoria Integrada em Uberaba, contando atualmente com um time de profissionais altamente qualificados com alta performance e foco em gerar resultado com choque de mudança evolutiva, implantando nas micro, pequenas e médias empresas, um método de gestão integrativa envolvendo as áreas de finanças, gestão de pessoas, vendas e marketing.

O que move esses profissionais é a grande vontade de servir os empreendedores e empresários para construir a evolução contínua e gerar resultados no curto médio e longo prazo de forma sustentável e alinhada com os valores de cada empresa.

Utilizando as mais avançadas técnicas de Desenvolvimento Humano e Organizacional, aplicando técnicas de Programação Neurolinguística, Coach, inteligência emocional, equilíbrio emocional, controles financeiros, controles orçamentários, gestão comportamental, análise de perfil e muitos mais. A DHO busca a construção de resultado contínuo e evolutivo.

O grande diferencial da DHO se destaca na flexibilidade financeira e no investimento acessível às pequenas empresas, onde o projeto de execução pode ser adequado ao poder aquisitivo da empresa.

Vale a pena conversar com o Guilherme Ezequiel, Diretor Executivo que está à frente da empresa e utiliza um método de trabalho exclusivo e inovador quando o assunto é consultoria e assessoria de empresas.

DHO Consultoria Empresarial se tornou uma verdadeira Especialista em Gestão de Empresas. Entre em contato, está na hora de mudar sua realidade de empregado de si mesmo, para empresário de sucesso!

Conheça nossos
SERVIÇOS

DHO[®]
CONSULTORIA
EMPRESARIAL



Gestão Financeira e
Administrativa



Gestão de Marketing
e Vendas



Gestão estratégica
de Negócios



Programa de Treinamento
e Gestão de Equipes

Especialistas em gestão de
EMPRESAS



Gestão de Processos



Gestão Estratégica
de Pessoas



Processos de
Recrutamento e Seleção



Programas de Coaching

(34) 3521-0565 | 99995-4491

Rua Fortaleza, 277 - Santa Marta, Uberaba/MG

www.dhoconsultoria.com.br

[dhoconsult](#)

[dhoconsultoria](#)

Mangiare

by Chef Sérgio Souza

RISTORANTE ITALIANO

NÃO PRECISA IR ATÉ A

EUROPA

PARA PROVAR O MELHOR

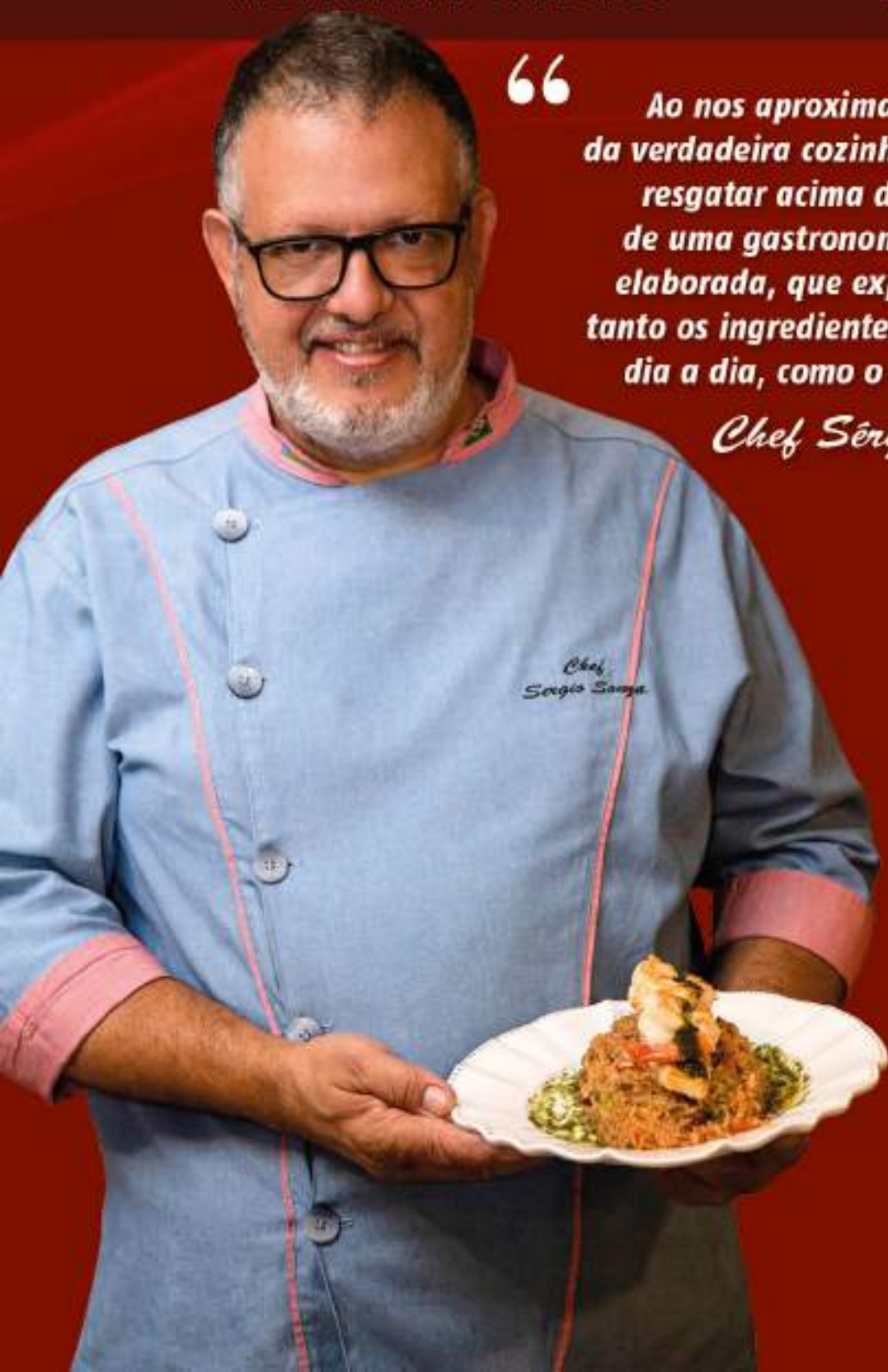
DA ITÁLIA

“

Ao nos aproximarmos ainda mais da verdadeira cozinha italiana, queremos resgatar acima de tudo os valores de uma gastronomia bem feita, bem elaborada, que explora com maestria tanto os ingredientes típicos e simples do dia a dia, como o mais sofisticados.

Chef Sérgio Souza

”





NOVO LOCAL **MAIS ESPAÇO E** **COMODIDADE**

Com mais de 33 anos de experiência em restaurantes no Brasil e no exterior, o renomado Chef Sérgio Souza traz os sabores tradicionais da cozinha italiana. Agora em novo endereço e com estrutura moderna em um local aconchegante, contemporâneo e bem localizado. Venha conhecer o novo conceito em restaurante em Uberaba.



Av. Santos Dumont nº 932
São Benedito

(34) 3313 5137 (Reservas)
(34) 9 9947 3287

  **MangiareRistorante**

www.mangiareristorante.com.br/
chefsergiosouza227@gmail.com

PROJETO
ARQUITETÔNICO



Soubihe
arquitetura
maria lucia soubihe

Um Mundo de Oportunidades



Há mais de 50 anos, o Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), mantido pela Fundação Educacional de Patos de Minas (FEPAM), dedica-se à missão de transformar pessoas e sociedade por meio da educação.

Única na América Latina com quatro certificações de gestão, a instituição oferece ensino médio, 32 cursos presenciais e 25 cursos EAD de graduação (bacharelados, licenciaturas e tecnólogos), 30 cursos de pós-graduação lato sensu (especialização) e uma diversificada cartela de cursos de extensão. A partir de 2020, a instituição ofertará, também, cursos técnicos.

Tudo isso, em uma estrutura educacional de ponta, com mais de 58 mil metros quadrados de extensão.

E não para por aí. São mais de 130 mil títulos na biblioteca, 2 mil computadores em todo o campus, e 90 laboratórios e ambientes para a formação profissional. Além disso, O UNIPAM é composto por um time diversificado de quase 10.000 alunos e de mais de 1.200 colaboradores, sendo que, desses, 450 são de professores, mestres e doutores, em sua maioria. Em 2018, a instituição foi classificada entre as melhores empresas para se trabalhar.

O UNIPAM destaca-se no cenário educacional brasileiro, tendo obtido nota máxima na avaliação do MEC (nota 5), o que colocou a instituição entre as mais bem avaliadas do país.

Reconhecido nacionalmente, o UNIPAM, a partir de 2019, deu início ao seu processo de internacionalização, estabelecendo parceria com o Instituto Daniel Franco e o International Center of Capacitation Mário Franco, para a oferta, a países do continente africano e europeu, de cursos, nas mais diversas modalidades, com o objetivo de instalar e implementar a melhoria de processos, serviços e produtos.

Sempre pautados pelos pilares da ética, a FEPAM e o UNIPAM, por meio dos seus serviços educacionais exercidos em ações de ensino, de pesquisa e de extensão, mantêm profundo relacionamento com a comunidade, desenvolvendo ações, projetos e programas de responsabilidade social. Nesse sentido, FEPAM e UNIPAM atuam como agentes propulsores do desenvolvimento social e humano, agindo além dos muros da universidade.

O UNIPAM é uma das maiores e melhores instituições de educação do país. Os números impressionam, mas fazer parte desse mundo de oportunidades, que não para de crescer, pensado detalhe a detalhe para você, é uma experiência indescritível.





O UNIPAM
COMPLETA
VOCE
COMPLETA
O UNIPAM



Acesse o site:
unipam.edu.br
e saiba mais.

A instituição de ensino superior com mais certificação de qualidade do Brasil.



 **UNIPAM**



Sumário

MODA MASCULINA

14 Quais os tipos de gola

SOCIAL

16 Medalha do Mérito Mauá
18 Casamento Juliana e Odenir
21 Gabriela e José Leandro
25 Loft IEA reedita sucesso na Exportigra
28 Luiz Sisoneto comemora 60 anos
30 Noite Memorável

NOSSA CAPA

33 Parceria de sucesso em prol da Educação
34 e 36 Daniel Franco e Giovanna Meireles

TURISMO

45 África - O berço do mundo e suas inúmeras riquezas
47 Outros tesouros da África
51 Conheça as belezas de Rifaina
54 Textinho ou textão - O que vale mais?

MODA FEMININA

60 Trend Alert
65 Enlace Maison - Bordados e brilhos em looks poderosos

ENTREVISTAS

73 Um caso de Amor as Festas - Welliton Freitas
78 Heloísa Plau - Dona de uma fé inabalável
81 A voz que emociona - Tenor Thiago Neves
86 Sílvio Rodrigues da Cunha - Homem de negócios realizado
91 Fundação de um projeto de sucesso - Marta e Heitor Nunes
94 Embaixadora da Zâmbia no Brasil - Alfreda Kansembe Mwamba

EDUCAÇÃO

98 A difícil arte de decidir a profissão

MUNDO PLUS SIZE

101 Atitude tamanho G
102 A miss que é exemplo de empoderamento
103 Cida Fortes e sua paixão pela Moda
105 Editorial Plus Size - Verão 2020
110 Dieta não é a solução
113 Ser Obeso ou não ser: Eis a questão!
116 Emagrecimento e atividade física

SAÚDE

118 Como envelhecer bem?
121 Dúvidas frequentes sobre Cirurgia Plástica
124 Como identificar a depressão
126 Placas oclusais
127 Medicina Natural
129 Uberaba referência Nacional na Odontologia

ARQUITETURA

143 Iluminação comercial - A alma de um negócio
149 Objetos de decoração que nunca saem de moda

E MAIS..

135 Dica do Chef Ramon Peres
138 Cuidados para o seu pet
158 Politicando nas Entrelinhas
155 Kicks - O chute certeiro da Nissan
160 Celebração com elegância e good vibes Personalitã
173 Um vício chamado Netflix



74

Reconhecido por seu talento Welliton Freitas coloca sua assinatura nas mais sofisticadas festas.



103

Cida Fortes e sua paixão pela moda



65

Maria Helena Souza Vargas assina editorial Moda Festa & Noivas para os eventos da temporada.

Olá!

É com grande alegria que a Revista Personalità apresenta sua sétima edição. Uma publicação especial, que marca nosso segundo ano de existência. É mais um capítulo da nossa história, escrita em cada página deste exemplar.

Nós temos orgulho do caminho que percorremos com muito trabalho, esforço e dedicação. A receptividade do público a cada edição nos motiva a seguirmos firmes neste propósito.

É tão gratificante!

A Personalità é abraçada pelos leitores com tanto prazer, que nos emociona muito.

Nossos anunciantes, sempre tão satisfeitos, fazem questão de estarem, em todas as edições, do nosso lado, nestas páginas, por confiarem na força de nosso produto. Conquistamos nosso espaço, com muito respeito.

A revista possui uma equipe maravilhosa, que se dedica incansavelmente a produzir um material de extremo bom gosto, cuidadosamente planejado, com muita responsabilidade. Mas, a cada exemplar, superamos as nossas próprias expectativas.

Hoje, a Revista Personalità está em novo patamar, sendo uma das publicações mais conceituadas de Uberaba.

Nossos leitores são extremamente diferenciados. Um público exigente, segmentado e ávido por informação de qualidade com credibilidade.

Um orgulho para nós, um presente para todos. O resultado positivo nos traz mais motivação.

A sétima edição traz em na capa duas pessoas inspiradoras que estão fazendo história em Uberaba. A Diretora-Geral do Cesube, Giovanna Meirelles e o Professor e Doutor Daniel Franco, Presidente do IDF. Juntos, eles estão fazendo um lindo trabalho em prol da educação. Querem transformar o mundo!

Em nossas páginas, vamos ainda viajar pelos encantos da África e, às vésperas do ano eleitoral, saber sobre o que acontece nos bastidores da política uberabense. E tem muito mais...

Conteúdos exclusivos e muito bem produzidos, para agradar até os mais exigentes leitores.

Nosso desafio é crescer, buscar as melhores editorias para apresentar sempre um produto moderno, inovador e com designer inspirado em revistas internacionais, consolidadas no mercado.

Afinal, já somos referência em Uberaba e destaque no Triângulo Mineiro!

Quanta responsabilidade!

Encerramos mais um ciclo, com satisfação.

Ano que vem estamos de volta, em meio as comemorações do bicentenário de Uberaba.

Um ano tão especial para nossa cidade, que teremos muito que comemorar.

Ótima leitura,

Feliz 2020!

Luciana Vitali De Vito e Vitor

Expediente

Editora: Luciana Vitali De Vito e Vitor

Jornalista Responsável: Victória Weitzel - MTB 19608/MG

Jornalista: Daniela Brito - MTB DRT/PR 4200

Financeiro: Eduardo Vitali De Vito Matos

Comercial: Adriana Vitali De Vito

Direção de Arte e Diagramação:  Thales Vilela (34) 9 8805-8841

Impressão: Gráfica 3 Print

revistapersonalita@gmail.com

Endereço: Rua Monte Alverne, 574 - Estados Unidos

Uberaba/MG - CEP 38015-360

CNPJ 29.314.525/0001-83

FALE CONOSCO: (34) 3338-2361 | 9 9994-4001

 **revistapersonalita**

Fotos: Arthur Matos, Alysson Oliveira, Marise Romano e Lúcio Alves.

Colaboradores: Euler José dos Santos, Vânia Weitzel, Marco Túlio Rodrigues da Cunha e Franco Malagutti.

Os artigos publicados são de total responsabilidade de seus autores e colaboradores, bem como todo material informativo.



Quais são os tipos de

Gola

de camisas e blusas

Pode parecer apenas um capricho estar inteirado desse assunto, mas conhecê-lo pode ajudar a escolher melhor suas roupas e saber o que harmoniza com seu tipo de corpo.



Gola careca ou gola redonda

É a gola mais comum nas camisas, fazendo o contorno da base do pescoço com perfeição.

Melhor para, homens altos e magros, embora não chegue a prejudicar expressivamente outros biótipos.

Gola rolê

A gola rolê (ou rulê), cobre o pescoço até a altura do queixo, dobrando-se para baixo, até voltar para a base do pescoço, criando uma segunda camada de tecido.

Melhor para, quem tem pescoço fino e/ou longo, quem tem baixa estatura pode usar, desde que use uma combinação de cores que alongue a silhueta.

Pior para, quem tem papada grande, aqueles que estão muito acima do peso ou pessoas com rosto muito redondo.



Gola V

Com acabamento geralmente mais fino, ela tem mais espaço para passar a cabeça. O tamanho do V pode variar, embora seja de consenso geral de que a gola muito grande (gola V cavada) sacrifica a elegância e tende ao exagero.

Melhor para, dar destaque a região do tórax nos homens encorpados, alongar o pescoço e consequentemente a silhueta nos baixinhos ou gordinhos.

Gola larga ou oversized

Nada mais é do que uma gola careca que foi alargada. Pode dar impressão de desleixo, então é bom usá-la com cuidado e combiná-la com peças que não abusem do efeito "destroyed".

Melhor para, homens com tórax musculoso.

Pior para, quem é muito magro, pois ressalta essa característica.



Gola canoa

O nome desse tipo de gola já indica seu formato, com o meio mais largo, diminuindo nas extremidades, como uma elipse pontuda ou uma canoa vista de cima. O acabamento pode ser mais caprichado ou apenas um simples corte a fio no tecido para que sua aparência fique bem casual e despojada.

Melhor para, homens com ombros bem desenhados ou musculosos, embora não haja impeditivo para qualquer outro biótipo.

Gola Henley/ Portuguesa

A camisa henley talvez seja a única peça com botões a figurar nessa lista, mas sua gola merece ser identificada como um modelo único, misturando uma gola careca simples com uma fenda no centro do peito que pode ser abotoada.

Melhor para, qualquer tipo de homem, pois a possibilidade de abrir ou fechar seus botões a torna bem versátil.



Oxfor
HOMEM



@OxforUberaba



@oxforhomem_uberaba



Localize a Oxfor no Waze

Itulubá

LOJA 1 Av. 17, 996 - Centro | 3266-7080 | 9 9669-4033

Uberaba

LOJA 2 R. Tristão de Castro, 710
(34) 3313-6133 | 9 9653-8440

LOJA 3

Loja 164 - Shopping Uberaba
(34) 3322-5400 | 9 9697-8755

ARAMIS
UNDERWEAR

LACOSTE

ELLUS

INDIVIDUAL

Calvin Klein Jeans



Euler José dos Santos, articulista especial da Revista Personalit , ocupa o cargo de Assessor Especial da Secretaria Executiva do Ministério da Infraestrutura. Foi homenageado no último dia 15 de agosto com a Medalha Mérito Mauá ao lado de personalidades como o Presidente da República Jair Bolsonaro e do Ministério da Infraestrutura Eng. Tércio Gomes de Freitas.

Medalha do Mérito Mauá

A Medalha do Mérito Mauá foi criada pelo Decreto no 55.475, de 7 de janeiro de 1965[1] e restabelecida pelo Decreto no 3.047, de 6 de maio de 1999. Trata-se de Medalha de alto mérito, conferida à pessoas físicas ou jurídicas, civis ou militares, nacionais ou estrangeiras, que tenham trabalhado de modo superior é natural expectativa para a expansão e o aperfeiçoamento dos transportes no Brasil. Ao todo, 180 personalidades públicas, entre elas, o presidente Jair Bolsonaro, dezenas de ministros e parlamentares, receberam a condecora o mais importante do ministério, e, entre eles, nosso articulista Eng. Euler José dos Santos.

Fotos: Dery Braga



Presidente Bolsonaro sendo agraciado com a Medalha Mérito Mauá pelo Min. Tércio Gomes de Freitas.



Euler Santos ladeado por sua esposa Vânia Weitzel e do Assessor da Secretaria Executiva do MINFRA, Leonardo Marra.



Ministro do STF, Luiz Fux.



A mais alta patente da Marinha aqui representada por 5 de seus brigadeiros.



Ministro do TCU, Bruno Dantas.



Ministro Chefe da Casa Civil  nio Lorenzoni agraciado pelo Min. Tércio Gomes de Freitas.



Ministro da Infraestrutura Eng. Tércio Gomes de Freitas ao lado do Presidente Jair Bolsonaro e do Vice-Presidente Gen. Hamilton Mourão.



Eng. Euler com Dr. Marcelo Weitzel Rabello de Souza.

CONHEÇA A HOMENZ

ESTÉTICA MASCULINA

Veja o que a medicina
estética pode fazer para o
seu **bem-estar** e **saúde**.



SERVIÇOS

Rejuvenescimento / Limpeza de Pele /
Depilação a Laser / Gordura Localizada
Cuidado com as Mãos e Pés/
Tratamentos Faciais e Corporais /Peelings
Depilação / Relaxamento Facial e Corporal /
Botox / Calvície

**EQUIPAMENTOS EXCLUSIVOS
E DE ÚLTIMA GERAÇÃO!**

ATENDIMENTO

Ter. a Sex. – 08:00 às 19:00 horas
Sábados – 09:00 às 16:00 horas.

CONTATO

 **(34) 99637-1111**
(34) 3334-1104

 R. Coronel Antônio Rios 1097,
Sala 602. Ed. Comercial Ilhas do Sol

BAIXE NOSSO APP

Disponível na Apple Store ou Google Play.

#CasamentoJulianaeOdenir



Romantismo e elegância marcaram o casamento dos apaixonados noivos Juliana Nóbrega e o empresário de sucesso Odenir Afonso da Silva. Sempre em perfeita sintonia, os noivos subiram ao altar na linda Igreja N. Sra da Abadia. Após a celebração do casamento, os noivos receberam amigos e familiares em animada comemoração. A noiva é filha de Maria do Carmo Alves e José Ailton Nóbrega (*in memoriam*), e o noivo é filho dos estimados Olmi Maria de Carvalho e José Maria Afonso da Silva (*in memoriam*). Chamando a atenção de todos estava a decoração do salão Le Castelly Prime, assinada pelo mago Welliton Freitas – simplesmente deslumbrante, com flores e mais flores, além de um imenso lustre, que encantou a todos – um dos pontos altos da recepção. O buffet assinado pelo Le Castelly Prime deu um show à parte. Da escolha do menu ao sabor e atendimento ímpar, estava tudo impecável. Quem passou por lá rendeu muitos elogios ao sabor e à beleza dos pratos. Foi um verdadeiro banquete. Animação não faltou nesta festa que celebrou o amor de um casal muito querido em nossa sociedade. Padrinhos e convidados brindaram com os noivos e dançaram até o raiar do sol. Após curtirem cada minuto do seu grande dia, Juliana e Odenir embarcaram para a lua de mel. Paraíso dos apaixonados. Vida próspera e harmônica aos recém casados!

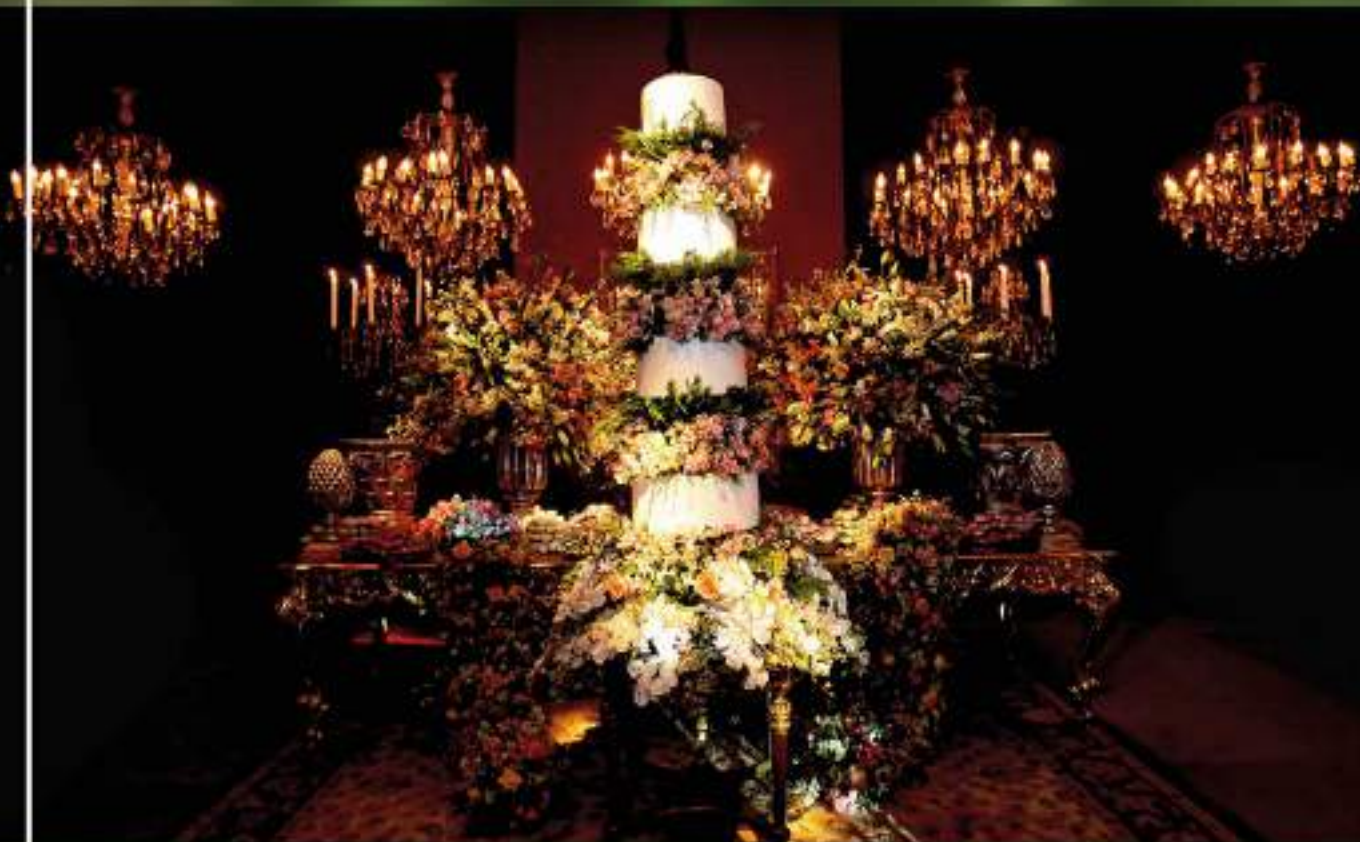
Fotos: Alysson Oliveira





Le'Castelby

Eventos



Um belo ambiente para se comemorar.



(34) 3317 2572 - Av. Edilson Lamartine Mendes, 03 - Parque das Américas

Gabriela e José Leandro

sobem ao altar em luxuosa cerimônia

Fotos: Lúcio Alves



Glamour, luxo e sofisticação marcaram o casamento dos queridos noivos Gabriela Queiroz e José Leandro Garcia que se uniram em badalada cerimônia para o tão esperado “sim.” A noiva entrou ao som da melodia “Ceú de Santo Amaro” e com um vestido deslumbrante de braços dados com seu pai, Agustinho Albino de Queiroz, que não escondia a emoção em conduzir a linda filha até o altar. Lá do alto, esperava o não menos emocionado José Leandro, ao vê-la caminhando de forma sublime perante os olhares maravilhados dos convidados. Destaque para as mães dos noivos, Geralda Gonçalves Pereira de Queiroz e Luzdama Garcia. Foi com tom emocionante que o celebrante José Adjane, grande amigo da família, celebrou o “sim” dos noivos. Foi uma união romântica e com momentos emocionantes, com direito a lágrimas e mãos trêmulas. O talentoso decorador Welliton Freitas assinou o projeto de decoração e recebeu muitos elogios pela riqueza de detalhes e pela elegância dos ambientes. Ele mostrou todo o seu bom gosto usando um mix de flores, bromélias, lírios, boca de Leão, rosas e folhagens verdes. Arranjos gigantes e lustres maravilhosos ficaram suspensos e ornamentavam a passarela por onde passou o cortejo nupcial.



Os sobrinhas da noiva, Eloísa, Hayke e Felipe, roubaram a atenção de todos com tamanha fofura na entrega das alianças. Para levantar o astral da noite, a banda Santa Teresa, a dupla Paulo e Nathan e a Escola de Samba Lee Carvalho, fizeram a trilha sonora que levou padrinhos e madrinhas à pista de dança até altas horas. Felicidades aos noivos!



Espaço Vip

cia da beleza

O SEU GRANDE DIA MERECE SER ESPECIAL



Noiva: Gabriela Queiroz

Foto: Lúcia/8 em

SEJA A PROTAGONISTA NO DIA DA NOIVA

PENTEADO

ESCOVA

MAKE-UP PROFISSIONAL

CORTE

MANICURE E PEDICURE

DEPILAÇÃO COM CERA MARROQUINA

DEPILAÇÃO A LASER

ESTÉTICA CORPORAL E FACIAL

ALONGAMENTO DE CÍLIOS

LINHA DE FIBRA VIDRO

MICROPIGMENTAÇÃO DE SOBRANCELHA

RUA LUÍS SOARES, 180 - BAIRRO: FABRÍCIO ■ (34) 3314 1924 ■ 9 8857 8182



Alysson Oliveira
FOTOGRAFIA



PREMIADO PELAS FEDERAÇÕES:



mywed



WedGraphers

Rua Alair Gomes, 359 - Boa Vista - www.alyssonoliveira.com.br
(34) 3311-1139 • (34) 98431-7545 • (34) 99668-1602

LOFT IEATM reedita sucesso na ExpoCigra 2019

Parceria feliz é o que se pode dizer da união entre o Instituto de Engenharia e Arquitetura do Triângulo Mineiro, presidido pelo engenheiro Gilberto Machado Barata de Oliveira, o Centro das Indústrias do Vale do Rio Grande (Cigra), presidido pelo empresário Gleison Borges, e a Federação das Indústrias do Estado de MG (Fiemg Regional), sob a presidência da arquiteta Elisa Araújo, com o LOFT IEATM na ExpoCigra, maior feira multisetorial da região. O Loft é, seguramente, o mais belo e movimentado corredor da exposição. Profissionais, empresas e parceiros que estiveram presentes, só têm elogios ao evento que proporcionou mais visibilidade aos seus nomes, áreas de atuação e marcas conferindo a eles muita credibilidade. Elisa Araújo, disse que a ExpoCigra nunca mais foi a mesma depois da chegada do IEATM. Ela frisa que para a feira e para ela, em especial, por ser arquiteta, é um orgulho ter a presença de conceituados nomes da área da

engenharia, designer e da arquitetura, que encantam a todos os que participam e visitam o evento.

Vale ressaltar que, simultaneamente, a ExpoCigra Fiemg projeta os profissionais de tanto potencial que existem na cidade.

O presidente do Cigra, Gleison Borges, atribui à Ale Rôso, idealizadora do LOFT, o fato de o espaço ambientado pelos conceituados profissionais imprimir um diferencial importante à ExpoCigra Fiemg. O presidente do IEATM, Gilberto Machado Barata de Oliveira, cumprimenta os profissionais, agradece às empresas e parceiros por confiarem mais uma vez no IEATM nesta iniciativa inovadora e, resalta o empenho da equipe responsável pelo LOFT: Ale Rôso, Vanessa Kimye, Rose Dutra e Alexandre Cury. O LOFT IEATM esteve na sétima edição da ExpoCigra Fiemg com 19 profissionais, entre arquitetos e designers.

Fotos: Preta Ribeiro



Presidente da Fiemg Regional, arquiteta Elisa Araújo



Presidente do Cigra, empresário Gleison Borges



Cristina Hueb com o marido, e presidente do IEATM, engenheiro Gilberto Machado Barata de Oliveira



Coordenação do LOFT, Ale Rôso, Vanessa Kimye, Rose Dutra e Alexandre Cury com Gilberto Barata e Elisa Araújo



Bia Tahan e o marido Júnior



Ariana, Thaís, Simone, Mariana e
Sílvia recebendo no Loft



Vanessa, Alexandre, César, Ale,
Elaine e convidados



Lorena Sabino e Flávio



Arquitetas Cristiana Prata e
Denise Carlini assinaram o
estande da Tijox.



Geovanna, Elaine, Elci e Jefferson



Ale Rôso com o marido Altamir, a filha
Fernanda com o namorado Diogo



João Batista e Renata



Profissionais que assinaram os ambientes



Picanha na Lenha

Sabores marcantes para
Momentos
inesquecíveis

NOVIDADE:

Espaço liberado aos domingos para comemorar aniversários, festas infantis, e eventos em geral.

A PICANHA NA LENHA tem na tradição de seus pratos o aconchego que a cidade oferece e tem na sua história, a paixão por servir cada vez melhor.

(34) 3313-2085

Av. Dr. Fidelis Reis, 903 - Boa Vista
Aberto: 18:00 / 24:00

www.picanhanalenha.com.br

 @picanhanalenha



Impossível falar de Uberaba sem citar as inúmeras manifestações culturais, religiosas e gastronômicas. A Picanha na Lenha tem na tradição de seus pratos o aconchego que a cidade oferece e tem na sua história, a paixão por servir cada vez melhor.



Luiz Sisonetto celebra 60

O empresário de sucesso Luiz Sisonetto comemorou seu aniversário de 60 anos, com muita alegria, em animada festa, na Picanha na Lenha. A querida Marilane Sisonetto orquestrou todo o evento, que recebeu familiares e amigos de longa data para celebrar as seis décadas de Luizinho. A tarde especial foi marcada por muita alegria e reencontros de pessoas queridas, que fizeram questão de homenagear o aniversariante. Na recepção dos convidados estavam as filhas do casal, Layla e Laís. A pista de dança não esvaziou um minuto sequer, com a turma mais que animada – o máximo! Confira os flashes de Dany Braga, especialmente para a Personalitã.

Fotos: Dany Braga



Os anfitriões da tarde festiva



Luiz Sisonetto com as lindas filhas Layla e Laís



O aniversariante com a mãe Alvimar



Momento do parabéns para você



Isabella e Jorge Edson



Ana Paula Duarte e Júnior



Tradição EM QUALIDADE



AS MELHORES MARCAS ESTÃO AQUI!

 **ÓTICA**
MODERNA
prime

Calvin Klein **CARRERA** Ray-Ban **AI** Ana Hickmann **POLICE** **OAKLEY**

📍 SHOPPING CENTER LIBERABA | (34) 3326-4808
📍 PRAÇA RUI BARBOSA, 180 | (34) 3332-1208
📍 RUA VIGÁRIO SILVA, 103 | (34) 3336-1208



Presidente do IDF, Daniel Franco

Noite Memorável

Instituto Daniel Franco inaugurou escritório regional em uma solenidade muito elegante e bem organizada. Evento foi prestigiado por diversas autoridades, empresários, lideranças classistas, formadores de opinião e, em especial, embaixadores de países da África.

Após a cerimônia para o descerramento da placa da nova sede, os convidados puderam circular pelo espaço muito bem decorado e conceitual, onde serão realizados grandes negócios voltados para o agronegócio e educação.

Grande anfitrião da noite, o presidente do IDF, Daniel Franco, esbanjou simplicidade, em uma noite especial, com cardápio bem brasileiro, elaborado pela chef Tuca Antônio.

Fatos: Rafael Oliveira



Luciana Pires, Patrick Pires e Ronaldo Pires (mantenedor Brás Educacional)



Daniel Franco, Dulce Helena Franco e Giovanna Meireles



Embaixadora da Zâmbia Alfreda Kansembe Mwamba



Prefeito Paulo Piau



Embaixador do Malawi, Brian Bowler e Embaixador da Tanzânia, Emmanuel John



Daniel Franco, Kaká Carneiro, Alyne Mio, Fábio Porto, Alex de Souza, Fabrício Rocha, Diego de Freitas, Giovanna Meireles e Patrícia Barro



Daniel Franco e embaixadora do Senegal, Fatoumata Binetou



Giovanna Meireles, Daniel Franco e Fábio Porto



Giovanna Meireles, Daniel Franco, tenente-coronel Breno Souza Reis (comandante 67ºBPM), Felipe Guimarães, tenente-coronel Ismael Campos Junior (comandante 4ºBPM) e comandante do 8º Batalhão de Bombeiros, Anderson Passos.



Vereador Kaká Carneiro e Daniel Angotti



Embaixador da Tanzânia, Emmanuel John, Embaixadora do Senegal, Fatoumata Binetou e embaixador da Namíbia, Samuel Sheefeni.



Arcebispo de Uberaba, Dom Paulo Peixoto Mendes



Descerramento da placa do IDF, por Daniel Franco, embaixadora da Zâmbia, Alfreda Kansembe Mwamba, Dulce Helena Franco e prefeito Paulo Piau



Adilson Humberto Santo, Flavio Lopes, Walisson Aparecido e Eduardo Galo.



DESISTIR DOS
SEUS SONHOS
OU **PERSISTIR**
NO SUCESSO?

CESUBE, A ESCOLHA QUE FAZ A DIFERENÇA
V E S T I B U L A R 2 0 2 0

Inscreva-se já
cesube.braseducacional.com.br
(34) 3331-5555

CESUBE FCETM

Centro de Ensino Superior de Uberaba

PARCERIA DE *Sucesso* EM PROL DA EDUCAÇÃO

Por Daniela Brito

O Professor e Doutor em Ciências da Educação Daniel Franco e a Professora Mestre em Administração Giovanna Meireles se uniram em uma parceria acertada para fazer a diferença. De forma inovadora, eles dão sequência ao projeto de internacionalização da educação brasileira, levando cursos de graduação, pós-graduação e capacitação técnica para países da África, através do Instituto Daniel Franco.

Na retaguarda destes visionários estão a credibilidade de grandes instituições de ensino que se aliaram à marca e ao know-how da Família Franco, com respaldo de 90 anos no agromercado que tem o Instituto Daniel Franco – responsável pelo International Center of Capacitation Mario Franco (ICC-MF).

Aliás, Daniel Franco é Presidente do IDF enquanto Giovanna Meireles, Vice-presidente – o que resulta nesta dupla de sucesso.

O projeto começou a ser desenvolvido este ano, com a inauguração da nova sede do IDF, que contou com a presença de vários diplomatas. O resultado é fruto da per-

sistência e idealismo destas duas pessoas e de uma pequena e eficiente equipe. O primeiro país que recebe a proposta de internacionalização é a Zâmbia. Ambos estiveram em missão no país africano, cumprindo uma série de compromissos com o alto escalão do governo zambiano.

A visita resultou na assinatura do Acordo Bilateral de Cooperação Educacional entre Brasil e Zâmbia – que consolida a internacionalização do ensino do IDF. Outros países africanos receberam a missão do IDF e, avançam nas tratativas como é o caso do Quênia.

Novos acordos serão assinados e divulgados oficialmente.

Daniel Franco e Giovanna Meireles acreditam que o conhecimento é o maior elemento de transformação. À propósito, os dois têm como ideal promover capacitação, disseminando conhecimento e, por meio da educação, combater a fome e a pobreza.

Nas próximas páginas, conheça um pouco da história de vida de cada um deles, que abrilhantam a capa da Revista Personalità.



Foto: Alysson Oliveira

Daniel Franco

O SER HUMANO QUE TRANSFORMA PESSOAS ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO

Por Daniela Brito

Daniel de Oliveira Franco é um homem visionário com propósitos nobres e ideais elevados. Ele é filho de Luiz Carlos Franco e neto do saudoso Mario Franco, um dos pecuaristas mais conceituados da história, com grande importância para o agronegócio brasileiro.

Daniel Franco busca dar continuidade a este legado e, ao mesmo tempo, transformar realidades e mudar o mundo. Com este objetivo, o Professor Doutor em Educação fundou o Instituto Daniel Franco, braço social e filantrópico das Organizações Mario Franco.

Para fazer a diferença, Daniel Franco se inspira em Paulo Freire que diz que a “Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo”. A frase faz parte da decoração do escritório do IDF, para que seja sempre lembrada entre seus colaboradores e voluntários.

Daniel Franco sempre olhou para o próximo com mais atenção e tem em seu coração a sensibilidade de ajudar a quem precisa. Nascido no Rio de Janeiro, esse homem simples, de sorriso sincero tem corpo e alma uberabense.

Ainda criança, com nove anos de idade, durante as férias, resolveu vender pão de queijo pelas ruas para ajudar na reforma do telhado do Mosteiro das Irmãs Carmelitas,

em Uberaba. Esse episódio lhe trouxe grande lição de vida pois sentiu na pele a discriminação de um porteiro, que o agrediu com um chute por estar oferecendo os produtos no hall de um tradicional prédio comercial, onde o pai mantinha escritório.

E com razão! No dia seguinte, ele retornou ao mesmo prédio, acompanhado pelo pai e, sentiu na pele o tratamento diferenciado do profissional. “Um dia antes fui expulso, pois estava ali vendendo pão de queijo e, no outro dia, fui tratado com respeito pelo mesmo

todas as expectativas da família. Construiu extenso currículo. É formado em Filosofia, Teologia e História, além de ser Mestre e Doutor em Educação, tendo passado por grandes instituições como Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ); Universidade Nacional de Cuyo, na Argentina e Pontifícia Universidade Gregoriana (PUG), em Roma, na Itália.

Por dez anos, ele morou efetivamente em Uberaba, onde fez questão de ministrar aulas em escolas públicas. Daniel Franco foi professor nas E. E. Frei Leopoldo

Castelnuevo e E. E. Bernardo Vasconcelos. Aqui nasceram seus três filhos: Antônio, Maria Clara e Sophia – hoje residentes no Rio de Janeiro.

No início de 2019, o presidente do IDF retorna à cidade para ajudar os negócios da família, após o falecimento do tio, Mario Franco Junior. Ao mesmo tempo, ele reativa o IDF com proposta de levar conhecimento técnico para países da África.

Ao internacionalizar a Educação, o IDF começa a atuar em países que importam tecnologia do agronegócio brasileiro, mas não conseguem avançar economicamente por falta de preparo técnico, como é o caso dos países africanos. A proposta é fornecer todo esse suporte, através de parcerias com instituições de ensino superior de qualidade.

Daniel Franco possui apoios im-

“
DANIEL FRANCO MOSTRA
QUE, EMBORA HAJA MUITAS
DESIGUALDADES, COM
ATITUDES É POSSÍVEL FAZER
A DIFERENÇA NO MUNDO.
”

homem, só porque estava com meu pai, que tinha escritório naquele prédio. Isso não é correto. Todas as pessoas merecem tratamento igualitário, independente de classe social”, recorda.

Desde então, Daniel Franco tem como ideal, lutar pelas pessoas menos favorecidas, em condições desiguais. Optou por seguir a carreira de educador, contrariando

portantes para o projeto além de todo respaldo no Ministério das Relações Exteriores e da Agência Brasileira de Cooperação (ABC). "É gratificante que importantes instituições reconheçam o nosso propósito e avancem com o IDF neste grande projeto, de relevância internacional para o Brasil", afirma.

Em outubro, Daniel Franco mostra a importância deste trabalho ao trazer catorze comitivas estrangeiras para Uberaba. Esta foi a primeira vez que a cidade recebeu grande número autoridades internacionais, o que demonstra o prestígio desde homem, de espírito altruísta e ideias inovadoras, voltadas para um propósito de grande relevância: a Educação. Quatorze embaixadores - a maior parte de origem africana -, conheceram "in loco" as instalações do Cesube, a Fazenda Experimental Mario Franco, sede da Associação Brasileira dos Criadores de Zebu (ABCZ) - cuja fundação tem participação de seu avô - também foram recebidos pelo reitor da Unipam, professor Nilton de Castro Teixeira.

Em novembro passado, Daniel Franco, por meio do IDF, traz cidade o tenor alemão Johannes Grau e o maestro regente da Orquestra Filarmônica da USP, Rubens Russomanno. O evento solidário encanta o público uberabense, carente de espetáculos de alto nível cultural e arrecadou mais de uma tonelada de litros de leite. Mais um exemplo da grandeza deste homem inspirador de coração bom e alma elevada já prepara outro grande evento, para fevereiro.

Aliás, Daniel Franco não é filiado a nenhum partido político e sequer tem intenção de disputar algum cargo eletivo - que reforça o altruísmo de suas ações.

O IDF também realizou no mês passado a primeira missão na África - tratando diretamente com os governos da Zâmbia e do Quênia. O conhecimento de campo, segundo ele, é de extrema importância para o trabalho que vem sendo executado de internacionalização da Educação. O presidente fez questão é integrar a comitiva, ao lado da vice-presidente, Giovanna Meireles e o diretor de logística, Fábio Porto.

Aos poucos, Daniel Franco mostra com atitudes que embora exista tantas desigualdades sociais e econômicas, é possível fazer a diferença no mundo, não só dar o pão, mas ensinar a produzir, comercializar e contribuir para esta transformação. "Basta querer", completa o educador, lembrando de outra frase inspiradora, de autoria de Nelson Mandela: "A Educação é a arma mais poderosa que se pode usar para transformar o mundo".



Foto: Apolônio Oliveira

Giovanna Meireles

A COMPETENTE GESTORA RESPONSÁVEL PELA CREDIBILIDADE DA MARCA CESUBE

Por Daniela Brito

O Cesube (Centro de Ensino Superior de Uberaba) se consolida como referência em Uberaba. Um trabalho árduo, feito com excelência e profissionalismo. A Diretora-Geral, Giovanna Meireles, é responsável por este resultado, extremamente positivo, que eleva o nome da instituição.

Com perfil de liderança, espírito dinâmico e muita credibilidade, a professora Mestre em Administração desempenha um papel fundamental no Cesube, cuja manutenção é do Grupo Brás Educacional, de Brasília.

Por sua inspiração e através de seu trabalho, o Cesube pratica um modelo de ensino diferenciado, voltado para a humanização. Hoje, a instituição soma mais de mil alunos, matriculados em oito cursos de graduação além de oferecer pós-graduação, extensão acadêmica e MBA. A instituição é muito bem avaliada, com notas entre 4 e 5 no Ministério da Educação (MEC).

Giovanna Meireles trocou a capital mineira por Uberaba com a missão de garantir ao Cesube uma posição de destaque e, aos poucos mostra que cumpre bem

este objetivo. Mas, não foi fácil. Sendo mulher e pouco conhecida na cidade, encontrou algumas dificuldades, que foram superadas com muita seriedade, serenidade e determinação.

A Diretora-Geral tem perfil gestor e trabalha com foco em resultados. Não se intimida facilmente e atua para consolidar a marca Cesube. Líder nata de uma equipe coesa, que trabalha com muita

Ela está diretamente atenta com a realidade da instituição que comanda. Todas as segundas-feiras faz questão de reunir-se com os coordenadores de curso. Durante esses encontros, é possível ouvir as opiniões do grupo – sejam críticas ou sugestões –, realizar o planejamento semanal e dar as diretrizes de trabalho.

Giovanna Meireles também participa diretamente da vida dos alunos, acompanhando-os desde a chegada à instituição, com a aprovação no vestibular, até a colação de grau. É o período onde é possível acompanhar todo o processo de amadurecimento do aluno, o bem mais valioso do Cesube. Aliás, ela não permite, em hipótese alguma, que alunos sejam tratados como números. “São pessoas que estão sendo cuidadosamente preparadas para o mercado de trabalho. Nós temos uma responsabilidade muito

grande neste processo de capacitação e, fazemos questão de estar perto, participando diretamente deste projeto de vida do nosso aluno”, completa.

Esta mulher ainda tem inúmeras propostas de trabalho. Para 2020, Giovanna Meireles prepara uma série de inovações para elevar

“O NOSSO MAIOR OBJETIVO É SERMOS A MELHOR INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE UBERABA.”

autonomia, ela conquistou seu espaço de forma natural.

Giovanna Meireles não dispensa um bom diálogo e defende a gestão democrática, sempre ouvindo as pessoas, seja aluno, professor ou colaborador.

Talvez seja este o segredo do sucesso desta mulher.

ainda mais a marca Cesube. "O nosso maior objetivo é sermos a melhor instituição de ensino superior de Uberaba", adianta.

O prédio foi totalmente repaginado para esta nova fase, passando por grande revitalização. As inovações abrangem inauguração de laboratórios com tecnologia de última geração e criação de novos cursos de graduação.

Há ainda inúmeros projetos em andamento, sendo o principal deles, a internacionalização do ensino do Cesube através do Instituto Daniel Franco (IDF). A Diretora-Geral quer levar a marca da sua instituição para o mundo!

Para este trabalho, Giovanna Meireles foi nomeada Diretora de Internacionalização do Grupo Brás, à qual pertence o Cesube. Além disso, ela assumiu recentemente a vice-presidência do IDF. A seriedade deste trabalho é tão grande que, no mês passado, ela participou da missão africana do IDF, nos países da Zâmbia e Quênia.

Mesmo com a carreira em constante ascensão, com muitos compromissos e excessiva jornada de trabalho, Giovanna Meireles não perde a simpatia e o bom humor, grandes características de sua personalidade.

Ela sabe conciliar muito bem a vida profissional com as atividades familiares. Casada com Fábio Porto e mãe do Samuel, a Diretora-Geral faz questão de participar de todos compromissos que envolvem a família, principalmente com o filho, seu xodó. É companheira, parceira e nunca perde a alegria. O sorriso está sempre estampado em seu rosto...

Cidadã uberabense, ela leva a cidade no coração e quer deixar parte de sua história em Uberaba. E cumpre bem este propósito. Certamente, Giovanna Meireles é um exemplo para todas as mulheres que acreditam em seu potencial e almejam uma vida de realizações.



Cabelo e Make: Thaisa Martins
@Thaisa Martins Beauty Center

Foto: Alysson Oliveira



ALESSANDRO ROSA BUFFET

A ENTRADA É A FESTA, O PRATO PRINCIPAL, O BUFFET.

alessandrarosabuffet@gmail.com





CASAMENTOS

DEBUTANTES

EVENTOS CORPORATIVOS

ANIVERSÁRIOS

FORMATURAS

BODAS

FESTAS EM GERAL

(34) 3325 2095

9 9644 9383

9 9172 7288





KNSTORE

*Sua melhor
opção*

- Moda Feminina
- Casual e Fashion

Av. Santos Dumont, 660 - Centro
(34) 3317 0028

 @knstore_kasanobre

PATRICIA RODOVALHO
LASHES&BROWS

EXTENSÃO DE CÍLIOS

•
DESIGNER E
MICROPIGMENTAÇÃO
DE SOBRANCELHAS

AGENDE SEU HORÁRIO!

- PROFISSIONAL ALTAMENTE QUALIFICADA
- PRODUTOS DE QUALIDADE
- PRODUTOS HIPOALÉRGICOS
- EXCELÊNCIA NO RESULTADO

A Melhor versão do seu olhar

Toda mulher tem em si o desejo de acordar linda e pronta para seus compromissos. Diariamente, surgem novas soluções para deixar as mulheres mais belas de forma rápida e prática. O alongamento de cílios fio a fio é o procedimento que tem se tornado o queridinho das mulheres, valorizando a expressão do olhar dando megavolume aos cílios, mas mantendo a naturalidade. Existem diversas opções de tamanhos, espessuras e curvaturas, fazendo com que o resultado seja imediato. Outra grande vantagem do alongamento fio a fio é que, diferentemente dos cílios postiços comuns, a técnica não prejudica os cílios naturais. Que tal aproveitar a beleza e praticidade de ter cílios perfeitos!



Patriciarodovalho



Patricia Rodovalho

Av. Dr. Odilon Fernandes n°505
(34) 9 9995 7886
Bairro: Estados Unidos

CIA. DE DANÇA
NATHALIA LUZ



Sucesso na ponta dos pés

À frente da Companhia de Dança que leva seu nome, a mestra Nathália Luz colhe os louros de sua vitoriosa carreira. Companhia de Dança Nathália Luz, tudo para emplacar os grandes sonhos de quem quer seguir carreira. Sendo a única escola com tradição de ballets de repertório na cidade e que trabalha especificamente com o Método Vaganova da Escola Bolshoi do Brasil, de onde Nathália Luz tem sua certificação. Inclusive é detentora de vários troféus no Festival de Dança de Joinville, um dos maiores do mundo. Atuando em todas as modalidades, a companhia é um convite à dança.



Foto: Marise Romano



Foto: DCO Fotografia

Rua Álfen Paixão, 42 - (34) 3071 3868 - (34) 9 9201-5771.
Acompanhe o sucesso da escola pelo  @ciadancanathalia luz.

O Convite é mais que um detalhe,
é a primeira impressão de como
será seu evento!

IMPÉRIO^{dos}
CONVITES



Convite
Menu
Lembrancinha



Lágrima de alegria
Leque
Kit Toalete



Convite para padrinhos
Adesivos
Papeleria em geral

☎ (34) 3522-3995
📞 (34) 98826-7984

📍 Império dos Convites
📱 ImperiodosConvites

📍 Rua Maximiano José de Moura, 194
Bairro Olinda - Uberaba/MG

África

O BERÇO DO MUNDO E SUAS INÚMERAS RIQUEZAS



Por Victória Weitzel

A África é um continente com grandes riquezas e vem ganhando destaque como rota para o turismo. Aliás, o continente possui várias riquezas, sejam elas culturais, ambientais e sociais para ser explorado.

A África é um território de grande dimensão. Uma imensidão tanto na área territorial, que é de cerca de 30 milhões de quilômetros quadrados, quanto na pluralidade de etnias e culturas ali estabelecidas. Ela abriga cerca de 6% da área total do planeta, sendo o terceiro continente com maior extensão.

Para entendermos melhor, há maneiras distintas de dividir este continente imenso. Uma das divisões mais tradicionais é entre África Saariana (conhecida também como Islâmica e "África branca") e África Subsaariana ("África negra").

Na África Saariana, a maior parte da população é de origem árabe, e o Islamismo predomina essa região, que representa em torno de 30% da população africana. Já na África Subsaariana, que representa a maior parte do continente africano, com sua grande maioria de cor negra, esse número corresponde a 75% da população africana e é a região onde há imensa pluralidade religiosa como cristãos, muçulmanos (principalmente na região do Sahel), judeus, além de várias crenças tradicionais.

Para começarmos esta viagem pela África, contaremos um pouco sobre alguns países, culturas e muito mais. Seja bem-vindo à África!

Egito

Localizado ao norte do continente africano, em uma parte que compreende a península do Sinai, que parte da Ásia. O país que tem a cidade de Cairo como sua Capital e é mundialmente conhecido por suas histórias e riquezas arquitetônicas. É no Egito que está um dos mais incríveis museus do mundo: o Museu do Cairo. Com a riqueza do Antigo Egito, neste museu você encontrará sarcófagos, múmias, esculturas e tantas outras preciosidades que marcaram o início da civilização. Mas não é apenas no Cairo que estão escondidos os tesouros egípcios. Em cada canto é contada uma parte de sua importante história, sejam nas grandes pirâmides, nas margens do Nilo, nos templos, ou até mesmo no incrível Vale dos Reis, onde estão as tumbas de faraós como Ramsés II e Tutancâmon.



Marrocos

Situado ao norte da África, o Marrocos ostenta paisagens incríveis, que vão desde os encantos do Mar Mediterrâneo até a imensidão do deserto. Suas medinas antigas se mesclam com a renovação de grandes centros como Marrakech e dão vida a um país que é tão rico culturalmente.

Não é segredo para ninguém que nós, brasileiros, pudemos conhecer melhor a cultura marroquina através da telenovela "O Clone", que foi ao ar em 2001 e foi a partir desta época, que os costumes, gastronomias e até mesmo as danças, se popularizaram em nosso país.

África do Sul

Prata do continente, a África do Sul tem opções incríveis de turismo. Entre as rotas imperdíveis estão Cidade do Cabo, parada obrigatória para o viajante. Há destinos famosos como Joanesburgo e Garden Route. No País, você consegue desfrutar de praias incríveis, divididas entre o Oceano Atlântico e Índico, safáris, vinícolas, esportes radicais e o melhor de tudo, com preços acessíveis.



Outros tesouros da África

ALÉM DOS SAFÁRIS, PIRÂMIDES E MESQUITAS, A ÁFRICA AINDA É UM BERÇO DE TESOUROS NATURAIS E ARQUITETÔNICOS A SEREM DESFRUTADOS.

ILHAS MAURÍCIO

As Ilhas Maurício são um país insular do oceano Índico, a cerca de 2.000 quilômetros da costa sudeste do continente africano, que estão localizadas a quatro horas de Johannesburg, ao sudoeste da África. Também conhecida como a "Pérola do Índico", é uma das preciosidades que guardam a beleza e história da África, por suas famosas praias, lagoas e recifes. Em seu interior montanhoso, fica o Parque Nacional Gargantas do Rio Negro, com florestas tropicais, cachoeiras, trilhas para caminhada e animais selvagens.



PARQUE NACIONAL DE VULCÕES (CONGO)

Localizado na fronteira com o Parque Nacional de Virunga, no Congo, e com o Parque Nacional Mgahinga, em Uganda. Para ter uma ideia, esse local abriga oito vulcões das Montanhas Virunga e também conta com uma parte de seu território coberto por florestas e plantações de bambu. Não podemos deixar de citar, que o mais chama a atenção do parque é a população de gorilas ameaçados de extinção, que se escondem pelo território.

CIDADE HISTÓRICA DE LAMU (QUÊNIA)

Tombada como Patrimônio Mundial da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) desde 2001, a cidade histórica queniana é a mais preservada da África Oriental. Suas construções foram erguidas com pedras de coral e madeira e, até hoje, encontram-se em perfeito estado de conservação. O lugar também é palco de festivais e eventos muçulmanos que atraem turistas e pesquisadores.



LAGO MALAWI (MALAWI)

Apesar de Malawi ser um país pequeno, e que geralmente passa despercebido pela maioria dos turistas que visitam a região, ele abriga diversas riquezas da África, entre elas as pinturas rupestres, diversos parques ecológicos e as praias de água doce. Mas a atração mais famosa do país é o Lago Malawi. O local que abriga várias aldeias ribeirinhas é mantido às custas da pesca. Esse lago chama a atenção para o seu tamanho, graças ao fato dele se localizar no Grande Vale de Rift. O lago atinge uma profundidade máxima de cerca de 750 metros, perfeito para os visitantes fazerem um passeio de barco ou até mesmo se aventurarem no mergulho.



PARQUE NACIONAL DO CHOBE (BOTSWANA)

Localizado em Botswana, ao norte da África do Sul, popularmente conhecido como "A Terra dos Gigantes", o Chobe é o lar da maior população de elefantes da África, contando com mais de 50 mil deles. Compreende mais de 10.000 quilômetros quadrados de ecossistemas ricos, paisagens diversas e uma abundância quase incomparável de vida selvagem e aves. Todos concentrados em torno do deslumbrante Rio Chobe, o que também permite que safáris possam ser feitos de barco.

CATARATAS DE VITÓRIA (ZIMBÁBUE)

O Zimbábue é o segundo país da África mais procurado por turistas. Isso se deve ao fato dele abrigar a maior catarata do mundo, a famosa "Victoria Falls". Considerada uma das sete maravilhas naturais do mundo, também está inscrita desde 1989 na lista de Patrimônio Cultural da Humanidade, mantida pela UNESCO. Sua maior queda chega a ter 108 metros de altura e a extensão total das cataratas é de quase dois quilômetros. Além desta incrível maravilha da natureza, a região ainda oferece diversas atividades, que agradam desde os mais aventureiros até os mais tranquilos.



ANFITEATRO EL JEM (TUNÍSIA)

Com uma vasta e rica história que percorreu vários séculos, o Anfiteatro El Jem que foi construído no século III e classificado como Patrimônio da Humanidade pela UNESCO em 1979, sendo ele o maior anfiteatro romano da África e o terceiro maior do mundo, é um dos locais mais interessantes a se conhecer na Tunísia. Os turistas ficam impressionados com o estado de conservação de cada detalhe do local, motivo esse que o Anfiteatro foi escolhido para fazer parte dos cenários dos filmes A Vida de Brian e Gladiador.

PARQUE NACIONAL KAFUE (ZÂMBIA)

Considerado o maior parque da Zâmbia, com uma área total de mais de 22 mil quilômetros quadrados, o Parque Nacional Kafue abriga uma imensa diversidade de animais. Apesar de ser um local que recebe um número menor de turistas, o parque proporciona uma verdadeira imersão à vida na selva. Já foram registradas cerca de 490 espécies de aves na região do Kafue.



STONE TOWN (TANZÂNIA)

A Cidade de Pedra ou "Stone Town" é a parte mais antiga de Zanzibar - nome dado ao conjunto de duas ilhas do Arquipélago de Zanzibar, na Tanzânia. A visita a pequena cidadezinha com ruas estreitas e quase que semelhantes a labirintos, é uma viagem ao passado. Alguns lugares merecem destaque como o Antigo Forte (Old Fort), Beit el-Ajaib (House of Wonders - palácio do Sultão de Omã que atualmente funciona como museu) e a Catedral Anglicana - que foi construída onde era o maior "mercado de escravos" de Zanzibar.



PARQUE NACIONAL ETOSHA (NAMÍBIA)

Considerado uma das maiores reservas naturais da África, com uma área que se estende por mais de 20.000 quilômetros quadrados e abriga mais de 100 espécies de mamíferos, 340 espécies de aves e 16 tipos de répteis, incluindo várias espécies ameaçadas de extinção. O safári no Etosha é o passeio mais procurado por turistas que vão à Namíbia.

BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DA PAZ (COSTA DO MARFIM)

De acordo com o Livro Guinness dos Recordes, a Basílica de Nossa Senhora da Paz, que fica na capital "esquecida" Yamoussoukro, na Costa do Marfim, está classificada como a maior igreja do mundo. Sua construção que aconteceu entre 1986 e 1989 foi o maior legado que então o "pai fundador" do país e seu primeiro Presidente Félix Houphouët-Boigny deixou. Dentro da basílica cabem 11 mil pessoas em pé, sendo que 7 mil podem assistir à missa sentados. Mas o que realmente a torna a maior basílica do mundo, é o fato da esplanada em frente à sua construção conseguir acomodar até 150 mil pessoas e a praça ao redor da igreja 30 mil fiéis.



ILHA DE GORÉE (SENEGAL)

A ilha que é praticamente um enorme museu a céu aberto, perto de Dakar, é atualmente uma das principais atrações turísticas no Senegal. Cerca de 200.000 visitantes passam em Gorée por ano. Isso porque era neste local que funcionava o ponto de transição do comércio de escravos no Atlântico. A história da escravidão traz uma importante e dolorosa marca na cultura senegalesa. Na Ilha de Gorée você poderá conhecer de perto a Casa dos Escravos, um museu memorial que conta a história da escravidão e foi considerado Patrimônio da UNESCO, pelo seu importante valor cultural.

PARQUE NACIONAL DE KISSAMA (ANGOLA)

Localizado a 75 quilômetros ao sul de Luanda, o parque se estende por quase 10 mil quilômetros quadrados e é o parque nacional mais conhecido da Angola. O parque é um verdadeiro show aos amantes da natureza, isso porque suas diversas paisagens se mesclam com sua variada vegetação e deixam os olhos cheios de emoção com tanta riqueza de biodiversidade. Diferentemente dos parques vistos em outros países, o Parque Nacional da Kissama não é uma reserva privada. Ou seja, os animais vivem livres. Portanto, pode ser que você não veja algumas espécies presentes no parque.





Venha conhecer e se apaixonar!

Hotel Pousada está localizado em Planura-MG, no Circuito dos Lagos, Triângulo Mineiro a 30 km de Frutal/MG e a 40 km de Barretos/ SP. Para os fãs de uma boa pescaria, estamos a 800 m do Rio Grande, onde vários rios desagüam e forma-se então a Bacia do Rio Grande, nesse ponto são encontradas várias espécies de peixes, como o Tucunaré, Corvina, Cachara e Piapara. A Pousada foi toda planejada, usando arquitetura e decoração Mexicana e Italiana, pelas cores alegres dessas culturas e pela magia que elas transmitem.

PISCINA AO AR LIVRE

PISCINA CLIMATIZADA

PISCINA COM BAR

SERVIÇO DE BAR NA PISCINA

WIFI CORTESIA

SAUNA

ESTACIONAMENTO

ACEITA PETS

AR CONDICIONADO

GUIAS LICENCIADOS PARA PESCA ESPORTIVA

BRINQUEDOTECA PARA CRIANÇAS

Rua Estrela do Sul n° 55 - Centro - Planura/MG

(34) 3427 2054 / (34) 9 9880 2054

Centraldereservas@pousadaosolemio.com.br
www.pousadaosolemio.com.br

 @POUSADAOSOLEMIO

 HOTEL POUSADA O SOLE MIO

CONHEÇA AS BELEZAS DE

Rifaina

NA REPRESA DE JAGUARA.

Um paraíso na região

Por Victória Weitzel

Na divisa de Minas Gerais e São Paulo está a pequena e charmosa cidade de Rifaina. Comemorando seus 70 anos de fundação, Rifaina tornou-se município no dia 24 de dezembro de 1948. Desde então, vem sendo um dos destinos preferidos dos moradores de Uberaba e região, que procuram o local a fim de descanso ou à lazer.

A cidadezinha conta com menos de quatro mil habitantes – mas que chega a ter até dez mil nas altas temporadas. É o paraíso com o gostinho de cidade do interior!

Um dos passatempos preferidos de quem visita o local é a praia artificial, que aos finais de semana ficam super

movimentadas com muita gente bonita. É o cartão-postal da cidade. Banhada pela represa de Jaguará (formada pelas águas do Rio Grande), que ao longo de seus 33 quilômetros quadrados diverte os turistas, seja em passeios de lanchas e jet-skis ou até mesmo nas profundezas da água para os amantes de mergulho.

Se você quer um lugar tranquilo, seguro e gostoso visite Rifaina. É uma opção perfeita para quem quer fugir da movimentada rotina da cidade e, de quebra, ainda aprecia o charme e a beleza desse lugar incrível.



ILHA DO AMOR

Com 90 m² e estrutura para acampamento, a ilha é uma das principais atrações que o visitante, com certeza, deve conhecer. Está localizada no lago da Represa de Jaguará, às margens do parque náutico.



PAREDÃO DO ESTREITO

Os amantes de mergulho e natureza poderão tanto praticar esportes quanto contemplar a boa vista neste paredão, que está a apenas 30 minutos da praia de Rifaina. O visitante vai se deparar com um visual deslumbrante de cardumes de peixes.

FOTOS: JET RIBOZO



Pousada do Porto

Um paraíso bem perto de você.

Com localização privilegiada e com uma atmosfera paradisíaca, a Pousada do Porto é cativante. A natureza domina o ambiente de forma deslumbrante, a elegância e o aconchego acolhem e o profissionalismo faz você se sentir único.

Rua Alameda do Porto nº 305
Condomínio Porto Fronteira
Rifaina / São Paulo

Informações e Reservas:
(16) 9 9123 4403
taisatendimento@hotmail.com

  @pousadadoportorifaina



Café da manhã
Área ao ar livre
Estacionamento gratuito e privativo
Acesso Wi-fi
Ar-condicionado
Piscina e comodidades de bem-estar
Diversão
Bom gosto
Qualidade
Aventura
Muita natureza





ALEX GONÇALVES RODRIGUES

Jornalista

Textinho ou textão,

O QUE VALE MAIS?

Se você começou a ler esse texto sei que entende um pouco de comunicação e sabe exatamente o preço do seu tempo. Consegue perceber que para cada ideia há um estilo de conversação. Sabe que algumas mensagens precisam de mais de 140 caracteres para serem transmitidas e que outras apenas uma imagem basta.

O grande segredo é conhecer o seu público, quem será o seu interlocutor. Dados, pesquisas e *feeling* são importantes aliados para que você crie um bom planejamento e assim trace caminhos assertivos para a sua comunicação. Saber onde ele mora e quais os hábitos de consumo lhe auxiliarão nessa etapa.

Há no mundo moderno um volume incalculável de informações: no creme dental, no shampoo, no saco de pão, na caixa de leite, no posto de combustível, nos outdoors, fachadas, folhetos distribuídos no semáforo, na revista do consultório, na mesa do seu trabalho, nas pesquisas que precisa fazer para o dia... ufa! Tudo precisa ser processado.

Não basta acreditar que as informações das quais você precisa estão à sua espera nos sites de busca. Sola de sapato e um bom papo, embora seja uma expressão antiga,

fazem ainda parte do vocabulário da comunicação. Confesse: você nunca pediu uma indicação para alguém sobre alguma coisa ou foi a um lugar só para conhecer melhor antes de comprar algo?

Estamos nos dias das pilulas: para emagrecer, para engordar, para fortalecer, e até a leitura entrou nessa onda. Assim, os canais de comunicação aguçam a sua curiosidade e te remetem a uma outra página, outro link, outro momento, porque lá haverá sim, um textão explicando melhor do que se trata. Somos um povo econômico até nos sentimentos. Usamos muito mais *emojis* do que palavras. Se estas não forem eficazes, você corre o sério risco de falar sozinho.

Não precisamos saber de tudo, mesmo porque seria impossível, mas é primordial que você entenda do que fala, que faça o que diz e sobretudo, que respeite o espaço construtivo do outro. Bom senso ainda é a palavra chave para muitos anúncios, anunciantes e veículos, publicitários e jornalistas, políticos e empresários, estudantes e profissionais liberais, homens e mulheres.

O que classificará seu texto como grande ou pequeno, não será o acúmulo das palavras, mas o amontoamento de emoções e sentidos. Faça isso com cautela. Leia, ainda que seja para continuar na próxima publicação.



relax
viagem paz
Caldas Negras
diversão



**NO GRUPO DIROMA VOCÊ
TEM LAZER O ANO TODO!**



diRoma
Hotéis

Os Hotéis diRoma, proporcionam uma estrutura de lazer e descanso com muito conforto, tranquilidade e um mundo de águas termais.

São 13 opções de hospedagem para melhor atender.

Venha você também descobrir este paraíso aqui em Goiás!



www.diroma.com.br

0800 - 648 9800 | (64) 3455 - 9393 | (64) 99209 - 0514



Um toque de docura para sua festa.



**Casamentos • Aniversários
Batizados • Cerimônias em geral**

NOVIDADES:

Caixinhas Decorativas

Bem- Casados / Bem- Nascidos / Bem- Batizado

Atendimento com horário marcado

34 3315.2874 / 34 99793.1252

f Angela Vieira • angelavieira77@hotmail.com



SEMPRE JUNTOS



Em volta de uma mesa, surgem os laços mais gostosos. Pois, quem marca presença também marca as melhores lembranças. Foi assim que o Café do Produtor se tornou o calor dos bons momentos compartilhados.



Há 30 anos, sempre com você.



Laboure

C O N C E P T

(34) 3313 2564



LaboureConcept

Av. Leopoldino de Oliveira nº 1627 - Boulevard Mall - Bairro Jardim Inconfidência

TREND ALERT!



Conheça 6 tendências fashion para o

Outono/Inverno 2020

Por Victória Weitzel

O universo fashion é, de fato, uma "metamorfose ambulante". Para cada estação, itens novos e tendências, dão o ar da graça. Já aqueles que permanecem em evidência, são criativamente repaginados.

Com o crescente número de consumidores conscientes - que não compram uma determinada peça para nunca mais usar - muita coisa que marcou as estações Primavera/Verão continuarão em alta no Outono/Inverno 2020. Confira agora 6 dessas tendências que marcarão a próxima estação.

Mangas Bufantes

Se no verão essa tendência foi considerada a protagonista da estação, no inverno ela continuará com tudo. As mangas bufantes que ficaram marcadas nos anos 80 vieram para ficar. Desta vez com um toque de glamour e com peças em tecidos mais sofisticados. Além disso, elas também apareceram com destaque nas tradicionais camisas brancas.

Brilho

Os brilhos estão de volta, e dessa vez, quanto mais brilho, melhor! Para quem ama um bom paetê, tecidos brilhosos e pedraria, pode comemorar, porque o visual brilhante vai estar super em alta para a próxima temporada.



Cores vibrantes

Rosa, laranja, verde, azul e amarelo... Foi-se o tempo que o inverno era composto apenas de tons neutros. Para o Outono/Inverno 2020 aposte nas cores para deixar a produção muito mais fashion. Uma boa proposta é ousar nas cores com uma terceira peça, como o blazer ou colete, por exemplo.

Acessórios de cabeça

Não é segredo para ninguém que os acessórios de cabeça tiveram uma imensa ascensão nas últimas estações. As boinas com aplicações em pedrarias ou pérolas, os chapéus, tiaras com pedrarias, turbantes e lenços também serão os queridinhos das fashionistas de plantão. Pode apostar sem medo.



Babados

Outra tendência que permanecerá no Outono/Inverno 2020 é o babado. Ele que é uma forte referência aos anos 80 e 90, continua aparecendo nos desfiles dos maiores polos de moda do mundo. Apostem em vestidos, calças e camisas com detalhes em babados nos ombros, costas e fendas, e divirta-se.

Metalizados

Os metalizados vieram para causar. E, por falar em tons metalizados, o tom prata foi o que obteve mais destaque em desfiles de renomados estilistas brasileiros como Lino Villaventura, Reinaldo Lourenço e Glória Coelho. Peças que variam de vestido à alfaiataria dar um ar futurista à nova estação.



do Recanto
Lago

Recanto
Park

PARK



**Buffet Diferenciado,
com uma proposta
Inovadora**

Piscina aquecida

Parque aquático

Futebol de sabão

Ambiente climatizado

Monitoras para crianças

Tirolesa

(34) 3321 9200

(34) 9 9977 0093

Av. Vereador Mário de
Assis Guimarães nº 785
Jardim do Lago

lucienesalum@hotmail.com





CONSTANCE

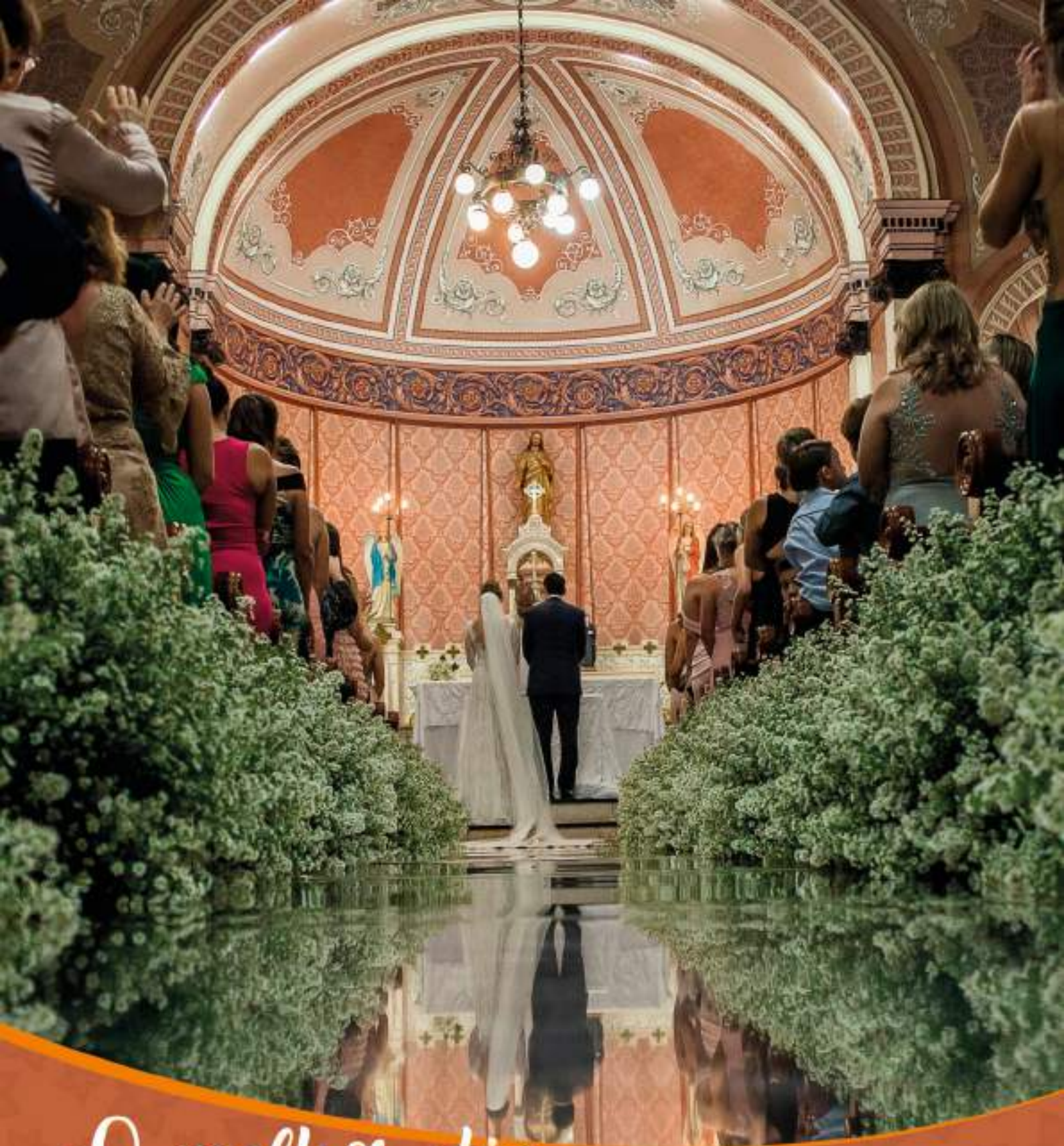
verão
2020

VISITE-NOS E CONFIRA

Shopping Uberaba
Av. Santa Beatriz da Silva, 1501
Loja 12 - São Benedito
Telefone: (34) 3313-9896

@constancauberaba_





*O melhor dia.
A melhor decoração.*

Rua Almirante Barroso, 240 - Fabrício

(34) 3332.9490 / (34) 99994.0138 / (34) 99960.0439 / (34) 99994.0188

FLORICULTURA



Camélia

ENLACE MAISON

Alta Costura

Para brilhar nos grandes eventos que agitam o calendário social uberabense, a revista Personalità reuniu produções para deixar a mulher moderna ainda mais elegante e exuberante. Neste editorial Moda Noivas & Festas, escolhemos alguns looks para servir de inspiração e dar um toque de glamour a esse momento ímpar. Feitos exclusivamente para você.

 enlacenoivascp

 enlace.maison

ENLACE MAISON

Alta Costura



ENLACE MAISON

Alla Costura



 enlacenoiवासcp

 enlace.maison

ENLACE MAISON

Alla Costura





ENLACE MAISON

Alta Costura

 [enlacenotivascp](#)

 [enlace.maison](#)

ENLACE MAISON

Alla Costura



ENLACE MAISON

Alta Costura

Beleza:

Markus Lorenzo / Val Climério

Buquê:

Amor Perfeito

Modelos:

Bya Pacheco / Camila Côrtes

Fotógrafo:

Fabício Alves



Rua Segismundo Mendes, 486 - Centro
(34) 3333 0367 - (34) 9 9663 9505

 enlacenoiivascp

 enlace.maison

MARA Fernandez MAKE

**MAQUIAGEM
PROFISSIONAL**

**REVELANDO A BELEZA
QUE EXISTE EM VOCÊ**



**SOCIAL
NOTURNA**

**NOIVAS E DEBUTANTES
ENSAIOS FOTOGRÁFICOS
CURSOS PROFISSIONAIS
AUTO-MAQUIAGEM**

(34) 9 8847 3445

 **@marafernandezmake**

**A beleza vai muito além da
maquiagem, tem a ver com o
carinho e cuidados do profissional.**

Welliton Freitas

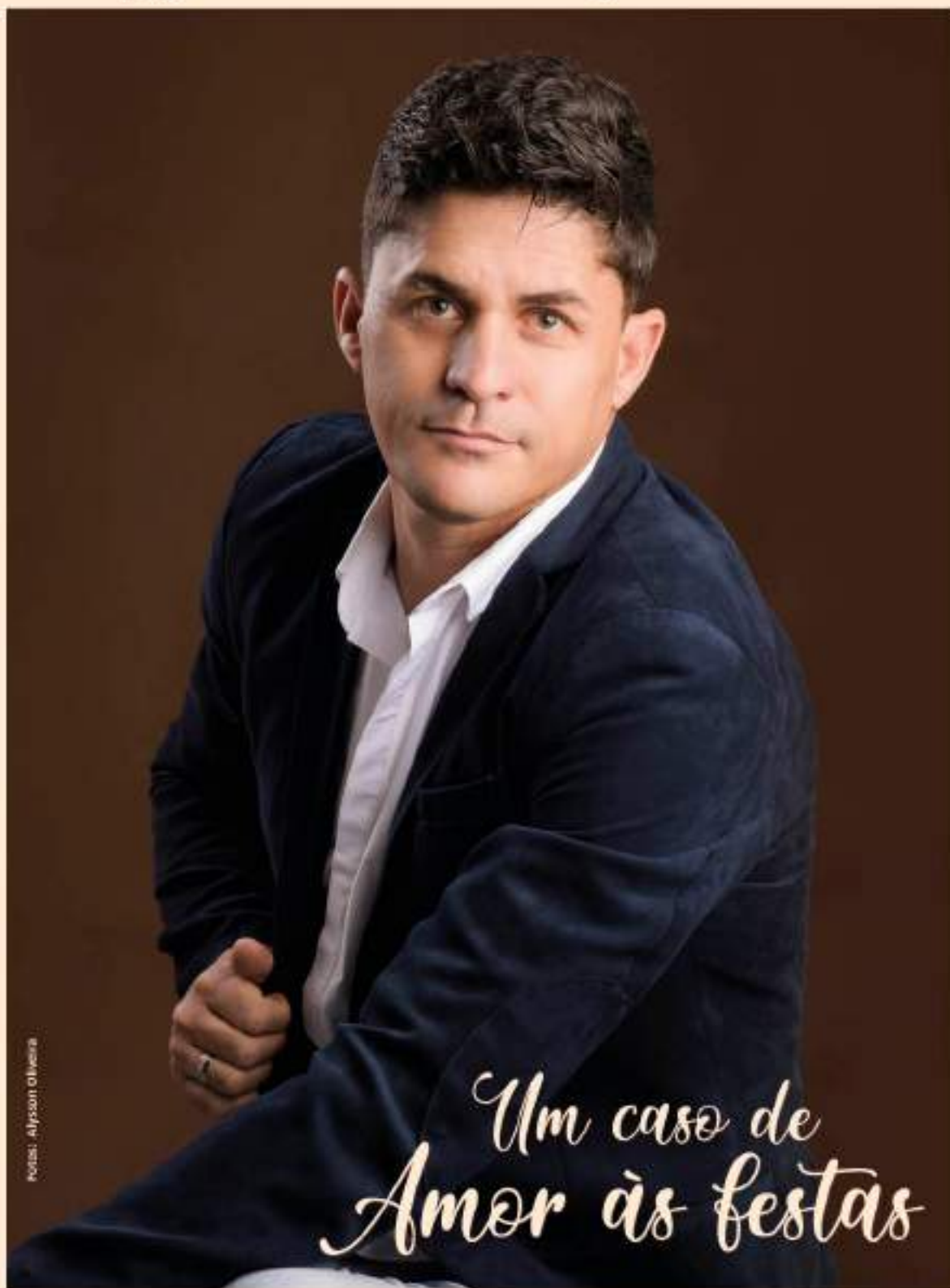


Foto: Alysson Oliveira

Um caso de Amor às festas

Reconhecido por seu incrível talento, Welliton Freitas coloca sua assinatura nas mais sofisticadas festas pelos Estados de MG e SP. Com mais de 20 anos de carreira consolidada, realizou eventos grandiosos para vários nomes da alta sociedade. Sempre priorizando a sensibilidade e combinando o estilo da comemoração com a personalidade dos seus clientes.

Welliton Freitas

O requinte e o bom gosto da decoração.

Por Victória Weitzel

Talento de transformar qualquer ambiente em puro glamour é o diferencial do decorador Welliton Freitas, referência no assunto em Uberaba. Ele possui bom gosto e sofisticação para incrementar o espaço, independente da proposta do evento.

A vasta experiência, conquistada com muita persistência, lhe credencia em ser um dos melhores profissionais em decoração.

Ele sempre trabalhou com muita determinação, que lhe trouxe grande expertise em lidar com a essência do cliente e, traduzir o trabalho em uma decoração inesquecível.

Lidar com este felling é o que lhe faz um brilhante decorador, cujo bom gosto salta aos olhos das pessoas que conhecem seu trabalho.

Welliton Freitas é inspiração para outros profissionais e, após ter atuado com grandes nomes da área é, atualmente, responsável pelas belíssimas decorações do Le Castelly.

O decorador, de origem simples, é um exemplo de superação. Sua história de vida é um exemplo para novos talentos, em busca de um sonho.

Em Uberaba, ele conquistou seu espaço, mostrando que o dom é algo que vem da alma, de dentro do coração.

Welliton Freitas inspira também seus clientes com propostas arrojadas, modernas e atuais, tornando o acontecimento importante em um lugar inesquecível.

Um profissional ímpar, com uma carreira consolidada, que tem ainda muitos sonhos e planos, que, com certeza, serão almejados em breve.

Conheça um pouco deste excepcional decorador, que dividiu um pouco sua história com a Revista Personalitã:

De onde surgiu o interesse para trabalhar com decoração?

Welliton Freitas: Comecei a trabalhar muito cedo, aos onze anos de idade, devido as dificuldades financeiras. Logo senti o peso da realidade. O meu início foi na área de construção civil. Aprendi desde a base ao acabamento. Este trabalho me despertou o gosto pela decoração pois tinha acesso a vários projetos arquitetônicos. Como já estava ali, sempre chamado opinar em pequenas reformas.

Como surge a inspiração para a montagem das decorações?

Welliton Freitas: Primeiro, a inspiração surge a partir de uma boa conversa com o cliente. Neste momento conhecemos um pouco da vida dele e o que realmente quer ver em sua festa.

Como é para você ver a festa pronta e o sorriso de satisfação no rosto do cliente?

Welliton Freitas: Eu costumo dizer que não existe dinheiro nenhum que pague a satisfação de ver um sonho realizado ao entregar uma festa pronta e ver o seu sorriso de satisfação. Para nós, profissionais da decoração é muito gratificante fazer parte deste momento decisivo e tão importante da vida da pessoa. Afinal, ali tem um pouco da nossa personalidade.

Qual profissional te inspira?

Welliton Freitas: Eu me identifico muito com o decorador Vic Meirellis, o qual grande respeito e admiração. Eu me identifico muito com o trabalho dele.

“

**Apaixonado por flores,
é o próprio Welliton
que faz pessoalmente os
arranjos e busca pelas
melhores combinações
florais para ornamentar
a decor.**

”

Como você define o seu estilo?

Welliton Freitas: Não tenho um estilo definido, mas me moldo de acordo com o perfil de cada cliente. O mercado é muito variado, e temos que atender diferentes gostos.

Atualmente, seu nome já é bem conhecido em Uberaba. Como foi para você o início de sua carreira?

Welliton Freitas: O início da minha carreira no mundo dos eventos não foi fácil. Eu vim de Frutal, uma cidade com cerca de doze mil habitantes. Sou de família muito simples. Tudo que tenho foi conquistado com muito suor e trabalho, unidos a uma boa educação, que herdei da minha adorável mãezinha Maria do Carmo Freitas. (in memoriam).

No início, eu fazia as decorações dos tradicionais bailes havaianos, em um clube, em Planura. Como resultado do meu empenho, surgiam novos contratos para eventos sociais. Eu me lembro que minha primeira decoração foi um casamento e depois uma festa de quinze anos, com toda a decoração em rosas vermelhas. Foi lindo!

Além de fazer decorações, eu comecei a fazer os arranjos de altar e de altar em diversas paróquias. Tive o prazer de ser convidado para fazer os arranjos da Paróquia de Santa Luzia em Uberaba, da Paróquia de Pirajuba e da Paróquia Nossa Senhora do Carmo, em Frutal.

Como você enxerga o seu meio em Uberaba? Tem espaço para todos os profissionais ou o mercado está saturado?

Welliton Freitas: Muitos dizem que o mercado é competitivo, eu particularmente não considero assim. Acredito que o sol brilha para todos, e cada profissional tem um diferencial que o torna especial. Mesmo que, em Uberaba haja muitos decoradores, também há grande procura para diferentes eventos como festas de casamento, formatura, 15 anos, leilões de gado, etc...

Quais são seus planos?

Welliton Freitas: Como todo profissional, sonho em abrir meu próprio negócio. Afinal, eu estou há quase sete anos em Uberaba, e ao longo desse tempo fui adquirindo conhecimento e construindo meu nome através da confiança de profissionais que me acolheram, logo que cheguei, como Vera Assumpção, Alexandre Assumpção e a empresa Gmix Montagens de eventos. Hoje trabalho para empresa Le Castelly Eventos que agrega bastante em meu conhecimento através das decorações tenho oportunidade de criar. Pensando em futuro, tenho sonhos de abrir minha própria empresa. Mas, por enquanto são apenas sonhos.



Studio V

hair design



Se o seu sonho é ser uma noiva de cinema, o Studio V comandado pelo badalado Vinny Santos oferece uma infraestrutura completa para deixar as noivas deslumbrantes em um dia tão especial, além de disponibilizar serviços exclusivos para madrinhas, damas e convidadas. Um local ideal para o esperado Dia da noiva.

Fotos: Bruno Rabalo

A NOIVA DO STUDIO V HAIR

Durante o ano de 2019, Vinny Santos produziu e realizou o sonho de muitas noivas que passaram por suas habilidosas mãos. O tradicional concurso Noiva Studio V, que é realizado todo ano, escolheu através dos votos das suas seguidoras no instagram a noiva que mais se destacou. E a vencedora do concurso Studio V Hair Design 2019, foi a lindíssima Carolina Lima, que vai abrilhantar a fachada do Studio V. O artista Vinny Santos é um dos mais renomados profissional de beleza.

R. Ricardo Pizi, 401 - São Sebastião, Uberaba - MG - (34) 3312-3797  [studiovhairdesignuberaba](https://www.instagram.com/studiovhairdesignuberaba)

il Mia PERSONALITÀ

Um lugar ideal para
passar a lua de mel?
Cancún.



Cor de vestido
para as madrinhas
Marsala.



Porque escolheu o Vinny Santos?
Amo tudo o que o Vinny faz. Ele é
um profissional completo. Antes
de marcar a data do casamento
a primeira coisa que olhei foi a
disponibilidade de horário do
Vinny. Confio de olhos fechados.



O que achou do Dia da Noiva?
Me senti uma verdadeira princesa,
muito bem cuidada pelas mãos do
Vinny Santos.

Confira as dicas da linda noiva
Carolina Lima.



Qual o estilo de maquiagem?
Make Glam, uma maquiagem
mais social, porém sem
exageros. Ideal para noivas.



Estilo e modelo de
vestido ideal?
Justo e com bordado
bem discreto.

Casamento ao ar livre
ou em salão?

Ao ar livre. O casamento ao ar
livre traz mais emoção para a
cerimônia.



Música para casar?
"Pra você guardei o amor",
de Nando Reis.

O momento mais
emocionante da cerimônia?
Quando os noivos se
encontram no altar.



Heloisa Piau

**A mulher de personalidade, dona de uma fé inabalável
e braço direito do prefeito de Uberaba**



Por Daniela Brito

Heloisa Maria de Carvalho Nogueira é uma mulher singular e de personalidade marcante. Dona de uma postura íntegra e correta, ela é a representação perfeita do poder feminino.

A primeira-dama de Uberaba tem muito orgulho da família que construiu e da sua missão em vida. Heloisa é esposa, mãe e avó. É casada com o prefeito Paulo Piau Nogueira, mãe de três filhos – Rodrigo, Gustavo e Tiago (in memoriam) e avó de Tiago, Marina Maria Paula e Manuela. Seu papel na família é marcado pelo amor, renúncia e dedicação.

Dona de uma fé inabalável, Heloisa também é reconhecida pela sua religiosidade e devoção.

Ela é companheira, parceira e braço direito do marido. É inegável sua forte presença na vida de Paulo Piau. E não só da vida pessoal. No trabalho também! Heloisa está sempre atenta às questões sociais e, não se esquivando quanto aos problemas da cidade. E, se for necessário, dá sua opinião, sim. Uma dupla que se soma para multiplicar...

A primeira-dama tem pleno reconhecimento da importância da participação política da mulher, embora descarte qualquer possibilidade de concorrer a um cargo eletivo. Em entrevista à revista *Personalidade*, Heloisa mostrou um pouco da grande mulher que é. Ela falou um pouco da vida pessoal, a família e do trabalho ao lado do marido. Não deixou de declarar seu amor por Uberaba e dos planos do futuro. Confira:

Como é ser a primeira-dama de Uberaba?

É uma honra ser primeira-dama de uma cidade maravilhosa como Uberaba. Muito trabalho e disposição para procurar sempre fazer o melhor.

Qual é sua contribuição enquanto primeira dama haja vista que sempre foi companheira de primeira hora do marido?

Procuro sempre estar atenta, principalmente nas questões sociais. Quando possível dou minhas opiniões e sugestões perante o que vejo e vivencio diariamente com as pessoas.

Seu marido sempre atuou na vida política. Você sempre acompanhou o trabalho dele?

Sim, até mesmo antes de entrar na vida política. Sou companheira para toda hora. Vejo o companheirismo, troca de ideias, parceria e respeito como primordial para qualquer relacionamento e base de sucesso.

Qual a importância da mulher na política?

Fundamental, pois somente por meio das políticas públicas podemos mudar a condição de vida de uma nação. E a mulher tem uma visão muito peculiar onde atua com a emoção e a razão. Procuró conciliar, ser mais humana e realista.

Já pensou em disputar alguma eleição? Não.

Como concilia os papéis de esposa, primeira-dama, mãe e avó?

Com muito amor, renúncia e dedicação. Muitas vezes esquecemos de nós mesmas para poder dar conta de tudo. Mas posso lhe assegurar que é imensamente gratificante todos esses papéis.

Heloisa piaui sempre se mostra como uma mulher de uma fé inabalável, sempre muito devota. Como é sua relação com a religiosidade?

Fé acima de tudo. Não somos nada sem Deus. Sou católica, mas respeito e admiro todas as religiões. Todas levam a Deus, nosso pai maior. O criador de tudo e nosso alicerce. Sempre que posso tento demonstrar o tanto que precisamos ter fé e acreditar em Deus. Assim nossos dias, nossos problemas ficam mais leves. Sempre digo "o bem vencerá", pois tenho como lema fazer sempre o bem ao próximo.

O que gosta de fazer nas horas vagas?

Curtir minha família, meus netos são a alegria e diversão da casa.

A primeira dama tem algum hobby?

Não, mas adoro chegar em casa depois de um dia exaustivo relaxar com um bom vinho e um papo com Paulinho.

Ano que vem é o último ano de Paulo Piauí no mandato como prefeito. Quais são os planos do casal para o futuro?

O futuro a Deus pertence. Mas com certeza estaremos juntos, trabalhando pelo que acreditamos, sempre em busca do melhor para nosso lar e nossa querida cidade.



Prefeito Paulo Piauí e Heloisa

Uberaba comemora duzentos anos em 2020. O que espera da cidade para os próximos dois séculos?

Que continue sendo essa cidade acolhedora, linda, prazerosa de viver. Pujante por natureza e pelos seus filhos. Onde a qualidade de vida, seja referência. Onde saúde, educação pública sejam modelos. E segurança pública e emprego não seja problema para os municípios.

Em sua opinião qual o maior legado que seu marido deixará para Uberaba.

Ele entregará uma cidade muito melhor do que quando assumiu a Prefeitura. Onde a honestidade é um dever do cidadão. O uberabense terá orgulho de se viver numa cidade bonita, limpa, arborizada, com grandes empresas e geração de empregos. Uma cidade com um Parque Tecnológico consolidado e em expansão; transporte coletivo de qualidade, saúde pública com muito mais equipamentos e profissionais qualificados. Uma cidade onde o uberabense terá em suas mãos um prontuário eletrônico, contendo todo seu histórico. Uberaba tem mais escolas e com ensino público de qualidade e com uma administração organizada, com todos os atos transparentes e eficientes. Os cidadãos, com certeza, terão mais orgulho de serem uberabenses!



Heloisa e netos

Edna Fernandez

A SUA VOZ NO RÁDIO

A radialista Edna Fernandez, é líder de audiência há 17 anos na 104,9 FM e consolidou-se como a Rainha da rádio uberabense.

 @Edna Fernandez Radialista.

Contatos publicitários
(34) 9 8818 4336
Jairo Fernandez



Tenor Thiago Neves

A voz que emociona

Por Rose Dutra

Thiago Neves é unanimidade. É um artista completo, que tem admiradores espalhados pelo mundo. Na trajetória recheada de boas notícias, foi selecionado pelo quadro "Três Tenores", do programa Tudo é Possível, conduzido por Ana Hickmann, exibido pela TV Record, e ficou entre os vencedores que gravaram pela Sony Music do Brasil.

Thiago, a exemplo da maioria de nós, ama Uberaba e aqui colhe os frutos de seu trabalho iniciado com curso de canto ministrado pela professora Marília Bartolomeu, no Conservatório Renato Fratreschi, onde se formou no curso de Teclado. Ele também fez aulas de canto com o professor Vincenzo Mano, em Milão, na Itália.

Com formação lírica e popular, canta jazz, bossa nova, chorinhos e árias de ópera. Inclusive foi um dos cinco brasileiros a participar de um festival na Alemanha, na região de Holstein Musik, festival com 25 anos de existência, em um projeto de Leonard Bernstein, recebendo críticas bastante elogiosas. Fez parte dos solistas de corais paulistanos e trabalhou como cantor e regente do coral da Episcopal Church – Igreja Anglicana de São Paulo. Em Uberaba é regente do Coral Canta Marista e um dos mais requisitados tenores nos eventos mais importantes e sofisticados do calendário cultural da cidade e região.

Também já se apresentou várias vezes no Programa Domingão do Faustão, tendo a oportunidade de mostrar em nível nacional e até em outros países pela Globo internacional, o talento que não se explica, apenas pode ser sentido e despertar em nós a fé de que Deus realmente existe e nos presenteia com a existência entre nós de um anjo chamado Thiago Neves, porque a importância dele extrapola o campo artístico, é um ser humano admirável, raro de verdade.



Foto: Eleni Arns / Marise Romano



O tenor Thiago Neves está em dos melhores momentos da sua carreira colhendo os frutos de trabalho sério e intenso

O show Tributo a Sinatra, idealizado e interpretado pelo tenor uberabense Thiago Neves, marcou o calendário cultural de Uberaba, superlotando o Cine Teatro Municipal Vera Cruz. Com orquestra sob a regência do maestro Darci Vieira, direção musical assinada por Rafael Mariano e ballet liderado pela bailarina Fernanda Machain, o espetáculo transportou a plateia para um universo cinematográfico, em que cada cena aos olhos dos espectadores acontecia em slow motion para ser eternizada na memória, tamanha beleza, elegância e sofisticação. Thiago Neves, em momento dos mais felizes da sua carreira, parecia flutuar pelo palco com leveza nos movimentos e potência na voz. Que equilíbrio! Que talento desconunal! Frank Sinatra, com certeza, ficaria orgulhoso de ver um show tão bem cuidado em homenagem a ele.

A emoção de homenagear Sinatra, um dos artistas musicais mais populares e influentes do século XX, para o maestro Darci Vieira, resume-se em muita responsabilidade ao adaptar as obras, arranjar e orquestrar sem o viés cover. Ele explica que não que isso seria ruim, mas achou melhor aproveitar a oportunidade para demonstrar conhecimentos adquiridos nos estudos de harmonia, arranjos e contraponto. O teatro lotado, segundo o maestro, foi uma grande surpresa, porque mesmo com a po-

“ Thiago Neves, maestro Darci Vieira e elenco de 60 artistas foram aplaudidos de pé ”



pularidade do cantor Thiago Neves, por mais mídia e empenho para um espetáculo, não é comum ter casa cheia. Quando tiveram esta percepção nos bastidores, revela que o coração batia a mil. “Quero bis”, frisa. Nós também!!

Rafael Mariano diz que é complicado colocar em palavras o que foi dirigir o show, mas sintetiza dizendo que vivenciou um misto de alegria, dever cumprido, realização pessoal e profissional. Trabalhar com aquela equipe de músicos supertalentosos e profissionais, o coral muito comprometido, o ballet receptivo às sugestões, o maestro Darci Vieira e a estrela da noite, Thiago Neves, segundo Rafael, foi incrível, assim como as ideias, a parceria, a interação da equipe. Para ele, já era o prenúncio de que seria uma grande noite. “Satisfação, prazer, alegria, realização são alguns dos sentimentos que pude experimentar naquela noite.”

A bailarina Fernanda Machain deixava no ar a impressão de que não apenas dançava, mas também exalava a vibração de anjos com seu olhar sereno, concentrado e seus gestos milimetricamente pensados, mas feitos com impecável espontaneidade. Os demais bailarinos da Cia de Dança Beth Dorça, orientados por ela, complementavam o clima com ar retrô absolutamente real no palco que também abrigava o Coral Canta Marista com integrantes vestidos de preto com o brilho que a noite exigia. Ela lembra que há muito tempo Thiago lutava para viabilizar o espetáculo. “Sabemos que não foi fácil, fiquei feliz pela realização do sonho dele e mais ainda de ter feito parte.”



Maestro Darci Vieira



Rafael Mariano

#PARTIU CASANOVA

Fim de ano requer

mudanças!

Celebre em

família

Feliz 2020



Jayamu
empreendimentos



Hotel Carolina

CAFÉ DA MANHÃ COMPLETO
AMPLO ESTACIONAMENTO
TV POR ASSINATURA
SALA DE COMPUTADOR
WIFI
SERVIÇO DE LAVANDERIA

Mais que um

HOTEL

uma referência em
HOSPEDAGEM



www.hotelcarolina.com.br • hotelcarolina@uol.com.br • [@hotelcarolina](https://www.instagram.com/hotelcarolina) • [Hotel Carolina](https://www.facebook.com/HotelCarolina)

HOTEL CAROLINA PLAZA - (34) 3336-3535

Av. João XXIII, 1.333 - Parque das Américas

HOTEL CAROLINA II - (34) 3311-2002

Rua Paraíba, 1.373 - Bairro Universitário

REGIONAL VALE DO RIO GRANDE

13%

**do volume exportado
pela indústria de
Minas Gerais
U\$2,42 bilhões**

Fonte: Comex Stat – Ministério da Economia/2018

**É A FORÇA DA INDÚSTRIA
É A FORÇA DE CADA SINDICATO PATRONAL**

SEJA FILIADO

SIMEFU - Metalúrgicas, Material Elétrico e Fundição de Uberaba
SIMGVALE - Mármore e Granitos do Vale do Rio Grande
SIMU - Mecânica de Uberaba
SINDALIU - Alimentação de Uberaba
SINDCAU - Calçados de Uberaba
SINDIGRAF - Gráfica de Uberaba

SINDIMOV - Marcenaria, Carpintaria e Serraria de Uberaba
SINDIPAN - Panificação e Confeitaria de Uberaba
SINDIPLAST - Material Plástico de Uberaba
SINDIVESTU - Vestuário de Uberaba
SINDUSCON - Construção Civil de Uberaba



**Regional
Vale do
Rio Grande**

FIEMG

Praça Frei Eugênio, 365 - São Benedito - Uberaba/MG

(34) 3312.2100 (34) 9 9918.7154

www7.fiemg.com.br/Regionais/vale-do-rio-grande

[fiemgregionalevaladoriogrande](#) [Fiemg Regional Vale do Rio Grande](#)

Silvio Rodrigues da Cunha



O homem de negócios à frente do Hotel Tamareiras

Por Daniela Brito

Silvio Rodrigues da Cunha é um homem de negócios realizado, inquieto e visionário. Ele consolidou o nome do Hotel Tamareiras – referência em hospedagem em Minas Gerais. Este ano, o Hotel Tamareiras completou trinta anos. O prédio histórico faz parte da vida dos uberabenses, servindo de hospedagem à pessoas ilustres do cenário nacional e internacional.

O trabalho é estimulante para este empresário dedicado à família. Um ser humano humilde que sabe que o sucesso não é por acaso e, sim fruto de muito esforço e dedicação. Ele trabalha com muita ética e mostra que a simplicidade faz a diferença e transforma os negócios. Silvio Castro Cunha tem orgulho do que construiu ao longo de três décadas e reconhece que sua missão é contínua e constante. E não para por aí.

O empresário tem muita gratidão e fé. Ele sempre fala que o seu sócio majoritário é Deus, o qual dedica todas suas conquistas. Ele se orgulha de dizer que o delicioso café da manhã servido no Hotel Tamareiras é considerado um dos mais completos e saborosos servidos em Minas Gerais. Todas as delícias são fabricadas na cozinha do próprio hotel, com o requinte culinária mineira sendo um dos cafés da manhã mais completos e saborosos, por revista especializada. Um orgulho para os uberabenses!

A alta gastronomia faz parte do conceituado hotel. O restaurante é ponto de encontro de hóspedes como também dos mais exigentes uberabenses, que apreciam bons pratos.

O empresário não se acomoda e sabe que é preciso investir em treinamentos, funcionários e na própria estrutura – que foi revitalizada para melhor atender os hóspedes, sempre exigentes em busca de qualidade. Silvio Rodrigues da Cunha é movido a desafios.

Após ter se inspirado em obras europeias e norte-americanas para construir a moderna passarela “Hugo Sérgio da Cunha Tahan” que leva o nome de seu saudoso sobrinho e seu braço nos negócios, o empresário dá andamento aos planos de expansão. Silvio Castro Cunha prepara para construir a “Torre Premium”, mais uma extensão do Hotel Tamareiras. O novo empreendimento vai gerar empregos e estimular a economia de Uberaba. Conheça um pouco da história deste homem de negócios:

O Hotel Tamareiras possui quatro torres de apartamentos, com duzentas suítes modernas cuidadosamente decoradas e equipadas com todas comodidades. O destaque é para a ampla estrutura e serviços como o restaurante, american bar, sauna, piscina, sala de jogos, academia, salões de eventos com completa infraestrutura, wi-fi, sistema de monitoramento, estacionamentos e recepcionistas bilíngues.

Quem é o homem que está por trás do Hotel Tamareiras?

Um homem trabalhador, dinâmico, muito ético, humilde e um servo de Deus.

Como se sente em comandar um hotel tradicional e com tantas histórias em Uberaba?

Realizado.

O Hotel Tamareiras é um dos mais antigos de Uberaba. Há pouco tempo, toda estrutura foi modernizada e ampliada. O que mudou após esta revitalização?

Ampliamos a equipe de funcionários, investimos em treinamentos, reestruturamos as suítes visando maior conforto e comodidade aos nossos clientes, ampliamos as áreas de estacionamento, remodelamos a academia.

Hoje, o Hotel Tamareiras está entre os melhores da cidade. Como o senhor ver esta consolidação do Hotel Tamareiras e sua importância para Uberaba?

Estamos entre os melhores hotéis de Minas Gerais. Nosso café da manhã já foi considerado por uma revista especializada em hotelaria, como o café mais completo e saboroso do Estado. Todos os itens são fabricados em nossa cozinha de produção. Isso se deve ao trabalho contínuo da nossa equipe.

O hotel Tamareiras faz parte do patrimônio histórico de Uberaba. Pode-se dizer que o Hotel Tamareiras é um ponto turístico, com seu prédio histórico? Qual

sua participação em todo esse processo?

A bela casa onde funciona a Recepção e Restaurante do Hotel é tombada pelo Patrimônio Histórico da Cidade. Muitas pessoas querem vir fotografar a arquitetura, os objetos de época, vitrais e agora a passarela. Isso me deixa muito feliz. Nossos cenários fazem parte dos álbuns de recordações de muitos cidadãos uberabenses.

Como surgiu a ideia de se construir uma passarela suspensa pela rua Olegário Maciel? Como foi a receptividade das pessoas com a ideia?

Em viagens pela Europa e Estados Unidos, observei e me encantei com as passarelas e passadiços de lá. Como já tinha o projeto para erguer a torre Prime, sonhei que poderia construir a primeira passarela aqui na minha cidade. Hoje com meu sonho concretizado, e vendo a bela passarela que une o Hotel Clássico ao Moderno, sinto-me realizado.

Hoje, o restaurante do Hotel Tamareiras é uma detalhe a parte no serviço hoteleiro, que atrai um seletor público de Uberaba. Como se sente com tanta receptividade?

Fico feliz em prestar um serviço de qualidade, com preços bem acessíveis à toda população uberabense.

Quais são as maiores dificuldades para o mercado hoteleiro? E como superá-las?

No nosso caso específico vejo dificuldade no campo aéreo. Precisaríamos de mais vôos diários e com preços

econômicos. Creio que qualquer desafio deve ser encarado como etapas para o desenvolvimento. Na realidade me sinto movido a desafios.

O Hotel Tamareiras faz parte das comemorações do bicentenário de Uberaba. Existe uma programação para o aniversário de Uberaba?

Estaremos ao lado dos nossos governantes manifestando nosso orgulho em sermos uberabenses.

Quais os diferenciais que os clientes só encontram no Hotel Tamareiras?

Valorizamos o lado humano dos nossos colaboradores, que recebem nossos hóspedes com a tradição mineira da mesa farta, da boa prosa acompanhada de um cafezinho e do tradicional pão de queijo.

O senhor se considera um homem realizado? Por que? Quem é o seu braço direito na empresa?

Ainda tenho muitos planos para minha empresa. Pretendo inaugurar outra torre de aptos, a Torre Premium, que vai gerar mais empregos e progresso para a nossa cidade. Quando me perguntam se tenho um sócio, digo que meu sócio majoritário é Deus. Tive no meu saudoso sobrinho Hugo Sérgio da Cunha Tahan, de quem a passarela leva o nome, o meu braço direito em todos os meus negócios. Hoje credito o sucesso dos Hotéis Tamareiras à toda minha equipe, carinhosamente chamada de FAMÍLIA.



DR. JOSÉ CARNEIRO NETO

OAB.SP 109.669 – OAB.MG 989-A
 jcarneironeto.adv@gmail.com
 www.carneironeto.org

Exclusão

DE VALORES DO ICMS DA BASE DE CÁLCULO DA PIS E COFINS MODULAÇÃO

O Supremo Tribunal Federal tem permitido a exclusão do ICMS da base de cálculo da PIS e COFINS?

O fundamento para proceder a exclusão foi de que o ICMS não sendo mercadoria ou serviço não pode ser abrangido no conceito de faturamento que é o fato gerador PIS/COFINS e deve ser excluído da sua base de cálculo. A exclusão da base de cálculo do PIS/COFINS do ICMS é o destacado da NF tendo em vista que ele não constitui receita ou faturamento porque não está incluído no preço e seu destaque serve apenas para finalidade contábil/fiscal para cumprir o princípio da não cumulatividade do imposto, tendo em vista que receita é a entrada de recursos que passa a pertencer à entidade, devendo ser reconhecido que apenas o dinheiro que integre ao patrimônio e não meras entradas que não pertencem a entidade que venha a recepcioná-las.

O Supremo Tribunal Federal já pacificou referida matéria?

O STF pacificou este entendimento e o que deve ser excluído da base de cálculo do PIS/COFINS é o ICMS embutido no preço que é pago pelo adquirente que constitui o faturamento, pois a fatura nada mais representa que o valor do preço da mercadoria ou do serviço e o Supremo Tribunal Federal, ao julgar, em regime de repercussão geral,

o RE n. 574.706/PR, declinou a inconstitucionalidade da inclusão do ICMS nas bases de cálculo da contribuição ao PIS e da COFINS.

O que se trata a modulação dos efeitos da decisão objeto da referida exclusão?

O Supremo Tribunal Federal, depois de décadas, concluiu o julgamento do Recurso Extraordinário nº 574.706/PR, que tratava sobre a inclusão do ICMS na base de cálculo do PIS/ Cofins, decidindo, então, que o valor do ICMS destacado na nota fiscal não deve integrar a base de cálculo das contribuições, já que não compõe o faturamento da empresa e a modulação dos efeitos refere-se exatamente sobre a aplicação deste entendimento se é para futuro ou se abrangerá também os últimos 05 – cinco - anos.

Como a modulação pelo STF afetará os direitos dos contribuintes?

A modulação pode inviabilizar os pedidos de restituição feitos por

contribuintes que incluíram o ICMS na base do PIS e da COFINS nos últimos 05 (cinco) anos. Por esta razão, é importantíssimo que os contribuintes que ainda não ajuizaram a ação que tem como objeto a exclusão do ICMS da base do PIS/COFINS ingressem com a medida judicial rapidamente, garantindo o recebimento dos valores pagos indevidamente durante os últimos cinco anos, resguardando-se assim dos possíveis efeitos da modulação da decisão pelo STF.

Referida exclusão foi pleiteada pelo Magazine Luiza e foi benéfica ?

Conforme Estadão, Folha de S.Paulo, Infomoney, Sindvarejistas Campinas, Moneytimes, Ecommerce Brasil o Magazine Luiza – MGLU 3 recuperaram 250 Milhões; o Grupo Pão de Açúcar 50 Milhões; a Telefonica 1,8 bilhões; a AMBEV e varias transportadoras obtiveram vitória junto ao STF.





Santa Brasa

• CHOPERIA E RESTAURANTE •

Para todo momento
Santa Brasa
Incomparável



Shopping Center - Uberaba - 34 3311.4050

SEU DETALHE

FAZ TODA DIFERENÇA!

*Acessórios, almofadas, cortinas, papel de parede,
persianas, revestimentos, tapetes e muito mais*



📞 (34) 3321-7765 📱 (34) 9 9887-7765

📍 Av. Dona Maria de Santana Borges, Nº 1035 - Olinda



**TOK
FINAL**
DECORAÇÕES & INTERIORES

CONHEÇA A FUNDAÇÃO DE UM PROJETO DE SUCESSO

"Toda construção começa pela idealização de um sonho."



Foi assim que, em 1998, os empresários Heitor e Marta Nunes resolveram tirar do papel um empreendimento diferenciado em Uberaba. A cidade estava em franco desenvolvimento, e ambos perceberam a oportunidade de ocupar um nicho de mercado na construção civil.

Nascia a SuperKasa Materiais para Construção e Acabamentos.

A empresa foi estrategicamente constituída na Av. Djalma Castro Alves, uma via que abriu a cidade e acelerou o crescimento dos bairros do entorno. Rapidamente, a **SuperKasa** cresceu e se tornou referência no segmento, atraindo clientes de toda a região.

Com um portfólio de grandes marcas, a empresa conquistou a liderança na venda de materiais de construção, do básico ao acabamento. Mas, o que está por trás desse sucesso? Basta uma

visita à loja para entender a razão de tanto êxito. Nesses tempos em que é tão difícil encontrar um bom atendimento no comércio, a **SuperKasa** acerta tanto na estrutura física quanto na qualificação da equipe. A presença dos donos no dia a dia da loja é perceptível nos resultados.

"Nada é tão bom que não possa melhorar."

- pontuou Marta

"Se o mercado está evoluindo, nós é que não podemos ficar parados."

- afirmou Heitor

Para os 20 anos da **SuperKasa**, os empresários decidiram que era a hora perfeita para passos maiores e investiram pesado na estrutura física da loja. Em 2018, um novo Showroom foi inaugurado e os depósitos de armazenamento foram ampliados. A equipe também cresceu e, hoje, a **SuperKasa** gera mais de 50 empregos diretos.

Uma empresa sólida, que comprova como um projeto bem executado resiste ao tempo.


SUPERKASA
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

FAÇA NOS UMA VISITA

Horário de funcionamento
Seg a Sex: 7:00 às 18:00
Sáb: 7:00 às 13:00



(34) 3334-7458



SUPERKASAUERABA



SUPERKASAUERABA

Em toda obra, um traço

A **Superkasa** constrói soluções para a concretização do seu projeto. Por toda a extensão da loja, encontre materiais no padrão que você idealiza com uma qualidade que supera sua expectativa.



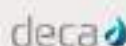
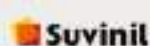
Instalação Hidráulica

Caixa d'água
Biodigestores
Tubos e conexões
Rolo linear
entre outros



Instalações Elétricas

Fios e cabos
Disjuntores
Barramento de cobre
Interruptores e tomadas
Mangueiras
Lustres e plafons
entre outros



da Superkasa.

Em cada etapa da obra, você tem o apoio de uma equipe totalmente capacitada e orgulhosa em dar base para as suas realizações. Conte com quem entende do assunto, conte com a **Superkasa**.



Estrutura

Cimento
Tijolos
Areia
Ferragens / Colunas armadas
Cal Hidratado
Argamassas entre outros



Acabamentos

Porcelanatos
Pisos
Pastilhas para piscina
Pisos cimentícios
Argamassa
Cooktop
Tintas
Massa corrida
Massa acrílica
Portas
Luminárias
entre outros



VILLAGRES



SUPERKASA

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

FAÇA NOS UMA VISITA

Horário de funcionamento

Seg a Sex: 7:00 às 18:00

Sáb: 7:00 às 13:00



(34) 3334-7458

PROJETO SUPERKASA	FOLHA ÚNICA
Do cimento ao acabamento, a Superkasa está com você na construção de um sonho.	
ÁREA	LOCALIZAÇÃO
MEDIDA TOTAL 4.000 m	
Seu Cliente PROPRIETÁRIO	
Você AUTOR DO PROJETO	
 SUPERKASA MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO	



A embaixadora símbolo do empoderamento feminino que trabalha pela parceria entre

Brasil e Zâmbia

Por Daniela Brito

A República da Zâmbia, país localizado no sul da África, atua para minimizar as desigualdades de gênero. O país capacita mulheres com vistas ao desenvolvimento nacional.

O presidente Edgar A Chagwa Lungu assegura plenamente os direitos e a participação das mulheres na política. O direcionamento é para que ninguém seja colocado de lado em relação ao sexo, idade ou posição social. A embaixadora da Zâmbia no Brasil, Alfreda Kansembe Mwamba, é um exemplo deste posicionamen-

to governamental. Ela possui vasto currículo ocupando cargos políticos estratégicos e está à frente de diversas negociações importantes que envolvem economicamente a Zâmbia e o Brasil – voltadas para o agronegócio, por meio do Instituto Daniel Franco.

Em entrevista exclusiva para a revista *Personalità*, ela conta um pouco desta experiência, em meio a sua passagem por Uberaba.

A embaixadora Alfreda Kansembe

Mwamba reconhece a importância da figura feminina no ambiente de trabalho e concorda que a mulher é mais madura em solucionar conflitos, enquanto os homens são agressivos. Ela é um símbolo da diretoria política da Zâmbia, visando o empoderamento feminino e, sua personalidade forte e segura serve de exemplo para as mulheres do mundo. Conheça um pouco desta grande mulher:

O que é ser uma mulher na Zâmbia?

A Zâmbia dedica-se a garantir que as mulheres defendam os seus direitos para atingir seus objetivos desejados. O país também tem como objetivo abordar as persistentes desigualdades de gênero e capacitar as mulheres na busca do desenvolvimento nacional. Ao mesmo tempo, a Zâmbia compromete-se a investir no empoderamento econômico das mulheres, através da facilitação do acesso e controle da terra e outros recursos, e maior crédito para pequenas e médias empresas. Prevê um governo com plena participação das mulheres nos processos de tomada de decisão, e aspira ao desenvolvimento sustentável, onde ninguém é discriminado por causa do sexo, idade, status social ou econômico e de saúde.

As mulheres ocupam frequentemente cargos superiores?

Mulheres na Zâmbia ocupam muitos cargos seniores. Esta tendência cresceu rápido e, muitas mulheres estão sendo colocadas em posições mais elevadas de tomada de decisão pelo presidente republicano da

Zâmbia, Dr. Edgar A Chagwa Lungu. Para apoiar esta questão de gênero, o governo zambiano delinhou o Ministério de Gênero e Desenvolvimento Infantil, em 2011. Isto destinava-se a ajudar a chamar a atenção para as disparidades nos papéis das mulheres e oportunidades limitadas em relação às dos homens.



Você sofreu preconceito por ser uma mulher na Zâmbia?

Sim. Ao longo de minha vida, eu sempre lutei muito e acreditei em mim mesma, entregando às minhas atribuições sem medo. E, independente disso, eu sofri muito preconceito.

Você acredita que as mulheres resolvem o conflito melhor do que os homens, por quê?

As mulheres são completamente diferentes dos homens. Essa perspectiva se concentra nos atributos atenciosos, cooperativos e pacíficos das mulheres. Alguns estudos apontam que as habilidades maternas das mulheres as tornam cuidadoras e pacificadoras. Os estudos comprovam ainda que mulheres são boas em resolver conflitos por natureza do que os homens. Naturalmente, os homens são mais agressivos em suas perspectivas, enquanto as mulheres agem mais maduras e pacíficas em relação à resolução de conflitos.

Aqui no Brasil se diz que a mulher é um sexo frágil. Você concorda ou não?

Todas as mulheres sim, são frágeis e, necessitam de ser tratadas com mais amor e cuidado. A expressão, porém, vem em razão do coração das mulheres, que têm veias mais finas, e por isso, são mais sensíveis. É científico. Eles são muito diferentes uns dos outros em termos de tamanho também. O coração de uma mulher é menor em comparação com os homens. Também é menos durável em um ataque. Mas, em termos de desempenho de deveres, as mulheres são tão fortes e capazes quanto aos homens.

Como você vê as mulheres na política?

A participação política igualitária das mulheres apoia a capacidade de resposta de gênero das instituições e facilita o acesso das mulheres a oportunidades e habilidades para exercer seus direitos políticos, participar na tomada de decisões, exercer liderança e contribuir para os processos de



desenvolvimento. Mas, a participação das mulheres ainda é muito baixa devido à natureza da política, que é o campo mais competitivo entre homens e mulheres. A competição é muito desequilibrada e desigual para as mulheres.

Você já enfrentou preconceito por ser uma mulher no cargo de embaixadora?

Não enfrentei nenhum preconceito por ser uma mulher no cargo de Embaixadora. Na verdade, eu vejo isso como um desafio para trabalhar muito duro e, portanto, tenho recebido tanto apoio de outras mulheres e os homens.

Qual é a maior dificuldade que você já enfrentou como embaixadora?

As dificuldades ocorrem quando as respostas relacionadas às atribuições do meu trabalho atrasam para materializar. Estabelecer ligações de cooperação pertinentes também é um desafio.

O que você espera para a Zâmbia com a relação com o Brasil, através da IDF, focada principalmente na Educação?

Minha expectativa como embaixadora da Zâmbia no Brasil é ver que o acordo entre Zâmbia e Brasil, pode beneficiar as gerações mais jovens, especialmente com a aquisição de cursos que abrangem vasto conhecimento em áreas de criação de gado e tecnologias voltadas para agrone-

gócio. Este acordo vai melhorar os meios de subsistência e facilitar o desenvolvimento econômico. Meu desejo é ver o Brasil se tornar parceiro da Zâmbia no comércio para ajudar a melhorar a balança comercial de nossa economia.

Qual é a importância da parceria para África, especialmente para a Zâmbia?

A parceria é fundamental porque ajudará a melhorar a compreensão das questões tecnológicas, e consequentemente vai garantir o movimento da economia. Por exemplo, o IDF tem competências em criação de bovinos e tecnologia avançada que os países africanos podem aprender. Isto pode fazer com que os países cresçam a sua indústria da carne e se tornem grandes exportadores. Há algum tempo, a África tem sido um local de dumping para países estrangeiros não tão úteis e tem sido uma fonte de matérias-primas para os países ocidentais. Estou ansiosa por uma balança comercial entre a África e o Brasil, onde todos nós podemos desenvolver uma relação econômica de dar e não ter uma relação econômica unilateral. África tem muito a oferecer ao mundo, mas também precisa receber apoio, por meio de parcerias.



EUSELI DOS SANTOS



ESPECIALIZADO EM
DIREITO
TRABALHISTA

ADVOCACIA
CONSULTIVA E
CONTENCIOSA

Que nunca te falte
um sonho para realizar,
um projeto para construir,
um lugar para conhecer,
algo para aprender e
alguém para amar.

Boas Festas!

STAKE - NEGÓCIO TODO

☎ 34 3312 3454

📍 Av. Leopoldino de Oliveira, 3.490 | conjunto 1.003
Ed. Rio Negro | Centro | 38.010-000 | Uberaba | MG

✉ euseli@terra.com.br



Imagem

CONQUISTE SEU SONHO



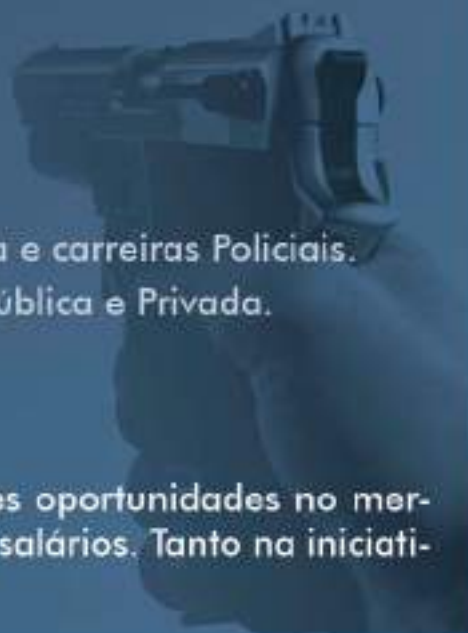
INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR
— EXCELENCIA EM ENSINO —

"As empresas contratam pelo currículo e demitem pelo comportamento".

➔ CURSOS OFERECIDOS

- Gestão em Segurança Pública e Privada.
- Investigação Corporativa.
- Especialização na Segurança Pública e Privada e carreiras Policiais.
- Consultorias e treinamento para Segurança Pública e Privada.
- Curso de armamento e tiro.
- Curso de Defesa Pessoal.

"A qualificação profissional proporciona melhores oportunidades no mercado de trabalho e consequentemente melhores salários. Tanto na iniciativa pública como na privada".



➔ JOSÉ PEREIRA NETO

- Atuou durante 10 anos como vigilante patrimonial e agente de escolta armada.
- Em 2014, formou-se em Segurança Privada, sendo hoje Pós-Graduado em Segurança Corporativa e Pós-Graduado especialista em Segurança Pública e Privada.
- Atualmente estudante do curso de Doutorado em Ciências da Segurança.
- Instrutor nacional de segurança credenciado ao DPF/ MJ 08353.002.709/2017 -16 (Ministerio da Justiça).
- Possui o CRA -MG N° 06-003685.
- Instrutor de Armamento e Tiro.



(34) 3522 2330 ☎ (34) 9 9107 3278

Rua João Alfredo, 121 - Bairro: Abadia

📧 inovariesuperior

📌 Inovar - Instituto de Ensino Superior

www.institutoinovarmg.com



PROFA. MS. VÂNIA WEITZEL

Mestra em Educação e Especialista em Educação Superior
Pós-graduada em Gestão de Empresas e Ass. Organizacional
Graduada em História e Técnica de Processos Gerenciais
Graduada em Teologia
Mestre de Cerimônias e celebrante ecumênica.
vania.weitzel@gmail.com

A DIFÍCIL ARTE DE *Decidir* A PROFISSÃO



"O que você vai ser quando crescer"? Esta era uma pergunta que as pessoas sempre me faziam quando eu era criança. — "Vou ser astronauta" respondia, sem pestanejar e apontava meus dedos para o céu. Hoje, fico me questionando qual era a motivação que me levava a querer ser astronauta. O fato é que cresci com a certeza de que um dia eu seria astronauta. Não estudei física ou nenhum dos cursos de exatas, que seria o caminho natural para me tornar uma astrofísica ou qualquer outra coisa próxima de ser uma astronauta. Não tenho a menor afinidade com as exatas. Mas, eu não sabia que a tal profissão que eu escolhera tinha tudo a ver com esta ciência. A verdade é que cheguei na adolescência sem saber que profissão escolheria ou sem a menor noção a respeito das minhas habilidades. O que eu percebo é que, como aconteceu comigo, a maioria dos

jovens transita pelo ensino médio sem a menor noção das suas reais aptidões, e enfrentam angústias e incertezas quando tem que escolher uma carreira. Muitas vezes, acabam optando por profissões que herdaram dos seus pais; ou pior, se deixam levar pelos "sonhos" dos familiares para seu futuro, deixando de lado seus próprios anseios. É preciso entender que nada é definitivo, ou seja, nossas escolhas podem não ser para todo o sempre. Podemos mudar de opinião, de gosto, de cultura, de profissão, enfim... Por isso, a primeira coisa que um aspirante a qualquer profissão precisa entender é que não existem escolhas certas ou erradas. Podem existir profissões que são as ideais ao seu grupo familiar, que são economicamente mais viáveis que outras, que são mais glamorosas, etc. Mas, TODAS, sem exceção, têm uma função dentro da sociedade, e, será

preciso encontrar esse caminho. Então, considere olhar para dentro de si, tomar decisões amadurecidas, pautadas em suas aptidões, nas competências que já desenvolveu e, aí, sim: faça muita pesquisa a respeito dela e suas funções.

Giovanna Cássia, estudante do 3º ano do ensino médio viveu recentemente o conflito de escolher um curso superior.



Depois de vários testes vocacionais, de inúmeras visitas a diferentes universidades, de ouvir dezenas de palestras e de intermináveis discussões com familiares e amigos, ela decidiu pelo curso de Direito. Sua decisão levava em conta sua habilidade para as ciências humanas e as inúmeras possibilidades que o curso poderia oferecer, e, não só a de advogar. Ao decidir-se pelo curso, ela foi buscar maiores informações sobre o mesmo, e, aí um novo conflito surgiu: todas as pessoas com as quais ela comentava sua opção eram unânimes em afirmar que o curso já estava saturado, e, que era uma profissão em declínio. Os próprios professores a alertavam de que as máquinas e robôs ocupariam diversos postos de trabalho, e, que, as profissões de futuro deveriam ser aquelas que levassem em conta o trabalho na área de robótica. Foram novos momentos de intensa angústia.

Cinco colegas de classe de Giovanna decidiram novamente mudar de opinião, deixando de lado uma profissão que vai de encontro as suas habilidades (humanas) e partindo para outra voltada para a ciência da computação (exatas), levando em conta tão somente a possibilidade de terem um 'mercado de trabalho garantido' com empregos daqui a 10 ou 15 anos.

Só que desta vez, diferente de suas 5 amigas, a estudante do 3º ano do ensino médio ouviu o seu coração. Segundo ela, "Minha profissão teria que ser na área da escrita e leitura. O mais próximo que eu teria disso seria o curso de Direito, mas todos os dias eu ou-

via para tomar cuidado com essa escolha, pois, já existem máquinas que acertam quase 95% dos casos judiciais. Decidi, então, fazer o que eu amo. E, unir o útil ao agradável, escolhendo um curso que possivelmente não vai acabar! Gosto muito de filmes; desse mundo da televisão, e pensei que não será capaz, pelo menos em 20 anos, de um robô conseguir escrever um roteiro do zero! Aí estava minha oportunidade," diz.

Corajosamente, ela decidiu fazer cinema. Digo, corajosamente, por que num mundo de tanto ênfase nas questões materiais, onde



geralmente os jovens optam por profissões que dão status ou trazem retorno financeiro imediato, escolher uma profissão fora dos 'padrões comuns' é um ato de coragem! Muito mais que a preocupação com o mercado de trabalho no futuro, ela levou em conta a sua habilidade e prazer em escrever, e, sabe que pode tornar-se relevante no seu ofício se a ele se dedicar com amor, persistência e muito estudo. Pois, a diferença não está no que se faz; mas, em como se faz!

Os consultórios especializados em Psicologia Vocacional se enchem

de jovens em busca de respostas que poucos deles têm definidas dentro de si. E, os psicólogos, entre outras ferramentas, utilizam-se de testes para ajudá-los a identificar suas habilidades. O teste da Teoria das Inteligências Múltiplas, por exemplo, do Psicólogo Howard Gardner quebrou o paradigma da inteligência única propondo que o ser humano tem diferentes tipos de inteligências. Para este eminente psicólogo de Harvard, os títulos acadêmicos não podem ser os fatores decisivos para determinar os níveis de inteligência de um indivíduo. Em sua pesquisa, ele demonstra que Einstein, por exemplo, não tem mais inteligência que Pelé, mas, que cada um deles tem um tipo diferente de inteligência.

Gardner identificou oito tipos de inteligência, e, é preciso levar em conta o tipo de inteligência que cada um tem a fim de desenvolver-se satisfatoriamente dentro da profissão que escolher. O importante, será utilizar esses diferentes tipos de inteligências para enfrentar os

desafios da vida, lembrando que a maioria dos ofícios requer o uso da maioria delas. Portanto, tem espaço para todo mundo.

Voltando ao meu antigo desejo de ser astronauta, hoje, eu entendo: eu não queria ser astronauta para ir na Lua, não! Eu desejava ser um outro tipo de astronauta; aquele que é capaz de deixar a sua imaginação o transportar por inúmeros mundos. Através dos livros me torno um viajante cósmico e viajo por todo universo sem necessariamente precisar de uma nave. Minha criança interior está justificada! Está realizada e feliz!



Os melhores cortes para você!

- Carnes temperadas
- Massa de quibe
- Linguiças de diversos sabores
- Linguiça com jiló e rúcula
- Defumados
- Carne de sol
- Bife à role
- Almoédegas bovinas
- Coxa de frango temperada

 Tele Entrega:

34 3314 6615
34 3314 6605

Atitude tamanho Plus Size

Por Victória Weitzel

Nunca se falou tanto em quebra de padrões como atualmente, o universo *plus size* vem se expandindo e trazendo consigo os holofotes quanto à importância da autoaceitação, principalmente da recuperação da autoestima que fora perdida devido à criação de padrões "desumanos" que foram pré-estabelecidos como perfeitos. Vale ressaltar que ser *plus size* não significa fazer apologia à obesidade, e sim, sentir-se bem com seu corpo, mesmo que ele seja manequim 48, no entanto, sempre se preocupando com a sua saúde e bem-estar. Conheça algumas curiosidades a respeito deste universo tão incrível.

ASHLEY GRAHAM

Com mais de 9 milhões de seguidores no Instagram, a modelo *plus* mais popular no mundo, já estampou a capa de grandes revistas como Vogue, Elle, Harper's Bazar e Glamour. Além disso, ela também se tornou a modelo *plus size* mais bem paga do mundo, de acordo com a revista Forbes, com cerca de R\$ 20 milhões adquiridos por ano.



MISS TOP OF THE WORLD

A brasileira Nina Sousa acabou de conquistar o título de modelo *plus size* mais bonita do mundo na competição "Miss Top Of The World". A Competição é equivalente ao "Miss Universo", porém, na versão *plus size* aconteceu no mês de novembro na Ucrânia. Entre 19 candidatas, a modelo carioca foi a escolhida. A carreira de Nina como modelo *plus size* começou a decolar quando ela venceu em 2018 o concurso de Miss Plus Size no Rio de Janeiro.



GORDA NÃO É PALAVRÃO!

Escrito por Fluvia Lacerda, considerada uma das mais famosas modelos *plus size* do Brasil, o livro "Gorda não é palavrão" surgiu após receber muitas mensagens de seguidoras sobre as torturas que elas vivem frente ao massacre da ditadura da beleza. A modelo conta que sentiu que era o momento perfeito para lançar um livro que contasse sobre sua carreira, dificuldades, bem como, falasse também de amor próprio e autoaceitação. Hoje, a história de Fluvia é motivo de inspiração para tantas outras mulheres que enfrentam as críticas e padrões impostos, assim como ela enfrentou.



MANEQUIM PLUS

Grandes marcas já possuem suas coleções voltadas ao público *plus size*, exemplo disto é a Nike que desde o início de 2017 lançou sua linha para tamanhos grandes. Outro ponto a favor da marca foi sua mais recente campanha lançada em prol da representatividade e inclusão na capital britânica, em que a Nike colocou manequins *plus* por toda a loja! Será que estamos, de fato, presenciando a verdadeira mudança nos padrões? Estamos torcendo para que sim. E que essa ideia "viralize" para outras marcas e em diversos países.



Acessórios: @paulacussi
Cabelo/Make: Espaço Nalva Helena
Vestido: Enlace Maison

Dany Borges

A Miss Plus Size que é exemplo do empoderamento feminino.

Por Victória Weitzel

A uberabense Daniela de Souza Borges, no auge de seus 38 anos, conquistou o título de Miss Uberaba Plus Size 2019, vencendo outras 11 candidatas no concurso municipal.

A bela, que é formada como Corretora de Seguros pela Escola Nacional de Seguros (Funenseg), conta que desde sua adolescência sonhava em estar inserida no universo das passarelas e dos flashes, no entanto devido às responsabilidades da vida adulta que exigia muito tempo e dedicação, e da falta de oportunidade, Dany pensou que este sonho jamais se realizaria. "Quando era jovem participei de dois concursos: um deles foi a Garota Pantera de Araxá que eu ganhei. Também participei de um desfile organizado pelas Lojas Pernambucanas em Araxá, em que fui convidada para seguir carreira de modelo em São Paulo, mas na época não foi possível", explica a Miss.

Atualmente, Dany Borges, como é carinhosamente conhecida em suas redes sociais, é casada e tem dois filhos. Ela considera de suma importância o apoio de sua família, por isso, já garantiu a presença de todos no concurso Miss Minas Gerais Plus Size que acontece no próximo ano, na cidade de Belo Horizonte.

E por falar em concurso estadual, Dany conta que sua preparação está sendo intensa "Já estou preparando o coração e trabalhando muito para fazer bonito e conseguir trazer a coroa para nossa cidade. As minhas expectativas são as melhores porque confio no amor que coloco em tudo que faço, e, além disso, tenho muito foco", afirma a uberabense.

Um exemplo de empoderamento feminino a ser seguido, a Miss Uberaba Plus Size 2019, tem como meta mostrar às mulheres o quão belas elas podem ser, independentemente da numeração que elas vestem, e que isso não as tornam menos belas ou atraentes.

"Não ligue para os padrões, não ligue para a opinião alheia. Veja o mulherão que você é... Seja você mesma, por você e para você! Mulheres curvy ou plus size são lindas como todas as outras. Todas somos diferentes, e a diferença é o que nos faz ser únicas", finaliza Dany Borges.

Cida Fortes

E SUA
PAIXÃO
PELA
MODA

Por Victória Weitzel

Com um bom gosto acima da média, a empresária de moda Plus Size Cida Fortes, sempre foi precursora quando o assunto é o mercado fashion. Ela dita a moda na região e sua maison está entre as mais badaladas e frequentada pelas mulheres mais elegantes da cidade.



Porque decidiu abrir seu próprio negócio? Como foi esse processo?

Na verdade, tudo começou com um sonho de minha filha Elisa. Eu era servidora estadual e minha filha sempre desejou ter o próprio negócio. Escolheu o segmento de moda feminina. No início, Maria Antonietta era voltada para um público mais jovem, e vestindo os tamanhos 34 ao 40. Em 2015 eu me aposentei do trabalho e minha filha me convidou para estar com ela na loja. Eu sempre gostei de Moda. Sempre me interessei pelo assunto e achei o convite de minha filha uma oportunidade de unir o útil ao agradável. E nesse momento decidi compreender melhor esse mundo fashion. Cursei Consultoria de Imagem, Varejo de Moda e Visual Merchandising. Por outro lado, minha filha Elisa, formada em Nutrição, decidiu retomar a carreira e aperfeiçoar-se em Nutrição Comportamental. Nesse momento assumi, então, o controle da loja.

A Maria Antonietta veste todos os padrões, do P ao Plus size. Porque você quis investir em todos os tamanhos?

Vestimos do P ao PLUS Size e essa decisão foi tomada por mim. Percebi que há um público imenso (a partir do tamanho 44) com um desejo de vestir-se como todas as mulheres, tendo as mesmas oportunidades de escolha e não, simplesmente, usar o que lhe cabe, que se encaixa no seu biótipo. Que lhe sejam ofertadas, em igualdade de condições, as mais diversas opções e que ela se realize, se ame e se sinta feliz com suas escolhas.

As consumidoras querem se vestir bem também. Querem poder optar, escolher, experimentar e gostar do que provam e não, levar para casa apenas o que serve em seus corpos, mesmo que não tenha nada a ver com suas personalidades.

Qual o segredo para ser uma empresária de sucesso?

Eu não acredito que haja um segredo especificamente. São atitudes que

“NOSSAS CLIENTES SÃO A RAZÃO DE NOSSA EXISTÊNCIA”

nos tornam diferentes. Eu me coloco sempre de corpo e alma em tudo que faço e procuro conhecer o que faço para que possa conseguir atingir meus objetivos. Acredito que conhecer bem a atividade que nos propomos a executar é a grande sacada.

Precisamos conhecer nosso nicho de mercado, procurando atender aos anseios das pessoas, cuidar das dores delas. Ou seja: o que estão desejando? O que procuram? A partir dessa análise devemos focar toda nossa atenção.

Como você define a loja Maria Antonietta?

Nossa loja, antes de tudo, é inclusiva e acolhedora. Nós não vendemos roupas. Isso todos fazem. Nossas clientes são a razão de nossa existência. Nossa missão é proporcionar às nossas clientes autoestima elevada, realização de sonhos e alegrias através do fornecimento de peças do vestuário feminino, que façam com que elas se sintam únicas, belas, autoconfiantes e felizes.

Onde você se inspira para buscar as tendências que vende na loja?

Como eu disse anteriormente, eu busco ver nas mulheres o que elas desejam e vou atrás de realizar esses desejos. A moda, na minha concepção, não é simplesmente um ato de consumo desvairado. Ela é a maneira como as pessoas se mostram para o mundo. Todos os dias quando você escolhe uma roupa para sair de casa (trabalho, lazer, religião), você está se revelando para os demais, passando uma mensagem. As pessoas vão entender, a partir de sua forma de se vestir, muito de sua personalidade.

Então, eu vejo a moda como uma grande possibilidade de mostrar ao mundo a que viemos, como somos e uma forma de inclusão social importantíssima.

O mercado Plus tem se expandido e ganhado bastante visibilidade atualmente no mercado. Como você enxerga essa aceitação das mulheres com seus padrões, independente de quais biótipos tenham?

Finalmente isso está acontecendo. E que maravilha que esteja ocorrendo. Somos pessoas únicas, com personalidade e características próprias.

O estabelecimento de padrões estéticos é cruel porque faz com que as pessoas cometam loucuras para tentar se enquadrar e, dessa forma, serem aceitas pela sociedade. E a expansão do mercado plus size é um divisor de águas não somente para a moda, mas, muito mais que isso. É a libertação para as pessoas que, de certa forma, estavam excluídas. É o final da visão estereotipada da sociedade. As próprias marcas, que não sabiam que as mulheres plus querem se vestir de maneira que se sintam bem consigo mesmas; agora estudam o mercado plus size e percebem o que realmente almejam essas mulheres.

O estilista tem ideia de que o que precisa não é fazer modelos completamente diferentes dos tamanhos padrões. A roupa precisa ser maior, mas com modelagem, caimento bom, tecido de qualidade, cores da moda. Ou seja, não é somente aumentar o tamanho, a grade. A plus size quer a tendência.

Para você moda é?

Moda é estar bem consigo mesma, é aceitar-se, é agradar a si mesma e não à sociedade. Invente seu estilo e seja feliz à sua maneira!

Quais são os seus planos para o futuro? Pretende expandir a Maria Antonietta?

Não faço planos para o futuro. A vida é aqui, agora e que seja vivida plenamente! Simples assim.

EDITORIAL
PLUS SIZE

Primavera Verão 2020

A moda, nestes últimos tempos, vem sofrendo várias revoluções, e isso está tornando o cenário muito mais interessante e democrático. A moda plus size vem ganhando ainda mais espaço e visibilidade e isso é super importante por trazer mais representatividade para o mundo fashion.

O editorial Moda Plus Size comprova que beleza e elegância não tem padrão. Sendo a sofisticação e atitude uma parte forte da personalidade feminina presente em toda mulher, inspire-se e abuse do que há de melhor em você.

Motivo de inspiração, a bela Vanize Neto, conquistou os títulos de Miss Uberaba Plus Size 2018, Miss Simpatia 2018 e 1ª Princesa Plus Size de Minas Gerais 2019. Ela assume suas curvas com orgulho e arasa nos looks.



Maria Antonietta

Moda Feminina

Foto: Arthur Matos





Rua Tristão de Castro, 727


Maria Antonietta
MODA FEMININA

(34) 3318-7886





Rua Tristão de Castro, 727


Maria Antonietta
MODA FEMININA

(34) 3312-7886



ELISA FORTES TOSTO DIAS

Nutricionista Comportamental
CRN9 - 20785



Dieta não é a solução

Como você lida com a comida e o seu corpo hoje? É uma pessoa que vive em paz com isso ou vive à base de dietas, tentando controlar tudo o que come, em guerra com a balança e fazendo exercícios por obrigação e sem prazer? Em algum momento da sua vida, você já parou para pensar se isso tem funcionado?

Quando eu me formei em nutrição, decidi que não iria exercer minha profissão. Tinha algo em mim que não concordava com a forma que o Nutricionista era visto pela sociedade, o profissional "emagrecedor". Eu pensava: "eu vou ter mesmo que calcular nutriente por nutriente e impor o que a pessoa deve comer ou não?". Então, no primeiro momento guardei meu diploma na gaveta. Trabalhei anos tendo minha própria loja de roupas (presente de meu pai) e em 2018, algo despertou em mim. Uma vontade imensa de voltar às minhas raízes, no caso, área da saúde, pois sempre tive em mente que seria profissional da saúde, e decidi que eu iria abrir meu consultório.

Iniciei meus atendimentos com a abordagem tradicional: prescrevendo dietas.

Dia após dia, fui vendo a falta de

adesão dos pacientes, vendo que eles não conseguiam manter a dieta, sempre chegavam ao consultório frustrados e sem resultados, pois a maioria tinha o mesmo objetivo: emagrecer. Então comecei a refletir sobre isso: "se nem eu consigo fazer dieta, quem sou eu pra exigir isso dos meus pacientes?". E foi aí que a Nutrição Comportamental entrou em minha vida. Era ela que eu vinha procurando há tanto tempo! Era o outro lado da Nutrição, algo que nunca sequer foi falado dentro do meu curso.

Com isso, eu abandonei a prescrição de dietas e planos alimentares, até porque cerca de 95% da população não consegue seguir

isso a longo prazo, as restrições não são sustentáveis. E aí vem a pergunta: quantas dietas você já fez e em quantas delas o peso não retornou?

Pode ser que você fique confuso(a) ou em conflito quando essa frase ecoa em sua mente: "Dietas não funcionam? Mas todo mundo faz. Como assim não funcionam?". Hoje há um número grande de estudos explicando as razões para que a perda de peso obtida com dietas restritivas não seja sustentável a longo prazo. Aquela dieta da moda que você fez há alguns anos, que te levou a perder 5, 8 ou 10kg, e logo depois foram recuperados, não foi uma dieta que funcionou, concorda? Esse ciclo



de engordar e emagrecer, engordar e emagrecer, é o clássico efeito sanfona!

Nunca se falou tanto em dieta e nunca a população ganhou tanto peso! A prevalência do aumento da obesidade tem sido notada não só como um problema exclusivo da má alimentação, mas também relacionada a aspectos emocionais e psicológicos. Isso se deve ao fato de que fomos criados e incentivados a manter um corpo padrão, onde ser magro é sinônimo de saúde e ser gordo é sinônimo de doença, colocando o papel do nutricionista como um incentivador da alimentação saudável com objetivo de perda de peso e emagrecimento. Dessa forma, dietas restritivas têm se tornado uma prática cada vez mais comum, e com isso, geramos aqui uma analogia: se realmente as dietas funcionassem, qual a explicação do aumento do sobrepeso e obesidade?

Quando há restrição de comida, nosso corpo entra em estado de alerta, por pensar que está passando fome, e ele tenta se proteger como forma de sobrevivência, se submetendo a várias alterações bioquímicas. Com as segundas restrições, há aumento da fome, aumento do desejo por carboidrato, aumento dos níveis de cortisol, diminuição na taxa metabólica basal e com isso é muito provável que ocorra o fim da dieta, e quando acontece, o corpo está preparado para reganhar o peso perdido, muitas vezes a pessoa volta a comer compulsivamente para compensar a privação física, psicológica e emocional causada pela dieta.

Em termos simples, na aborda-

gem comportamental, o foco não é necessariamente o peso e o que se come, mas como e por que se come, explorando quais são os comportamentos e sentimentos que temos em relação à comida. Hoje ela é toda a base do meu atendimento, ela traz um olhar

“Quantas dietas você já fez e em quantas delas o peso não retornou?”

muito mais amplo e humano da alimentação, é muito além de nutrientes. É comer sem culpa, sem medo, livre de dietas, ouvindo os sinais do corpo referentes a fome e saciedade, o verdadeiro prazer em comer, sem regras rígidas ou

punições, entendendo que todos os alimentos fazem parte de um contexto de alimentação saudável, sem classificá-los como bons ou ruins, promovendo uma vida mais leve!

Portanto, hoje, meu maior objetivo, como nutricionista, é proporcionar aos meus pacientes uma visão mais gentil e humana em relação à comida, trabalhando autoconhecimento, consciência e intuição, para que se tenha uma transformação significativa e principalmente qualidade de vida em relação a corpo, mente e alma.

Quantas vezes você já se permitiu sentir? Ouvir seu corpo, sem julgamentos ou críticas? Em algum momento já se perguntou “o que eu realmente quero comer?”. Se tudo isso faz sentido para você, este tratamento pode ser o início da sua jornada de descobertas e libertação do aprisionamento de uma vida de dietas!



Tremendão

VISITE NOSSAS REDES
@tremendaobr



ESCANEIE-ME

CHEGA DE USAR O TOP ERRADO!

**CHEGA DE USAR
DOIS TOPS.**

**CHEGA DE
DESCONFORTO.**

- COMPRESSÃO ANATÔMICA 360°
- MAIOR SUSTENTAÇÃO E PROTEÇÃO PARA A CORRIDA
- PREVINE A DISTENÇÃO DOS LIGAMENTOS DA MAMA, QUE PODEM CAUSAR FLACIDEZ

EXPERIMENTE E CONCORRA

VISITE O TREMENDÃO,
EXPERIMENTE OS PRODUTOS
AUTHEN, CONCORRA A UMA
PEÇA AUTHEN.

Promoção válida por tempo
limitado. Confira o regulamento
em qualquer uma das unidades.



Authen
TECHNICAL ACTIVEWEAR



~ Ser (OBESO) OU NÃO SER. *Eis a questão!*



Foto: Arthur Mazoni

Por Vânia Weitzel

Muito mais que uma questão estética, a obesidade geralmente vem acompanhada de uma série de comorbidades que podem causar inúmeros transtornos na vida de uma pessoa e até mesmo levá-la a morte. O culto excessivo ao corpo físico e a opção por uma alimentação "fitness" não livraram os brasileiros da obesidade. E, o país viu aumentar a sua taxa de obesidade, de 12% (2006) para 20% (2018).

Ao se deparar com um obeso, as pessoas não imaginam quanta luta e sofrimento podem estar por trás da sua simpatia e sorriso. E, pior: não sabem quantas enfermidades acompanham a obesidade e o que isso pode causar na sua vida. O fato é que ainda existe muito preconceito e julgamento quando o assunto é peso excessivo e as pessoas torcem o nariz se o seu vizinho de banco no ônibus é alguém acima do peso.

De repente, a balança que sempre se mostrou estável começou a oscilar. "De repente; não mais que de repente" o costumeiro peso de 70 kg saltou para 80 kg sem a menor cerimônia.

No começo deste processo – sim, a obesidade é um processo! Ninguém nasce obeso; a pessoa se torna obesa por um motivo ou outro – achei que fosse fruto da vida estafante que levava, já que trabalhava em 3 lugares diferentes, e, sempre fazia minhas refeições (em tempo recorde) na mesa

de trabalho ou mesmo no estacionamento, dentro do carro. Essas refeições eram o mais puro retrato do que ofereciam os neons cintilantes dos *Fast Foods*: sanduíches, pizzas, salgadinhos, refrigerantes, etc.

Ultrapassando os 85 kg olhei-me no espelho e percebi que era hora de procurar ajuda médica. E, comecei uma longa odisséia a procura de profissionais reconhecidos pela ausência de ética e compromisso com a saúde de seus pacientes, e que não pensavam duas vezes em recetar as drogas "mais eficientes para emagrecimento", isso, para não

dizer, os venenos mais potentes para qualquer ser humano. Qualquer pessoa que me indicasse um médico hábil em prescrever os inibidores de apetite mais vorazes, associados à diuréticos, misturados à medicamentos próprios para diabetes, entre outras loucuras, lá estava eu! Associadas às drogas, vinham as dietas. Tentei todas as

que já tinham sido inventadas: da Sopa à Lua testei por todas! Também tentei acupuntura, hipnose, terapias alternativas, entre outras coisas. Nutricionistas, nutrólogos, endocrinologistas, entre outros profissionais da área estavam sempre registrados na lista das minhas ligações telefônicas mais recentes. Como nada funcionava, decidi procurar ajuda psicológica e iniciar uma terapia a fim de entender o que estava acontecendo comigo. Queria me conhecer melhor e compreender

eu fosse, ou o que o meu corpo falava a meu respeito. Eu era muito mais do que isto! Fiquei em paz com meu corpo.

Mas, meu corpo não estava bem! Nesta altura eu estava pesando 120 kg. Havia engordado 50 kg e com esse peso vieram uma série de comorbidades que estavam colocando minha vida em risco: Hipertensão arterial sistêmica (minha PA não baixava de 160 x 90, chegando muitas vezes a 210 x 110); Diabetes Mellitus tipo 2; Hipertrigliceridemia; Hipercolesterolemia; Doença hepática gordurosa não alcoólica e esteato-hepatite não alcoólicas; Cardiopatia isquêmica; Insuficiência cardíaca congestiva; Insuficiência venosa periférica e suas complicações; Apneia Obstrutiva do Sono; Refluxo Gastroesofágico; Hérnias da Parede Abdominal; Incontinência urinária de esforço; Artropatias diversas e 5 hérnias de disco (2 lombares e 3 cervicais).

Minha saúde estava à beira de um colapso. Meu corpo gritava por socorro. E, isso ficou tão evidente, que um dos médicos que me acompanhava naqueles tempos chegou a me dar um laudo cujo título era "paciente de alto risco" a ser carregado na bolsa. Este documento relatava minhas enfermidades mais graves e as providências que deveriam ser tomadas caso eu desmaiasse na rua (isso aconteceu várias vezes). Perdi a conta de medicamentos que tomava para controlar a hi-

“Qualquer pessoa que me indicasse um médico hábil em prescrever os inibidores de apetite mais vorazes, associados à diuréticos, misturados à medicamentos próprios para diabetes, entre outras loucuras, lá estava eu!”

der e aceitar a minha obesidade como parte da minha vida. Com a nova ajuda passei a gostar mais do meu corpo. A olhar para ele com mais carinho e generosidade. Passei a frequentar lojas Plus Size, que antes me recusava a ir. Eu me olhava no espelho e dizia a mim mesma: "sou o que sou". E, entendi que não era o que as pessoas queriam que

naqueles tempos chegou a me dar um laudo cujo título era "paciente de alto risco" a ser carregado na bolsa. Este documento relatava minhas enfermidades mais graves e as providências que deveriam ser tomadas caso eu desmaiasse na rua (isso aconteceu várias vezes). Perdi a conta de medicamentos que tomava para controlar a hi-

pressão e as outras doenças oriundas do sobrepeso. Mas, nenhum mal incomodou tanto quanto a profunda e devastadora depressão que me consumia. Eu nunca havia vivenciado algo parecido. Aliás, eu achava isso uma coisa totalmente distante da minha vida. O fato é que eu passava os dias trancada num quarto escuro, sem querer ver o mundo; sem querer ver o sol e muito menos as pessoas.

Um dia minha coluna "travou" minhas pernas e fui para o hospital totalmente imobilizada, sem conseguir movimentar nada da cintura para baixo. Neste dia ouvi do médico que o estado da minha coluna era muito delicado e que, se eu não emagrecesse pelo menos uns 30 kg, certamente ficaria sem andar em breve; e, que passaria o resto dos meus dias numa cama, pois, nem cadeira de rodas eu toleraria. Eu já tinha escutado algo drástico por parte do cardiologista e do nefrologista, a respeito do meu coração, e até que poderia morrer dormindo por conta da gravidade da apneia do sono. Então, percebi que a coisa estava séria. E, que a obesidade não era só uma questão de aceitação estética, mas, que havia uma relação direta entre ela e a saúde.

Os médicos me indicaram uma cirurgia bariátrica como forma de emagrecimento seguro e de recuperação da minha saúde. Mesmo com todos os exames em mãos dando conta dos riscos que corria, só consegui fazer a cirurgia depois de 2 anos de intensa batalha judicial contra o plano de saúde que se negava a pagar o tratamento alegando tratar-se de meramente de questões estéticas!

Enfim, em 2016 saiu a sentença e pude fazer a cirurgia. Ao longo de 2 anos emagreci 50 kg. O mesmo peso que havia ganhado como sobrepeso. E, me mante-

nho nos 70 kg até hoje. A saúde melhorou consideravelmente e hoje não tomo mais nenhum medicamento para controlar a pressão arterial ou a diabetes. Mantive o acompanhamento psicológico por mais um ano após a cirurgia. O foco já não era a depressão, mas, a adaptação ao meu novo estilo de vida, já que o corpo estava magro, porém, o cérebro continuava pensando de forma obesa! E, não foi nada fácil fazê-lo emagrecer!

A cirurgia trouxe resultados muito satisfatórios. Mas, não é um procedimento fácil: seja pela dieta restritiva dos primeiros 30 dias, seja pela nova maneira de encarar os alimentos para o resto da vida. Hoje, conheço meus novos limites e procuro me adaptar a eles.

Mas, o que eu fiz de melhor nisso tudo, não foi recuperar meu peso de antes, e, sim, minha saúde e auto estima! Hoje, valorizo e agradeço o meu bem-estar, minha saúde, meu sono tranquilo e minha paz. Eu me conheço melhor. E, se conheci meus abismos interiores, também aprendi sobre minha capacidade de voar. Entendi que a felicidade não está no peso que o corpo tem, mas no seu perfeito funcionamento.

Tenho visto muitas mulheres fazerem loucuras para emagrecer, simplesmente por acreditarem que assim serão felizes. Mas, o Evangelho (Marcos, 8:36) nos adverte: "[...] de que adianta uma pessoa ganhar o mundo inteiro e perder a si mesmo"? Foi assim que entendi que perdemos muito tempo valorizando as coisas exteriores, a imagem externa, o corpo e tudo aquilo que no remete ao superficial, em detrimento da aparência do nosso verdadeiro "eu" e de tudo aquilo de bonito que trazemos dentro de nós.

Antes



Depois





VINÍCIUS LOURENÇO

- Bacharel e Mestre em Educação Física pela UFTM (Universidade Federal do Triângulo Mineiro)
- Personal Trainer e Assessor Esportivo
- @coachvinni

Atividade Física

E QUALIDADE DE VIDA

O sedentarismo e a obesidade vêm sendo uma dos assuntos mais comentados dentro da comunidade da saúde e do exercício físico. Segundo os dados do Ministério da saúde, três em cada cem mortes no Brasil podem ter relação de influência pelo sedentarismo. Segundo a Organização mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo é a segunda maior causa de mortes por doenças crônicas no mundo. Nos últimos 12 anos, a obesidade tem aumentado aproximadamente 10% em relação a população brasileira.

Dados bastante alarmantes para você, não?!

Com base nessas informações, a busca pelo emagrecimento, estética e qualidade de vida tem aumentado em 38,1% em relação a prática de pelo menos 150 minutos semanais de atividades e exercícios físicos, como recomenda o colégio americano de medicina do esporte (ACSM) de 2009 a 2018. Hoje, existem diversas modalidades de exercícios físicos que podem ser praticados na busca do corpo ideal e, principalmente qualidade de vida, mas qual o melhor método de treinamento? Esse contexto irá depender do tipo do aluno e praticando a rotina, alimentação, histórico de prática de atividades físicas, e o mais importante, a prática de exercícios regulares sem afetar a saúde nem lesionar o praticante.

Diversos estudos científicos na área da Educação Física e esporte têm mostrado a eficiência do treinamento combinado com pesos livres em academias aliado a séries aeróbicas intervaladas durante as sessões, tanto com cargas baixas, quanto com cargas altas, contribuindo com até 70% de eficiência da queima de gordura total ao final de 12 semanas de treinamento periodizado.

Outra alternativa contemporânea que vem sendo muito bem vista e aproveitada é o treinamento ondulatório funcional livre e com pesos, onde podemos trabalhar o próprio peso do corpo com alguns exercícios contra a resistência e força de pesos em uma mesma sessão, contribuindo com o aumento da força e resistência muscular, que são primordiais na base do planejamento para que possamos atingir o corpo

ideal com segurança.

Vale ressaltar que, além da procura por um excelente profissional de Educação Física capacitado e com embasamento para planejar e executar o treinamento físico de acordo com seu objetivo, a nutrição pode contribuir com cerca de 60% do emagrecimento. Quando trabalhados esses elementos por etapas, começando com exercícios básicos e aeróbicos, e posteriormente o trabalho específico de reconstrução muscular, em conjunto com uma dieta regrada e monitorado pelo nutricionista, contribuindo assim para um emagrecimento saudável e melhor saúde do seu corpo.

Fontes: Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde e American College Sports of Medicine.



W EUROMED W

FARMÁCIA E MANIPULAÇÃO

*Mais que qualidade
Bem-Estar para sua vida.*



Manipulação de fórmulas Magistrais

Rigoroso controle de qualidade

Profissionais qualificados

Perfumaria e Cosméticos

Atendimento Personalizado

Preço Justo aliado a qualidade



Rua Arthur Machado, 102
34 3312 6006

Av. Guilherme Ferreira, 377
34 3312 9877

Praça Uberaba Shopping
34 2103 8331



DR. SÉRGIO CORRÊA PRATA

Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro em 1988. Médico clínico da Atrium Cardilogic Center. Cardiologista Intervencionista e médico sócio diretor do IUCI - Instituto uberabense de Cardiologia Intervencionista.

COMO Envelhecer? BEM



Por Victória Weitzel

Com o número crescente de idosos no Brasil, os cuidados e a atenção redobrada com a saúde são questões que merecem uma atenção especial, não apenas do público da terceira idade, como também dos familiares que estão mais próximos a ele, possibilitando desta maneira, uma melhor qualidade de vida. Podemos dizer que esse crescimento foi graças ao avanço da medicina, tecnologia e políticas públicas voltadas à saúde. E por isso, a longevidade da população é cada vez maior.

Segundo dados divulgados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a população brasileira com 65 anos de idade ou mais, cresceu 26% entre 2012 e 2018. Para ter uma ideia, em 2018, pessoas com idades a partir de 65 anos representavam 10,5% da população residente no Brasil, o correspondente a 21,872 milhões de pessoas.

Ainda de acordo com o IBGE, a expectativa de vida do brasileiro é de 75 anos. Número este, que é relativo a 30 anos de diferença quando comparado aos anos de

1940 a 2016.

Diante deste fato surge a dúvida, será que estamos preparados para a velhice? É possível envelhecer bem? Sabendo que os hábitos que cultivamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos colher em nossa velhice (positiva ou negativamente), você imagina como será a sua velhice? Pensando em esclarecer dúvidas sobre este assunto, conversamos com o Cardiologista, Dr. Sérgio Corrêa Prata, que nos deu uma aula sobre como envelhecer bem. Confira:

Qual a melhor forma para se envelhecer bem?

Dr. Sérgio: A receita mais antiga e eficaz no mundo: Dieta saudável, controle do stress, uma boa noite de sono, e claro, atividade física regular.

Atualmente a prática de exercícios físicos e o consumo de uma alimentação saudável tem tido cada vez mais adeptos. O senhor acredita que isso terá algum benefício para a sociedade a longo prazo?

Dr. Sérgio: Não é questão de acreditar, já existem inúmeras comprovações científicas que atestam vários benefícios não só a longo prazo como em curto prazo.

Como cardiologista, qual é o motivo das principais queixas em seu consultório, com relação à terceira idade?

Dr. Sérgio: Do público idoso as maiores queixas no meu consultório, além de hipertensão arterial e doença coronariana, são queixas como de cansaço, depressão, fraqueza e tonturas.

Qual o tipo de exercício mais indicado para a terceira idade?

Dr. Sérgio: Qualquer tipo é bom. Atividades como pilates e/ou alongamentos, exercícios aeróbicos e de força são sempre indicados. No idoso que apresenta problemas articulares e/ou circulatórios a hidroginástica/natação é uma ótima opção. Mas geralmente, uma combinação de exercícios aeróbicos e de força (musculação), é o ideal (sendo de força o mais importante), provocando uma melhora cardiovascular, retardando ou diminuindo a sarcopenia, levando uma melhora no equilíbrio,

força muscular, sono, memória, e na autoestima. Lembrando que o certo é realizar uma avaliação médica especializada previamente e um acompanhamento dos mesmos com um nutricionista e educador esportivo.

Quais as doenças mais comuns no público idoso?

Dr. Sérgio: Doenças crônicas como hipertensão arterial; doenças como artrite, artrose e reumatismo; insuficiência coronária, insuficiência cardíaca; diabetes mellitus, osteoporose; DPOC (estes em ordem decrescente de incidência segundo o estudo SABE que envolveu as maiores capitais da América Latina).

Existe alguma maneira de reduzir essas doenças, mesmo se tratando de pacientes idosos?

Dr. Sérgio: Sim, além do acompanhamento médico periódico e tratamento medicamentoso adequado (quando necessário), devemos sempre lembrar e realizar uma boa alimentação e hidratação, atividades físicas regulares, manter a mente frequentemente ativa e uma boa qualidade de sono.

O cuidado com o público da terceira idade requer uma atenção redobrada?

Dr. Sérgio: Devemos sempre lembrar que a "terceira idade" é ainda uma fase de produtividade e de cuidados maiores para se chegar a uma boa "quarta idade". Além dos fatores que já relatei devemos saber que o nosso metabolismo muda, fica mais lento e que podemos fazer quase tudo, desde que numa frequência e intensidade menor, compatíveis com as limitações que o nosso físico começou a colocar.

Problemas cardíacos estão ligados apenas à idade do paciente, ou também tem relação com genética?

Dr. Sérgio: Na maioria das doenças existe uma predisposição genética que serão minimizadas ou exacerbadas de acordo com o seu estilo de vida, que geralmente afloram na vida adulta.

Quando é o momento adequado para uma pessoa procurar um cardiologista?

Dr. Sérgio: A minha recomendação é de que as consultas com um cardiologista iniciem até os 20 anos. Caso nenhuma alteração seja detectada, os retornos podem ser feitos a cada três ou cinco anos até os 40 anos e anualmente após esta idade.

Em geral quando há histórico familiar de obesidade, hipertensão, colesterol alto, diabetes e outras condições que representem um risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas estes períodos podem ser diminuídos. Também é essencial fazer uma avaliação cardíaca antes de iniciar a prática de qualquer atividade física, independentemente da idade. Ser orientado corretamente quanto à realização de um exercício físico torna a prática mais segura para a saúde.





HOSPITAL
SÃO MARCOS

CENTRO DE TRATAMENTO
AVANÇADO EM
CARDIOLOGIA E AVC

NOSSA MAIOR
especialidade
É CUIDAR DE VOCÊ

 HSMUberaba
www.hsmuberaba.com.br

Pronto **24** horas
ATENDIMENTO 34 2103-6100

Pronto Atendimento
CARDIOLÓGICO 24h



MARCO TÚLIO RODRIGUES DA CUNHA

Mestre e Doutor pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), e responsável pela Disciplina de Cirurgia Plástica da UFTM.

Com mais de 32 anos de carreira, Doutor Marco Túlio também é Coordenador da Comissão de Ensino na Graduação Médica da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e Membro Efetivo da ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

DÚVIDAS FREQUENTES SOBRE

Cirurgia Plástica

Por Victória Weitzel

Com o número de adeptos cada vez maior, o Brasil, segundo lugar no ranking mundial de cirurgias plásticas, vem se tornando uma superpotência no assunto. Segundo dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética (ISAPS), houve um aumento de 5% no total de procedimentos cirúrgicos em nosso país. Para se ter uma ideia, a busca por cirurgias plásticas subiu de 10 milhões para 11 milhões por ano.

Já nos Estados Unidos, primeiro colocado no ranking, o número de cirurgias caiu 34% nos últimos 10 anos, de acordo com a Associação Americana de Cirurgia Plástica.

Os procedimentos de maior procura são: aumento de mama (15,6%), lipoaspiração (14,6%), cirurgia das pálpebras (12,5%), rinoplastia (8,1%), abdominoplastia (7,5%), elevação do seio (1%), enxerto de gordura da face (5,6%), redução de mama (4,5%), *facelift* (4,3%) e aumento de nádegas - transferência de gordura (3,1%).

Para você compreender um pouco mais sobre o assunto, confira a entrevista com o Dr. Marco Túlio sobre as dúvidas mais frequentes:



A partir de qual idade e em quais circunstâncias há indicação para lipoaspiração?

Dr. Marco Túlio: Esta é uma ótima pergunta, porque ainda há muita dúvida se a lipoaspiração resolveria todos os excessos de gordura, inclusive na obesidade. Existe uma opinião majoritária de que as cirurgias estéticas, salvo em alguns casos especiais, estaria indicada após os dezoito anos de idade, quando o crescimento corporal e a maturidade já estariam mais próximos de uma situação de estabilidade futura. As melhores indicações de lipoaspiração são aquelas onde a retirada de gorduras em áreas corporais são bem delimitadas (gorduras localizadas) e um peso corporal não muito acima do desejável.

Existe alguma contraindicação para a cirurgia plástica?

Dr. Marco Túlio: Existem algumas contraindicações para as cirurgias plásticas. Algumas delas são as limitações em que as condições clínicas do paciente não permitam, como a impossibilidade da anestesia, anemia, diabetes descontrolado, infecção aguda, insuficiência cardíaca ou pulmonar. Outras contraindicações se referem a distúrbios psicológicos, psiquiátricos, e principalmente, uma expectativa fantasiosa quanto ao resultado do que a cirurgia pode oferecer.

Plano de saúde cobre cirurgia plástica?

Dr. Marco Túlio: As cirurgias reparadoras, no Brasil, representaram em 2018, em torno de 40% de todos os procedimentos cirúrgicos realizados. Os procedimentos reparadores são normalmente cobertos pelos planos de saúde, com algumas exceções, depen-

dendo de cada plano. As cirurgias estéticas não são cobertas pela maioria dos convênios médicos.

É possível copiar a parte desejada por meio de fotos de outra pessoa?

Dr. Marco Túlio: A idealização do resultado pelo paciente-candidato a uma cirurgia estética tem que ser avaliada com muito cuidado. Todos os pacientes têm uma expectativa, e cabe ao cirurgião a responsabilidade de posicionar e esclarecer o que realmente a cirurgia pode proporcionar, dentro dos limites da técnica cirúrgica e da anatomia do próprio paciente. Uma fotografia pode servir apenas como uma referência da visão estética desejada, porém nunca será exatamente igual, pelas peculiaridades de cada pessoa.

Há modismo em cirurgia plástica?

Dr. Marco Túlio: O conceito de beleza muda, não só com o tempo, mas também com as diferentes áreas geográficas do planeta. Isso fica muito evidente quando avaliamos as atrizes de cinema mais famosas ao longo do tempo como Marilyn Monroe, Sophia Loren, Brigitte Bardot, quando comparamos recentemente, com Angelina

Jolie. As cirurgias plásticas têm por objetivo deixar as pacientes felizes com o próprio corpo. O modismo, porém, pode ser atendido com muita cautela.

Os homens também têm procurado a cirurgia plástica? No seu consultório, qual a proporção?

Dr. Marco Túlio: Na nossa clínica a proporção é a mesma da média brasileira, ou seja, cerca de 80% pacientes do gênero feminino e 20% de pacientes masculinos.

Sabemos que o Brasil é o vice-campeão no ranking mundial de cirurgia plástica, perdendo apenas para os EUA. O que atrai tantos pacientes aos consultórios e clínicas?

Dr. Marco Túlio: O Brasil é referência mundial em cirurgia plástica, por ser um país tropical, com cultura de uso de roupas leves que valorizam a silhueta do corpo, e, principalmente, pela excelência de nossos mestres como o professor Ivo Pitanguy e muitos outros que tiveram a generosidade de ensinar com ética um grande número de ilustres cirurgiões, que mantiveram o mesmo espírito, passando os ensinamentos adiante.





especiale

DROGARIA E MANIPULAÇÃO

- Manipulação
- Drogaria e Perfumaria
- Dietas e Suplementos
- Linhas Especializadas
 - . Natupelle
 - . La Cutanne
 - . Alergoshop(marca especializada em produtos alérgicos)



DIFERENCIAIS ESPECIALE

- Marca reconhecida pela classe médica de todas as especialidades
- Orientação e assistência farmacêutica
- Rigoroso Controle de Qualidade
- Preço justo aliado a qualidade



FAÇA SEU PEDIDO OU ORÇAMENTO PELO WHATSAPP
(34) 9 8406 2940 / (34) 93406 3412

Loja 1 - Matriz
Praça Henrique Krugger, 180
(34) 3313.5500 / (34) 98406.2940 ☎
* Convênio com Estacionamento

Loja 2 - Filial
Rua Governador Valadares, 522
(34) 3322.4100 / (34) 98406.3412 ☎
* Estacionamento Próprio



NEIDEMAR PEREIRA

Psicóloga e Coach - CRP- 01/1157
 contatoneidepsicologa@gmail.com

Atendimento online via Skype

Neide Psicol

Neidemar Pereira

COMO IDENTIFICAR A Depressão

A depressão pode ser caracterizada por um distúrbio que gera uma tristeza profunda, apresentando sintomas como apatia, insegurança, alto grau de pessimismo, insegurança, insônia, sensação de vazio, ansiedade e angústia. Além disso, podem estar presentes também alguns sintomas físicos que, muitas vezes, os médicos não conseguem encontrar causas aparentes, como por exemplo, a azia, tensão na nuca e nos ombros, dores no corpo, pressão no peito, entre outros. Existe uma diferença entre tristeza e depressão. A tristeza pode ser desencadeada por algum fato ocorrido no cotidiano, em que realmente a pessoa sofre com aquilo, até assimilar o que está acontecendo e, geralmente, não dura mais que 15 a 20 dias. Ou seja, a tristeza tem uma duração atemporal limitada. Permite manter a capacidade de pensar e raciocinar objetivamente, pode servir de motivação para tentar substituir ou compensar a perda, ou para aceitá-la saindo do estado de dor.

Já a depressão persiste durante longo tempo, implica uma perda ou diminuição da autoestima, é acompanhada de sentimento de culpa e de autocensura, leva a uma perda de interesse pelos outros, por si próprio e pela própria vida, desembocando em total passividade. Enfim, a depressão se instala e

se não for tratada, pode piorar e levar a um estágio considerado leve, moderado ou grave.

Muitas vezes, a depressão e ansiedade estão intimamente ligadas. Os sintomas se associam e potencializam o mal-estar. Digo sempre que estamos vivendo com muitos "excessos". Excesso de passado, nos leva à depressão. Excesso de presente, nos leva ao estresse. Excesso de futuro, nos leva à ansiedade exacerbada.

E todos estão interligados, preste atenção naquilo que você tem potencializado. O momento presente é a chave para a cura de todos os males mentais.

Conclui-se, portanto, que uma pes-

soa com depressão, tem uma condição clínica séria, porém muitas coisas podem ser feitas para que ela se sinta melhor. Você pode ouvi-la, dar seu apoio, ajudá-la a procurar um tratamento psicológico, e se ela não conseguir ir sozinha, acompanhe-a, se importe com o seu estado emocional, desmistifique alguns preconceitos ou crenças que muitas pessoas têm em relação à saúde mental.

Pense sempre de forma positiva. Toda vez que um pensamento negativo vier à sua mente, troque-o por outro. Para isso, é preciso muita disciplina mental. Você não adquire isso do dia para noite. Assim como um "atleta", treine muito!



Recanto Medalha Milagrosa

CASA DE REPOUSO E HOTEL GERIÁTRICO



Uma Escolha
de Amor

**NOVAS
INSTALAÇÕES:**

- HOTELARIA
- CASA DIA - CRECHE
- MORADIA PERMANENTE

Rua Goiás, 1678 - Santa Maria - Uberaba
recantomedalhamilagrosa@gmail.com

(34) 4102 1455
9 9259 4149

Placas Oclusais

COMO PODEM SER ÚTEIS PARA VOCÊ



As placas oclusais de estabilização ou relaxamento são dispositivos intra-orais removíveis, amplamente utilizadas para minimizar o efeito deletério que alguns hábitos parafuncionais, como o bruxismo e o apertamento dental, podem provocar na superfície dos dentes e restaurações. Hábitos estes quase sempre realizados de forma inconsciente, como por exemplo, durante o sono. A função destes aparelhos oclusais é de introduzir uma condição oclusal ótima, que reorganize a atividade neuromuscular para que esta por sua vez reduza a atividade muscular anormal e promova uma função muscular mais próxima do normal. Por isto, este modelo de placa também é indicado para o tratamento de algumas desordens temporomandibulares (DTM), principalmente as classificadas como sendo resultantes de alterações nos músculos da mastigação.

Podem ser confeccionadas no maxilar superior ou inferior, embora a instalação no maxilar superior seja mais frequente, e até

mesmo pela facilidade de ajuste em cavidade oral (Foto 1). E este ajuste é o ponto chave. Uma placa, para ser efetiva, ou seja, para promover uma posição articular mais estável e funcional, deve ter a superfície que fica em contato com os dentes antagonísticos extremamente plana, lisa e polida. Todos os dentes do arco oposto devem tocar esta superfície ao mesmo tempo e com a mesma intensidade, estando os côndilos articulares corretamente posicionados. Guias oclusais na região dos caninos são responsáveis pela orientação dos movimentos excursivos (Lateralidade) da mandíbula. A forma e posição como a placa é ajustada na arcada do paciente é a etapa mais importante do processo.

Quanto ao material de confecção, a resina acrílica é o mais utilizado, porém não é o mais confortável. A tendência à contração da resina acrílica acaba por pressionar os dentes e gerar desconforto. Ou, ao aliviar internamente, criar uma placa instável que se desloque facilmente, o que não é

seguro de ser utilizado durante o sono. A placa ideal deve apresentar estabilidade e retenção adequadas, e ao mesmo tempo, não gerar desconforto ao usuário. Mais recentemente, o EVA de dupla face veio preencher esta lacuna. Este material tem, de um lado, uma superfície macia, que se adapta aos dentes de forma estável, sem pressioná-los, e de outro lado, uma superfície rígida. Nesta superfície rígida poderá ser acrescentada mais resina acrílica, personalizando as oclusão e desocclusão do paciente, e ao mesmo tempo, mantendo os contatos oclusais acima descritos.

Existem também outros modelos de placa, como as parciais denominadas de "Front Plateau", que ao contrário das placas de estabilização ou relaxamento, que podem ser utilizadas por um período de tempo prolongado, são indicadas por períodos muito curtos e de forma específica. Outras, como as de reposicionamento mandibular anterior, para tratamento de desordens temporomandibulares que acometem a articulação temporomandibular, e até mesmo as esportivas, indicadas para esportes de contato. Como vemos, diferentes placas com indicações específicas.



Dr. José Geraldo Mailaguti
Dr. Franco Ignácio Mailaguti
(34) 3312-2992
(34) 3333-9494
institutomailaguti.com

Medicina Natural

CINCO PLANTAS MEDICINAIS QUE VOCÊ PRECISA TER NO SEU JARDIM

Por Victória Weitzel

Já pensou ter um jardim que além de deixar sua casa mais bonita também poderá contribuir para a sua saúde? Existem diversas plantas que auxiliam no tratamento de várias enfermidades.

Certamente nossos antepassados sabiam muito bem do que eu estou falando, tendo em vista que antiga-

mente, por falta de recursos ou até mesmo pela falta de informação, ter uma horta em casa, com plantas medicinais e temperos era uma opção um tanto quanto útil para muita gente.

Seja em uma casa ou até mesmo em apartamento (vista muito atra-
vés da hortinha vertical), é impor-

ta-nte dedicar um cantinho do seu lar para o jardim. Vale ressaltar que o cultivo das plantas não diminui a necessidade de visitar regularmente um profissional da saúde, de sua confiança.

Conheça os benefícios destas cinco plantas medicinais que você precisa ter no seu jardim:

Camomila

A camomila possui ações anti-inflamatórias. É muito utilizada para aliviar cólicas e outros problemas gástricos. Além disso, ela tem ação calmante e hidratante e relaxante, é muito utilizada para diminuir o stress e auxiliar no sono. Para seu consumo é necessária a infusão das folhas em água para a extração do chá. A princípio, não há nenhuma contraindicação comprovada para o uso dessa planta. O cultivo da camomila é bem simples. Ela pode ser plantada diretamente na terra ou em pequenos vasilhinhos. Além de ter um perfume muito agradável, a casa ficará linda com as florzinhas amarelas.



Boldo

O chá de boldo é popularmente conhecido para a melhora da digestão, problemas de fígado e limpeza do sangue. Isso porque as propriedades dessa planta incluem ações diuréticas, desintoxicantes, antioxidantes e antibacterianas.

Apesar do boldo ter inúmeros benefícios, é uma planta que deve ser utilizada moderadamente. Além disso, não deve ser ingerida por gestantes ou por pessoas que tenham enfermidades hepáticas. Ele pode ser plantado no jardim ou em vasos. Se sua escolha for o vaso, lembre-se de colocá-lo em um local de incidência solar, já que essa espécie não resiste a locais muito frios ou de grande umidade.

Babosa

A babosa é uma planta muito conhecida pelas mulheres, principalmente por promover grandes resultados nos tratamentos de pele e hidratação dos cabelos e unhas. Mas você sabia que a babosa também auxilia em inúmeros tratamentos medicinais?

Alguns de seus benefícios são: alívio de dor, tratamento de feridas e queimaduras, tratamento da psoríase, estímulo da resposta imunológica contra o cancro, em problemas intestinais e na redução do açúcar no sangue em pacientes diabéticos. O uso interno da babosa é contraindicado para crianças, gestantes, lactantes, e também em pacientes com inflamações no útero ou ovários, hemorroidas, fissuras anais, pedras na bexiga, varizes, apendicite, prostatite, cistite, disenterias e nefrite. É também muito importante que se verifique se a babosa é do tipo *Barbadensis miller*, pois esta é a mais indicada para o uso humano, sendo que as outras podem ser tóxicas e não devem ser consumidas.



Sálvia

A sálvia além de ser muito utilizada como tempero, é uma forte aliada para as mulheres, uma vez que ela ajuda no controle hormonal, regulando o ciclo menstrual e os efeitos da menopausa.

Além disso, ela pode ser utilizada em problemas internos como indigestão, flatulência, queixas do fígado, lactação excessiva, transpiração excessiva, ansiedade e depressão.

Externamente pode ser utilizada em picadas de insetos, infecções da pele, infecções de garganta, infecções da boca, infecções na gengiva, infecções da pele e corrimento vaginal.

Erva Cidreira

Essa erva além de poder ser utilizada para tratar problemas digestivos, também pode atuar no controle dos sintomas da ansiedade, pois ela possui propriedades calmantes, garantindo a sensação de tranquilidade e bem-estar. Por isso ela é considerada um calmante, diurético e expectorante, e, por isso, o chá de erva-cidreira pode ser utilizado como remédio caseiro para acalmar, combater a retenção de líquidos e também para combater o catarro, quando ele é associado ao limão.





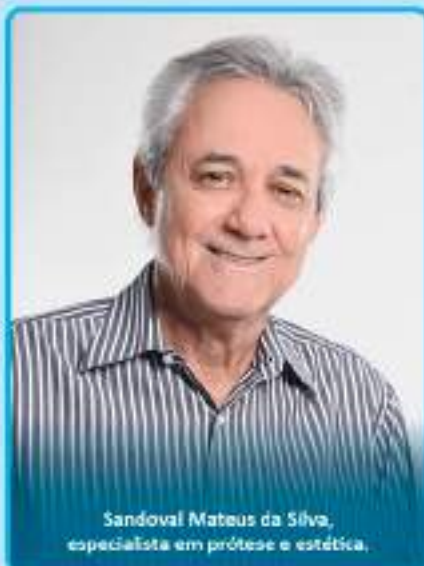
Marise Romano

A cidade de Uberaba é referência nacional em Odontologia e por este motivo estes excelentes profissionais recebem homenagem especial pela determinação, perfeccionismo e competência.





Marcelo Luiz Ribeiro de Melo,
implantodontista.



Sandoval Mateus da Silva,
especialista em prótese e estética.



Adriana Kazeoka, ortodontista.



Andréa Nunes Ferreira, protesista.



Cristina de Moraes Dib, mestre em
Ortodontia e Ortopedia Facial. Atua na
área de harmonização orofacial.



Daniela Lemos Ferreira,
cirurgã dentista.



Flávia Ramos Venâncio
é ortodontista.



Geórgia Fernanda Maciel Xavier,
cirurgã dentista e professora de
harmonização orofacial.



Júlia Bazaga Ferreira, futura
odontopediatra.



Laura Pena Mendonça, protesista e mestre em Clínica Odontológica.



Márcia Moraes Borges, especialista em Dentística Restauradora e Saúde da família.



Maria Amélia Sallum, especialista em Ortodontia, Odontopediatria, Ortopedia Funcional dos Maxilares e Disfunção Temporomandibular.



Maria Cristina Pires Maltos, odontopediatra e ortodontista.



Micaella Batista Ferreira, odontopediatra e clínica geral.



Rosane de Carvalho Gonçalves, cirurgiã dentista que atua na área da Endodontia.



Rovena Carneiro Rodor Sad é endodontista.



Sara Mattar é especialista em Ortodontia.



Stefania França Reis, cirurgiã dentista e em breve endodontista.



- *Casamentos*
- *15 anos*
- *Produções de estúdio*

 @caioromano

- *Fotos publicitárias*
- *Formaturas*
- *Eventos*

 facebook.com/caioromanofotografo


Caio Romano
• FOTOGRAFIA •

 (34) 9.9972-0942



SELF-SERVICE super completo, com variedades de saladas, guarnições, carnes nobres e grelhados especiais.

Pratos a LA CARTE deliciosos para toda a família.



O melhor **RODÍZIO DE PIZZAS** de Uberaba está nos dois shoppings

Happy hour com deliciosas **PORÇÕES** e **CHOPP BRAHMA**



Shopping Center Uberaba - (34) 3315 6200

Praça Uberaba Shopping - (34) 2103 8592

  **ifood** /queropizzauberaba





Empório DA CARNE

Carnes Seleccionadas

DISK-ENTREGA

(34) 3315 6172

(34) 9 9885 5009 📞

Empório da Carne Uberaba 📍

emporiodacarneuberaba 🌐

Av. João XXIII n° 1530

Bairro: Parque das Américas

Estacionamento próprio.

*Carnes para o dia a
dia e cortes nobres para
seu churrasco.*

Você merece Angus! Aqui tem.

Dica do Cheff

Ramon Peres

A revista Personalità, acompanhou o passo a passo do preparo do Bacalhau Além Tejo. O prato foi a sugestão do expert chef Ramon Peres. Preparado com lombo de bacalhau e grelhado no azeite extra virgem essa receita é um verdadeiro manjar dos deuses. O prato é delicioso, leve e saudável. Ficou com água na boca? Experimente essa e outras delicias no restaurante dos Hotéis Tamareira.



Bacalhau Além Tejo



Ingredientes:

- 1 quilo e 200 gramas de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado em lascas ou cubos
- 2 cebolas cortada em rodela
- 2 tomates maduros cortados em rodela
- 2 cenouras cortadas em rodela e cozidas "al dente"
- 4 batatas cortadas em rodela grossas e cozidas "al dente"
- 1 maço pequeno de brócolis cozido "al dente"
- Meia xícara de chá de azeitonas verdes e pretas sem caroço
- Azeite de oliva
- Alho em lâminas
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Primeiro passo: Para dessalgar, coloque o bacalhau em uma vasilha, cubra com água e leve a geladeira de um dia para o outro, trocando a água de três a quatro vezes no período. Ao final, escorra e deixe reservado.
2. Coloque o bacalhau para cozinhar em água fervente por aproximadamente cinco minutos.
3. Coloque um pouco de azeite em uma frigideira de tamanho adequado e grelhe os lombos de bacalhau, começando pelo lado da pele, até que fiquem bem dourados.
4. A seguir, disponha os lombos em uma travessa, arrumando ao redor as batatas, cebolas, tomates maduros, brócolis e azeitonas.
5. Doure o alho e despeje sobre o bacalhau juntamente com o azeite extra virgem e leve à mesa para servir
6. Dica do cheff: Servir com arroz branco



*Nossa família
servindo a sua
família.*

Produtos de primeira qualidade • Ótima procedência
Sabor inigualável • Bom atendimento
Queijos e Doces • Confiabilidade e Tradição

Convênio com estacionamento particular ou área azul

(34) 3312 3559

Mercado Municipal





Pet Shop e Consultório Veterinário



Dr. Aurélio Flávio Cuin

Banho e Tosa



Consultas



Vacinas



Medicamentos



Rações



Hospedagem



(34) 3311 6050 / 9 9998 8507

Rua: Dr. José de Souza Prata, 209 - Parque das Américas - Uberaba/MG

Cuidados ESSENCIAIS PARA GARANTIR UMA VIDA Saudável PARA O SEU PET



Por Victória Weitzel

Mais que bichinhos de estimação, os pets em geral são companheiros fieis de seus donos. Estão ali em todos os momentos, e parte deles dedicam suas vidas oferecendo amor e alegria para nossas vidas.

Segundo pesquisas realizadas por instituições norte-americanas, os peixes de aquário consistem nos animais de estimação mais populares do mundo. Em segundo lugar estão os gatos, e, em terceiro, os cães.

De acordo com dados publicados em 2016 pelo jornal Estado de Minas, no Brasil, 44,3% dos 65 milhões de domicílios possuem, pelo menos, um cachorro e 17,7% ao

menos um gato. Essas informações foram fornecidas segundo informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Com base nos números podemos concluir que grande parte dos seres humanos convive com um pet, independentemente de qual for. Por isso, nada mais justo que tomar todos os cuidados necessários para que ele tenha uma vida longa e saudável.

Aqui vão algumas dicas que podem te ajudar nos cuidados essenciais com o seu animal:

Acompanhamento Veterinário

É muito importante levar seu pet, pelo menos uma vez ao ano, a uma consulta com o veterinário. Muitas doenças podem ser evitadas com a prevenção. Por isso esteja sempre atento a qualquer mudança de comportamento ou hábito do seu animal. Muitas das vezes são sinais simples que sinalizam que algo não está bem com ele.



Alimentação

Oferecer uma ração de boa qualidade, respeitando as características de cada animal e faixa etária deles (ração de filhote, adulto e idoso) é indispensável para uma vida saudável do seu pet. É importante ressaltar que é recomendado evitar comidas caseiras, pães e bolachas, pois podem atrapalhar o apetite do pet, principalmente dos filhotes, e desequilibrar a quantidade de nutrientes ingerido. A água deve sempre estar fresca e limpa. No caso de gatos, a ingestão de água é ainda mais importante, pois eles tendem a apresentar problemas urinários. Como gatos gostam de água mais fresca possível, é interessante utilizar recipientes grandes, de preferência mais de um espalhado pela casa ou algum bebedouro com água corrente.



Higiene

O banho é fundamental, afinal cuidando da higiene deles, estaremos zelando pela nossa saúde também. Nos cães, o ideal é dar banho a cada 15 dias (mas isso pode variar de acordo com a raça dele). Já nos gatos, este intervalo deve ser maior. De modo geral não é recomendado dar banhos com um intervalo muito curto, a não ser que o pet esteja realizando algum tratamento, pois pode ressecar muito a pele e os pelos, predispondo a doenças. Atenção: os banhos em filhotes precisam de maior cuidado e atenção. Antes do primeiro banho, converse com o veterinário que está acompanhando o seu filhote para saber se é o momento adequado. Lembre-se: os cães e gatos também precisam escovar os dentes. Claro que utilizando produtos veterinários específicos.



Vacinação

A vacinação é fundamental nos pets, assim como nas crianças, pois existem doenças graves e que podem facilmente serem prevenidas quando a vacinação é feita de maneira adequada. Existem algumas doenças, como Raiva e Leptospirose, que são zoonoses, ou seja, podem ser transmitidas aos humanos, por isso além de preservar a saúde do pet, a vacinação é imprescindível para proteger também a sua família. É muito importante lembrar que a vacina contra a Raiva é obrigatória por lei. Com exceção à Raiva, a grande maioria das doenças é diferente em cães e em gatos, por isso as vacinas devem ser específicas. Cuide bem da carteirinha de vacinação do seu pet para não perder as datas das doses e deixá-lo desprotegido.



Vermifugação

Assim como a vacinação, a vermifugação é muito importante para a saúde dos pets, pois os parasitas intestinais (vermes) podem comprometer a saúde dos animais levando-os ao emagrecimento, à queda de pelos, anemias e zoonoses.

Dica: os filhotes podem adquirir verminoses no útero da mãe ou mesmo através do leite durante a amamentação, por isso a vermifugação precisa começar desde cedo.



Castração

A castração é sempre aconselhável. Com isso, evitamos superpopulação, abandonos, várias doenças, agressividade e marcação de território.

Passeios e Brincadeiras

Para finalizar, os animais também precisam de muita atenção e carinho. Por isso, é indispensável passear regularmente com os cães e brincar com brinquedos. Desse modo, estimulamos tanto a parte física quanto a psicológica, ajudando a prevenir doenças causadas por estresse e obesidade.



Lynda Liz



BLOGUEIRINHA

MINI MODEL

MINI DIGITAL INFLUENCER



COM MAIS DE
11 MIL
SEGUIDORES

Lynda Liz veste:
Tukas Pank e Calçado Melissa

 @princesalyndaliz

Contatos Publicitários:

Mara (Mamãe) e

Marco Túlio (Papai)

(34) 9 8847 3445





ESTILO PRÓPRIO . REPERTÓRIO ÚNICO . FESTA . ALEGRIA . CELEBRAÇÃO

 (34) 9 9919.7227

 @MANEGALINHAOFICIAL



- Casamentos
- 15 anos
- Produções de estúdio
- Fotos publicitárias
- Formaturas
- Eventos

 @mariseromanostudiophoto

 facebook.com/mariseromanostudiophoto



 (34) 9 9972-5825



ALE
RÔSO

Arquiteta e Urbanista

CAU MG A 9334038
Rua Dr. José Ferreira nº 70
Jardim Alexandre Campos
(34) 9 9917 6993

Iluminação Comercial: a alma de um negócio.

Como deixar mais interessante e adequada ao uso



A iluminação comercial, além de cumprir a sua função básica, tem o poder de influenciar no layout e na decoração da loja, bem como na decisão de compra do cliente. O objetivo de uma iluminação é também atrair o consumidor para o interior do estabelecimento e deixar em destaque os produtos que você quer converter em vendas. A vitrine é o exemplo perfeito para isso. Ela é o cartão de visitas da loja e pode ser decisiva para que o cliente entre ou não no local.

O planejamento é fundamental, pois todo investimento feito irá gerar resultados no faturamento da loja. É necessário para isso ter um profissional capacitado que entenda a necessidade do seu negócio e aplique as melhores soluções que o mercado oferece. Existem vários tipos de lâmpadas e luminárias, e isso é decisivo, para a beleza e atratividade.

Pontos importantes para analisar:

- O que será iluminado;
- Qual a sensação quer ser criada;
- Qual o perfil do usuário;
- Qual a altura de pé direito;
- Quais as fontes de luz;

Soluções na iluminação:

- Intensidade de iluminação;
- Temperatura de cor da Luz;
- Tipos de iluminação (direta, indireta ou difusa);
- Soluções dimerizáveis;



**SOFISTICAÇÃO,
TRADIÇÃO
E BOM GOSTO
TEM NOME!**



Telefone: (34) 3314 5170

Av. José Valim de Melo, 670 - C-01
dunasmovelariadesign@hotmail.com

Chegou em Uberaba a mais nova

Tecnologia em Vidraçaria



Lapidação

Acabamento estético, beleza e segurança ao vidro. Máquina lapidadora computadorizada, a mais moderna do mercado. Proporciona um fino acabamento em tampos de mesa de espessuras de 8,10,12,15 e 19 mm.

Bisotê

É fácil perceber a qualidade de uma empresa pelo Bisotê. Máquina biseladora, proporciona um desgaste nas bordas de espelhos e tampos de mesas de vidro nas espessuras de 4 mm a 19 mm.





*Em cada
ambiente o
reflexo dos
seus sonhos.*

(34) 3332 0727

*Av. Nossa. Sra. do Deslerro,
2052 - Cidade Nova*



Atendemos Uberaba e Região.





ESPAÇO LINHA MAXXY ROMA

Art Brasil Tintas

SOBRE O ESPAÇO

A Art Brasil Tintas preparou este espaço para todos vocês amigos arquitetos, designers, construtores e clientes no intuito de apresentar novidades no mercado, tendências e tudo que há de inovação!

LANÇAMENTOS

- LINHA MAXXY ROMA
- CIMENTO QUEIMADO
- EFEITO MÁRMORE

ENTRE EM CONTATO PELOS TELEFONES (34)3338.3070 OU (16)3172.6300

AV. BARÃO DO RIO BRANCO, 1620 - UBERABA / AV. DR. WANDERLEY RIBEIRO, 475 - IGARAPAVA



Procure a **Art Brasil Tintas** em suas **redes sociais** e fique por dentro do nosso trabalho!



THAIS
CURI

Arquiteta

(34) 9 9165 4381
thaarquitetura@hotmail.com

Objetos de decoração que nunca saem de moda

A moda vai em vem, mas existem peças que são para sempre. Na decoração essa ideia se repete. Entre as tendências a como garantir estilo e praticidade sem trocar os móveis com frequência. Invista nestes objetos de décor que vai garantir elegância e garantem estilo eterno para a sua casa.

Quando o assunto é decorar, sempre bate aquela dúvida na hora de comprar móveis e objetos. Aí pensamos, será que esse objeto vai sair de moda? Qual será a tendência de cores no próximo ano? Para não ter dor de cabeça, preparamos umas dicas e veja o que não sai de moda quando o assunto é decoração.



CORES CLARAS E NEUTRAS:

Você não precisa virar escravo do branco. Pelo contrário, faça dele o seu aliado. Ele, por exemplo, pode complementar outras cores. A dica é abusar sempre das cores neutras e claras, pois são simples de decorar e fáceis de harmonizar.



MÓVEIS CLÁSSICOS

Móveis clássicos vão estar sempre em alta. Prefira também aqueles com linhas retas, já que muitas curvas podem carregar o ambiente. Móveis em madeira também são uma excelente escolha.



PORTA RETRATO, ESPELHOS E QUADROS

Móveis clássicos vão estar sempre em alta. Prefira também aqueles com linhas retas, já que muitas curvas podem carregar o ambiente. Móveis em madeira também são uma excelente escolha.



PLANTAS

Móveis clássicos vão estar sempre em alta. Prefira também aqueles com linhas retas, já que muitas curvas podem carregar o ambiente. Móveis em madeira também são uma excelente escolha.



Uma dica valiosa quando o assunto é decoração é seguir aquela famosa frase:

"menos é mais".

CONTEMPORANE

DECORAÇÕES

CORTINAS
PERSIANAS

TOLDOS

TAPETES

PAPÉIS DE PAREDE

*Em um piscar de olhos sua
casa ganha personalidade*



(34) 3338 5940 • (34) 9 8422 8545 • Rua: Chile, 224 - Bairro: Fabrício



Contemporane Decorações



@comtemporanedecorações

Premiação!!

Ao Profissional que mais se destacou no mês!

PISOS & P&P PERSIANAS
REVESTIMENTOS E DECORAÇÕES
www.pepdecoracoes.com.br



Bianca Carli - Studio KZA
Designer de Interiores

Graduei-me em Administração em 2010 e um dia, revendo cadernos antigos, encontrei uma velha paixão: o design e arquitetura.

Pisciana convicta, sempre gostei de imaginar (e fugir para) meu mundinho particular e nele sempre estiveram presentes a paixão pela criação de novos ambientes.

Então, por sugestão de uma amiga que já trabalha com o Design, resolvi parar de nadar contra a maré e cursar Design de Interiores. O que era apenas um hobby tornou-se então amor incondicional.

O Studio KZA surgiu da vontade de compartilhar um pouco mais sobre meu trabalho e principalmente, do desejo de mostrar a todos que morar bem não é sinônimo de gastar muito. Cada cliente é único e cada projeto é também um novo desafio.

Com foco no design afetivo, isto é, a concepção do espaço a partir das experiências pessoais, desenvolvemos projetos que não só se adequem à necessidade mas também traduz a personalidade e a história que cada um traz consigo.

Quarto infantil



Readequação / Barbearia 2 Irmãos



Quarto infantil



Consultório para psicólogo



Loja especializada em Toldos, cortinas e persianas motorizadas e automatizadas.
Boutique de revestimentos!

PISOS & P&P PERSIANAS
REVESTIMENTOS E DECORAÇÕES
www.pepdecoracoes.com.br



CORTINAS, PERSIANAS e PAPEL DE PAREDE



REVESTIMENTOS



TOLDOS E COBERTURAS



SHOWROOM MAIS MODERNO DO TRIÂNGULO MINEIRO

As melhores marcas estão aqui:

ceusa

gaviota
SunLife Specialist

sua casa
smart

k a z z a
persianas especiais

VitroCor

Incepa

VILLAGRES

tapetes
São Carlos

PORTALIZA
Vidro e Cerâmica, Vidro, Borda

Império
Distribuidor
Papel de Parede

ATLAS
A PASTA HA DO BRASIL

eucafloor

Obra Vitrea
Revestimentos

BORDA
pool

EspaçoFloor

Av. Leopoldino de Oliveira, 1491
Próx. ao Piscinão | Estacionamento Próprio

(34) 3336-3388



**Qualidade
Durabilidade
Sofisticação**



**Deixe qualquer
espaço com o melhor
jeito de ser. O seu.**



**R. ONOFRE DA CUNHA
REZENDE N° 399
B. VILA MARIA HELENA**

**(34) 9 9134-2329 - NETO
(34) 9 9199-0910 - JÚNIOR**

ART CANA MÓVEIS E DECORAÇÕES 
@ARTCANAMOVEISEDECORACOES 



Daniel Moisés
Jornalista
dmoises@terra.com.br

KICKS

O CHUTE CERTEIRO DA NISSAN

São três anos de grande sucesso, comemorados recentemente, com mais de 230 mil unidades comercializadas em toda a América Latina, aplaudido pela crítica especializada e reconhecido pelo público consumidor. O crossover

Kicks, fabricado no Complexo Industrial da Nissan em Resende (RJ), além de se destacar por seu design arrojado, esbanja tecnologia em um projeto que alia a facilidade de transitar nas áreas urbanas, graças ao seu tamanho compacto, assim

como oferecer uma condução segura na estrada, por sua tecnologia de ponta.

Lembro-me, como se fosse hoje, quando, no já distante Salão Internacional do Automóvel de São Paulo de 2012, na coletiva de





imprensa da Nissan, uma das atrações foi o conceito Extrem, desenvolvido em conjunto por designers e engenheiros brasileiros e japoneses. Depois, no Salão de São Paulo de 2014, seria apresentado o modelo praticamente acabado, batizado à época de Kicks Concept. Sim, era um carro-conceito, tão apreciado pelo público que frequenta as exposições de automóveis mundo a fora, mas praticamente um modelo já acabado do que viria a ser, dois anos depois, o crossover que tem conquistado números impressionantes.

Com 5.550 unidades vendidas em outubro - o que representa mais de 59% das vendas totais da montadora no país -, o Nissan Kicks (que em Uberaba pode ser encontrado na KamelCar) atingiu sua melhor performance no mercado brasileiro desde que foi lançado, em agosto de 2016. Com esse volume, ficou na segunda colocação do segmento de utilitários esportivos e crossovers compactos. Inicialmente, o Kicks veio importado do México, para então, em 2017, começar a ser produzido na fábrica fluminense, com investimentos, à época, de R\$ 750 milhões.

São muitos os prêmios recebidos pelo Kicks, que comprovam não apenas sua aceitação junto à

imprensa especializada, mas, sobretudo, aos consumidores cada dia mais exigentes: "SUV do Ano de 2017", pela Federação Interamericana de Jornalistas Automotivos (FIJA); "Melhor Crossover da América Latina", pela America; "Melhor SUV Compacto", pela L'Auto Preferita (Brasil); "Melhor SUV Importado", pela Top Car TV 2016 (Brasil); "The Best" (O Melhor) e "Best SUV" (Melhor SUV) do ano, estes dois últimos pela revista Car and Driver Brasil, e "Melhor Compra", na categoria de SUVs do guia de compras anual da revista Quatro Rodas, em 2018, são apenas algumas das premiações para crossovers e SUVs até a faixa dos R\$ 100 mil.

O Kicks é um SUV versátil na selva de pedra urbana. Foi um dos primeiros modelos da Nissan a aplicar o conceito de "mobilidade inteligente", que reúne diversos recursos de engenharia, construção e tecnologia para transformar a maneira como os carros são conduzidos,

impulsionados e integrados na sociedade. Entre seus principais atributos estão um motor moderno (a segunda geração do propulsor HR16DE 1.6 16 válvulas, que conta com controle de abertura das válvulas continuamente variável e sistema Flex Start System, que eliminou o tanque de partida a frio, desenvolvendo 114 cavalos de potência máxima), a ótima transmissão Xtronic CVT de última geração, o menor peso da categoria e uma aerodinâmica eficiente.

O Kicks conta com as versões de entrada S (com câmbio manual ou CVT), a intermediária SV e a topo de linha SL, que incorpora de série a assinatura de led nos faróis - que também são de led -, o controlador automático de velocidade e o apoio central de braço. Com uma ampla cartela de cores, um dos destaques do Nissan Kicks são as versões retrô 2-Tone, com carroceria em uma cor e teto em outra.

Kicks, que inglês significa pontapé, é um chute certo da Nissan.





**Vencer já está virando uma tradição.
E de tradição os japoneses entendem bem.**



Av. Edilson Lamartine Mendes nº 1300
Parque das Américas | (34) 3331-2929 | Uberaba/MG

Av. João Naves de Ávila nº 4199
Jardim Finotti | (34) 3257 7979 | Uberlândia/MG

@NissanKamelcar

POLITICANDO

“Nas entrelinhas”

Jornalista Daniela Brito traz o disse-me disse que circula nos bastidores da política, com muita responsabilidade e bom humor.

FIGURA FEMININA

Há grandes chances de uma mulher na disputa majoritária em Uberaba. Elisa Gonçalves de Araújo é presidente da FIEMG Regional Vale do Rio Grande. Ela está cotadíssima a candidata a prefeita, com nome bem aceito nos meios políticos.



SONDAGEM

O nome cobiçadíssimo, para a disputa proporcional é da diretora-geral do Cesube/FCETM, Giovanna Meireles. Em razão de seu brilhante trabalho, ela é sondada por diversos partidos políticos e vem escutando muitas lideranças sobre a possibilidade de concorrer a vereadora de Uberaba. Decisão deve ser tomada somente em 2020. É aguardar.



PRESIDENTE ABCZ

Pecuarista e empresário Rivaldo Machado Borges Junior é o novo presidente da ABCZ triênio 2020-2022. Ele foi indicado por unanimidade pela diretoria comandada pelo grupo liderado por Arnaldo Manuel. Um nome tão bem aceito que não houve sequer disputa. A posse acontece no dia 1º de janeiro de 2020.



PRESIDENCIÁVEL

Ao que tudo indica, o apresentador global e empresário Luciano Huck está se preparando politicamente para a disputa em 2022. O homem quer ser presidente do Brasil, é mole? Até a mulher, Angélica, já declarou que pode largar a carreira para apoiá-lo. Será que vira?



BOMBA!

Caiu como uma bomba a prisão no presidente do Grupo Petrópolis, Walter Faria. Isso porque a prisão acontece em meio a construção da fábrica em Uberaba. No entanto, o empreendimento parece que não sofreu nenhuma alteração em seu cronograma. A obra está em andamento, chamando a atenção de quem trafega pela BR-050. Um investimento de R\$ 800 milhões...



danyabrito@gmail.com
Jornalista profissional pós-graduada em marketing
pela FAE Business School. Assessora de imprensa.
Já atuou nos principais veículos de comunicação
de Uberaba e como correspondente da Folha de S. Paulo.



PRESTÍGIO

Idealista, o professor Daniel Franco desenvolve projetos educacionais voltado para o agronegócio na África e, ao mesmo tempo, traz projeção para Uberaba. Seus propósitos são tão grandiosos que mobilizou inúmeras autoridades para a inauguração da nova sede do seu instituto. Além disso, ele promoveu grandioso recital beneficente, com apresentação do renomado tenor alemão Johannes Grau.



E A SUCESSÃO?

Prestes a terminar o mandato, Paulo Piau pouco se manifesta sobre sua sucessão. Aliás, ele sequer deu sinais de um nome que possa dar continuidade em seu governo. O que não falta são candidatos a receber sua benção. Para quem vão as apostas?



E O PSL...

Um racha entre os bolsonaristas! Responsável por eleger o presidente da República, o PSL está em crise existencial. Em meio a tudo, uma ala até lançou o nome para a disputa presidencial de 2022, a deputada paranaense (e jornalista) Joice Hasselmann, mulher mais votada para a Câmara dos Deputados. Realmente é a vez das mulheres!



ÊXITO

Brás Educacional chega com força em Uberaba. Presente em várias cidades brasileiras, o grupo é referência em ensino superior de qualidade. Por trás do sucesso empresarial está o competente Felipe Guimarães – responsável pela consolidação do Cesube/FCETM.



FORA

Ex-prefeito Anderson Adauto viu suas chances de candidatura irem por água abaixo após recente condenação de improbidade administrativa pela Justiça Federal. Mas quem pensa que ele ficará de fora do processo eleitoral está enganado. AA continua articulando para a formação de um bloco de oposição. Ali, a política



PERSONALITÀ

Charme elegância e Good Vibes

Por Daniela Brito

Com pompa e circunstância, a sexta edição da Personalità foi lançada em inesquecível noite de agosto no Le Castely Eventos. Uma festa inesquecível para brindar esta luxuosa publicação, que se tornou a mais querida pelos uberabenses.

Seletos convidados brindaram a chegada da nova edição com taças borbulhantes de champanhe. Em meio a tanto glamour, a festa foi marcada por uma energia contagiante, muito especial.

Passaram pelo red carpet parceiros, anunciantes, empresários, profissionais liberais e muitas pessoas da high society de Uberaba.

A decoração, mais uma vez, foi um detalhe a parte. A elegância tomou conta do lugar, luxuosamente decorado para a ocasião, pelo talentoso Welliton Freitas.

Na capa, a empresária Adriana Lyrio, empresária de sucesso que comanda há trinta anos, a LinaMarina Concept. Ela iluminou a noite, desfilando entre os convidados, em seu elegante vestido.

Sofisticados drinks, aquela cerveja gelada e um delicioso frisanter foram servidos, em meio a um buffet de queijos, frios e canapês.

As flores exalavam perfume em meio à penumbra do ambiente, iluminado por luz de velas, estrategicamente colocadas nas mesas para a recepção.

A estrela da noite, a mulher que está frente à Personalità, a empreendedora competente, Luciana Vitali de Vitor, recebeu pessoalmente cada convidado, com seu sorriso contagiante. Quanto prestígio!

Os integrantes da banda "Projeto ao Cubo" – Dudu Hermano, Matt Abdala e Pablo Henrique -, abrihantaram a festa de lançamento, esbanjando simpatia ao posar para selfies com os fãs....

Alias, a música movimentou a pista de dança até altas horas da madrugada. A dupla Aracelly e Robson alegrou a noite cantando hits de sucessos, agitando a pista de dança.

Um espaço relax foi o diferencial da noite. Os convidados puderam relaxar durante a festa, recebendo aquela massagem nos pés, no charmoso Spa Lounge.

Que noite mágica!

O lançamento foi tão especial, digno do que merece a Revista Personalità, que cada vez, conquista leitores, com seu jeito elegante de informar.

Gratidão aos nossos convidados, que prestigiaram esta celebração, com good vibes e amor no coração.

Um brinde à Personalità!



Os anfitriões da noite,
Luciana Vitali De Vito e Vitor
e Concesso Vitor Filho.



Adriana Lyrio com o
esposo Carlos Andrade



Equipe Personalità: Adriana Vitali De Vito, Dani Brito,
Victória Weitzel e Eduardo Vitali De Vito Matos



Vinicius Lourenço, Reinaldo Oliveira Júnior e Tassiana Pinto



Antônio Carlos Barbosa e Márcia Borges Barbosa



Agnelo e Naidemar Rodovalho



Daniela Oliveira



Alexandre Cury, Liana Marzinotto, Marise Romano e Sonia Silva



Alessandra, Adriana Lyrio e Lourival Ferreira



Di Mumu



Alexandre Silva, Ana Paula Gomes, Thais Curi e Cláudio Oliveira

Lídia Maria

DECORAÇÃO E CONFECÇÃO



lidiadecoracao@hotmail.com
@lidiamariadecoracao

(34) 3312 3661
9 9978 9221 | 9 8899 4202

SC
Sheron
Cantarelli
 Cerimonialista



Fotos: Lúcio Alves

*Seu evento merece ser
 inesquecível.*



Noivos: Gabriela Queiros e José Leandro



(34) 9 8867 8016

sheroncerimonial@hotmail.com

Sheroncerimonial

Sheron.cerimonial



Augusto Hoyler e Rosa Nunes



Abadia Cruvinel e Vithor Cardoso Cruvinel



Alessandra Roso e Marcelo Pontes Luz



Elaine Duarte, Adriana e Ellen Gomes



Adriana Guimarães Nunes e Luis Flávio Rodrigues da Cunha



Adriana Lyrio e Marina



Adriana Vitali De Vito e Sonia Silva



Alessandra Rosa Martins e Rogério Fernando Gonçalves



Alfonso Renato dos Santos Teixeira, Adriana e Alda Teixeira



Ana Zulmira Ávila



Diego Lapaiva e Michelle Lapaiva



Eduardo Oliveira e Nayara Barbosa



Elisa Araújo e Gleison Enrique Ferreira Borges



Evaira Coraspe e Hector



Ellen Costa, Maria De Lourdes Costa Fernandes e Toninho



Fernando Lima Tiago e Melissa Fazolino Tiago



Gilberto Borges Soares e Angela Soares



Daniela Cunha Manhezzo e Jefferson Vilela Oliveira



Família Bracarense - Ana Cristina, José Vicente (in memoriam) e Fátima



Giovanna Batista Oliveira e Camila B. Oliveira Moratelli

Sonhos & Decoro

Forminhas para doces finos

**Decore com estilo
e bom gosto**



Todos os tipos de
modelos, cores,
tamanhos e formatos.



*Casamentos,
Aniversários,
Festas Infantis e
Eventos em geral*

 @decasonhos

(34) 9 9138 4202



O modelo que você
deseja na medida que
seu corpo precisa.



Arthur Matos e Vinícius Lopes



Babi Magela e Sandrinha Queiroz



Francisco Carlos Tomazini, Marise Andrade, Nádja
Andrade Tomazini Gomes e João Paulo Ferreira Gomes



Gustavo Castro Fernandes
e Flávio Castro Fernandes



Breno Ribeiro e Ana Paula
Maia Vilela Ribeiro



César Antonio e Mário Sérgio



Danilo e Daniela Brito



Gabriela e Jane Pantaleão

Mileni Biquínis

@Mileni Biquínis

(34) 3336 7263

(34) 9 8841 2970

Rua: Guararapes, 586
Bairro: Cidade Jardim



Harytow Heitor de Paula
e Débora Evelyn Cunha



Helga Okano Andrade e esposo



Hélio Tensol e Tacianne
Rodrigues da Cunha



Isabella Castro e Kaká Carneiro



Jales Martins, Adriana e Monica Paiva



Jordânia Costa



Jaber Ferreira e Cynthia Moriuchi



Jéssica Batista e Ricardo Antonio



João Roberto Mariano e Roberta Pinheiro



Júlia Graziela Fernandes e Lúcia Faria de Aguiar



*Diferencial, inovação
e seu momento com
mais sabor!*



Buffet de crepes suíços
em eventos.



Comercialização na
versão congelada, sendo
PIONEIRA nesse setor.



Opções de sabores:
Salgados e doces.

(34) 9 8404 6430

@crepelle_crepepessuicos

crepellecrepepessuicos



FORMATURAS

**FOTOGRAFIA | FILMAGEM
ASSESSORIA**



MOMENTOS ESPECIAIS
merecem ser registrados



 jlmformaturas

 jlmformaturaseeventos

(34) 3314 2847 | 3315 5788

9 9969 7181



Lêio e Cida Magnabosco



Lorene Barbosa e Sheron Cantarelli



Luca e Elaine Fidelis



Lúcio Alves, Maria Fernanda
e Adlane Cândido Alves



Lúcia Borges e Luciana



Luciene Bessa e esposo



Luís Gustavo Romualdo
Vicente e Fernanda Fries



Luisa, Liliam, Isadora, Adriana e Denito Carlos Stabile

PORTAS ABERTAS PARA OS SEUS SONHOS



Marlene Martins e José Luiz Martins



Raphael Lopes e Vaneide Lima



Maurício Moura, Maria Helena e João Paulo



Sérgio Teixeira



Maria De Lourdes, Jorge Alberto Nabut e Olésia Borges



Marcos Antonio de Oliveira



Nayara Fachinelli e Thaynara



Meneval Prata dos Santos e
Mônica Borges Prata dos Santos



Ricardo Oliveira, Marina Riceto, Valdir Santana e Wender Thiago



COSTA
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

(34) 3334 0010
3334 0020
99972 7105

Av. Dr. Fernando Costa, 236
São Benedito - Uberaba/MG

**EMPÓRIO
BANDEIRANTES**

**PRODUTOS DE PRIMEIRA
QUALIDADE
SABOR INIGUALÁVEL
BOM ATENDIMENTO
ÓTIMA PROCEDÊNCIA**



**TÁBUA DE FRIOS
TEMPEROS
ESPECIARIAS
CONDIMENTOS
BEBIDAS NACIONAIS E
IMPORTADAS**



**AV. PRUDENTE DE MORAIS
Nº 528
BAIRRO ABADIA
(34) 3322 6040
9 9868 6047**

  @EMPÓRIOBANDEIRANTES



Mircia Santos e Marlúcia Landim



Márcio Gennari e Fernanda Borges



Marco Aurélio Luiz da Costa Jr. e Geisa Costa



Maria Rosa Prata Cunha e Lovani Fischer



Marcelinha, Ellen Alberto, Thiago Angotti e Jaime Mólises



Márcia Fonseca



Viviana Abdalla e Rogério Tauxil



Mário César Silva e Jhoxy Passos



Renato Bittar, Ana Mara Bittar, Bruna Araújo e Walmiro Filho



Sérgio e Claudia Siqueira



Sérgio Meccheri di Vito e Thiago Neves



Silvana Sallum e Luciana Ferreira



Simone Cartafina e Glenda Luz



Daniel Angotti



Marta Bruno, Luciana Vitali e Jorge Alberto Nabut



Tálla Palhares e Flávio Alexandre Ruiz



They Lima e Juliana Silveira



Victor Hugo Aró, Patrícia Aró, Keila Cosme e Miriam Giacometto



Saúde e bem-estar
para sua família

DROGARIA
MANIPULAÇÃO
SUPLEMENTOS
DIETAS ENTERAIS



Helenilze Coelho Andrade e
Mila de Carlo Salomão Lopes Silveira.
Farmacêuticas responsáveis

Av. Guilherme Ferreira
nº 601 - Centro

(34) 3321 9611
9 8847 0115



vitalfarmauberaba



VitalFarma
Drogaria e Manipulação



**SUAS ROUPAS
LAVADAS, SEQUINHAS
E PASSADAS.**



*Sua satisfação
é a nossa
prioridade.*

**CORTINAS
TAPETES
EDREDON
TÊNIS
TERNOS
COBERTORES
VESTIDOS DE FESTAS
ROUPAS EM GERAL**



(34) 3338 2391

(34) 9 9699 4601

**Rua Dos Andradas nº 276
Bairro Abadia**



Banda Projeto ao Cubo - Matt Abdalla, Pablo Carvalho, Dudu Hermano, Maury Jr. com Luciana Vitali



José Peixoto e Tina Peixoto



Rosemeire Alves Franke e Euseli Dos Santos



Luciana Vitali e Clésia Borges



Rosa Fiebris e esposo



**Reginaldo de Oliveira e Mari
Rodrigues da Cunha**



Ricardo Matos e Wanessa Gomes



Tiago Sousa, Patrícia Sousa e Cláudio Oliveira



Valtecídes e Arlete Almeida Morelli



Vanda Spínola e Mariana



Vanilda Gonçalves Leite e Maria José Baldo



Vinny Santos, Mário Senne, Kauê Santos e Welliton Freitas



Vanize Neto e Dany Borges



Vera Lúcia Ramos da Costa, Alessa e Maria Clara



Victor Hugo Casanova e Marta Zednik de Casanova



Victória Weitzel e Eduardo Vitali De Vito Matos

Styllo's

CHURRASQUEIRAS

A arte em
churrasqueiras fornos
e fogão à lenha



Churrasqueira modelo caixote com revestimento interno e externo em porcelanato.



Churrasqueira a gás modelo caixote para apartamento.



Churrasqueira modelo caixote com acabamento em grão e revestimento interno em inox.

Av. Orlando Rodrigues da Cunha, 599

34 3336 6760 / 9 9665 8987

 Styllo's Churrasqueiras

www.stylloschurrasqueiras.com.br

DJ MUMU



TODOS OS ESTILOS *Musicais*

- SOM E ILUMINAÇÃO -

- TELÃO E ESTRUTURA -

ANIVERSÁRIOS

CASAMENTOS

CONFRATERNIZAÇÕES

15 ANOS

FESTAS DE EMPRESAS

EVENTOS EM GERAL

(34) 9 8806 1086

 VJMUMU

 VJ_MUMU

A MÚSICA LEVA O EVENTO
DO INÍCIO AO FIM.
FAÇA DELA UM GRANDE
DESTAQUE DA SUA FESTA.

UM VÍCIO CHAMADO NETFLIX

Por Victória Weitzel

Foi-se o tempo que os cinemas eram a maior distração para o público adolescente e adulto. Atualmente esse cargo foi tomado por nada menos que os seriados, ou simplesmente “as séries”. Com isso, surgiram diversas plataformas que pudessem disponibilizar esses lançamentos, para seus públicos sedentos por novidades.

A Netflix é o streaming de maior sucesso pelo mundo todo. Ela é uma dessas plataformas que disponibilizam novos títulos aos seus assinan-

tes todos os dias. Isso significa que o streaming disponibiliza aos seus usuários, uma quantidade imensa de conteúdo. Ou seja, um conteúdo imenso com muita variedade para atingir todos os públicos.

Para se ter uma ideia do império Netflix, o serviço de streaming anunciou em julho de 2019, que chegou à marca de 151 milhões de assinantes em todo o mundo.

E tem mais... A forma com que a Netflix difundiu seu conteúdo foi ainda mais importante para influen-

ciar e modificar completamente a forma como esse público utiliza o serviço. Uma vez que ela permitiu que o público pudesse escolher ver um episódio por vez ou passar um dia inteiro assistindo uma série... a famosa “maratona” de séries.

Agora que você já conhece a Netflix, para ficar por dentro das séries mais populares no Brasil, selecionamos 5 das preferidas do público para te dar aquela ajudinha:

LA CASA DE PAPEL

SINOPSE:

Um grupo de nove ladrões, liderados por um Professor, prepara o roubo do século na Casa da Moeda da Espanha. Os ladrões se trancam no local com o ambicioso plano de realizar o maior roubo da história e levar com eles mais de 2 bilhões de Euros. Para isso, a gangue precisa lidar com as dezenas de pessoas que mantiveram como reféns, além dos agentes da força de elite da polícia, que farão de tudo para que a investida dos criminosos fracasse.



LUCIFER

SINOPSE:

A série se desenvolve ao redor de Lucifer Morningstar, que está entediado e infeliz como o Senhor do Inferno. Ele renuncia seu trono e abandona seu reinado para tirar férias em Los Angeles, onde dá início a uma casa noturna com a ajuda de sua aliada demoníaca chamada Mazikeen.



STRANGER THINGS

SINOPSE:

A série se passa na cidade rural fictícia de Hawkins, em Indiana, nos Estados Unidos, durante a década de 1980. O Laboratório Nacional de Hawkins, localizado nas proximidades, é conhecido por realizar ostensivamente pesquisas científicas para o Departamento de Energia dos Estados Unidos. No entanto, a instalação executa secretamente experimentos paranormais e sobrenaturais, envolvendo inclusive testes humanos, o que começa a afetar os moradores inconscientes de Hawkins de maneiras calamitosas.

THE WALKING DEAD

SINOPSE:

Um apocalipse provoca uma infestação de zumbis na cidade de Cynthiana, em Kentucky, nos Estados Unidos, e o oficial de polícia Rick Grimes descobre que os mortos-vivos estão se propagando progressivamente. Ele decide unir-se aos homens e mulheres sobreviventes para que tenham mais força para combater o fenômeno que os atinge. O grupo percorre diferentes lugares em busca de soluções para o problema.



ELITE

SINOPSE:

Depois de um problema na escola que frequentam, três alunos do ensino público são transferidos para a Las Encinas, a melhor e mais exclusiva escola na Espanha, onde os filhos da elite estudam. O choque entre os menos favorecidos e aqueles que têm tudo culmina em um assassinato. Agora resta saber: quem está por trás do crime?

V O C Ê S A B I A ?

CÂMARA DE UBERABA

em casa

OS VEREADORES SÃO RESPONSÁVEIS POR **FISCALIZAR** **E CRIAR LEIS** PARA O MUNICÍPIO

Através da **Câmara Municipal de Uberaba**, os vereadores cuidam da cidade ao escutar as necessidades da população, observar o andamento de projetos, aprovar e criar leis e ainda fiscalizar o Poder Executivo.



PLENÁRIO DA CÂMARA



GABINETES DOS VEREADORES



UBERABA
200
anos

TV
CÂMARA 61.3



CÂMARA MUNICIPAL DE
UBERABA
Legislativa para a comunidade



tvcamarauberaba



tvcamarauberaba61.3



Somos uma empresa com **TECNOLOGIA** que tem como objetivo prover soluções **TRIBUTÁRIAS** e **FISCAIS** para o mercado empresarial. Todas as soluções são desenvolvidas e parametrizadas com base nas regras contidas em todo ordenamento jurídico vigente.

O nosso intuito é apresentar a **VOCÊ EMPRESÁRIO** E A SUA **EQUIPE** de especialistas no segmento tributário, fiscal ou contábil, algumas de nossas soluções que possam contribuir na sua rotina com velocidade e assertividade, nas validações, processamentos e cruzamentos de dados e informações.

**CAMINHOS QUE LEVAM AO
FORTALECIMENTO DO
PATRIMÔNIO LÍQUIDO DA
SUA EMPRESA.**

REDUZA SUA CARGA TRIBUTÁRIA

Jean Carlo de Sene Sousa
CEO da empresa Código Líder Fiscal.

 (31) 3236-1446

 www.codigoliderfiscal.com.br