

revista

EXCLUSIVE

MARÇO 2024 - #129

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

ESPECIAL
MÊS
DA
mulher

Foto: Laura Birma

TUDO AO MESMO TEMPO

Empresária de sucesso em BH, Louise Amaral conta como concilia as rotinas (intensas) de trabalho e da vida pessoal



Em 2024 vamos

Cuidar

de você e da sua família.

-  Atendimento direto com farmacêutico
-  Fórmulas exclusivas
-  Especializada em pediatria e geriatria
-  Espaço kids



 (31) 99905-6121 

 Rua Santa Catarina - 1354, Lourdes

x // SUMÁRIO



74 BELEZA & SAÚDE



86 EDITORIAL DE MODA



80 CAPA

84 CABELO



PARA TRANSFORMAR VIDAS

É gratificante saber que existem profissionais que não só dedicam sua vida ao cuidado dos outros, mas também se tornam uma fonte de inspiração e orientação para inúmeras pessoas. Esse é o caso de Juliana Lobo (48), ou como é carinhosamente chamada, Ju, uma psicóloga apaixonada por ajudar e que encontrou na sua jornada profissional uma **verdadeira vocação para transformar vidas**. Juliana se autodenomina a "psicóloga da vida real". Ela é uma humanista convicta que acredita no potencial do ser humano, no poder do afeto saudável nas relações e na incrível capacidade de mudança que cada indivíduo possui.

Desde a infância, Ju foi envolvida por histórias. Sentada à mesa durante as reuniões familiares, ela absorvia cada palavra, cada emoção compartilhada pelos entes queridos. Não se contentava apenas em ouvir; sua mente inquisitiva mergulhava nas profundezas das narrativas, buscando compreender os motivos e emoções que impulsionavam cada história de vida. Esse amor pelo entendimento humano cresceu com ela, tornando-se a bússola que guiaria sua trajetória. "Cresci e vi que o que mais me dava prazer na vida era o

desejo em ajudar o outro, promover a saúde e a qualidade de vida em diferentes contextos. Sempre interessada nas questões comportamentais e cerebrais do ser humano. E quando iniciei minha faculdade de Psicologia, desde o primeiro período, tinha certeza de que havia feito a melhor escolha da minha vida!", ressalta emocionada.

Ao ingressar na faculdade, a profissional sabia que havia encontrado sua verdadeira vocação. Cada aula, cada



conceito aprendido era um passo mais próximo de seu propósito: ajudar os outros a encontrarem paz e significado em suas jornadas. “Me formei em Psicologia no ano de 1998 e, desde então, já trabalhei em diversos segmentos (psicóloga, hospitalar, organizacional, recursos humanos, psicóloga escolar, docência, palestrante e treinamento e desenvolvimento), mas **nunca abri mão de sempre atuar como psicóloga clínica**”, conta.

Hoje, com mais de duas décadas de experiência, a psicóloga utiliza a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem que acredita ser uma ferramenta poderosa para promover mudanças positivas na vida de seus pacientes. “A psicoterapia, a meu ver, é fundamental na vida de todas as pessoas por ser um investimento único destinado a conhecer a si mesmo, melhorar o relacionamento com os outros e com nós mesmos, melhorar e desenvolver autoestima, autoconceito, segurança, além de cuidar da sua saúde mental. Porém, não significa que todo mundo precisa de terapia. E, sim, você não precisa ter um transtorno para buscar um tratamento psicológico. Ou seja, **a psicoterapia beneficia a todos, e não somente aqueles que estão passando por um sofrimento emocional**”, pontua.

Sobre as modalidades em que realiza seus atendimentos, Juliana Lobo destaca: “Trabalho com atendimentos a todas as idades, orientação de pais, mentoria para psicólogos, grupos terapêuticos, avaliação psicológica e orientação vocacional, cursos e palestras. Realizo três modalidades de atendimento: atendo presencialmente em BH, em clínica médica e consultório psicológico; faço atendimentos on-line, modalidade muito utilizada hoje em dia e que me permite atender pessoas em todo o mundo; e atendimento domiciliar, de acordo com a demanda e saúde do cliente”.

Sua paixão pela profissão transcende os limites do consultório; é evidente em seu compromisso contínuo com o aprendizado e a partilha de conhecimento. Além de sua prática clínica, Ju encontrou uma voz poderosa na

escrita. Como coautora e coordenadora de diversos livros, ela compartilha sua sabedoria, enriquecida pela experiência prática e pelo profundo entendimento das complexidades humanas. Sua abordagem não se limita à teoria; ela traz a vida e a prática para suas palestras e cursos. Juliana Lobo é a prova viva de que a psicologia não é apenas uma ciência. É uma arte, uma jornada de autodescoberta e transformação.

Com cada palavra escrita, cada palestra proferida, a psicóloga está contribuindo para moldar uma sociedade na qual a saúde mental é valorizada e acessível a todos. “Escrever, palestrar, ensinar e transformar, para mim, significa a minha vida profissional, o meu objetivo. Fazendo isso, sei que estou compartilhando o que sei da teoria e da prática e motivando as pessoas. Sempre brinco com meus pacientes que sou a verdadeira psicóloga da vida real. Porque não sou fada madrinha ou mágica como algumas pessoas parecem enxergar os psicólogos. Sou humana como todos e falo sobre os sofrimentos e percalços que já vivi também”, reforça bem-humorada.

Enquanto olha para o futuro, Juliana sonha em expandir seu alcance, levando sua mensagem de cura e aceitação a um número ainda maior de pessoas. “Os planos para o futuro são muitos, e quero poder realizá-los. Dentre eles pretendo aumentar o acesso a todos os meus serviços e divulgar cada dia mais a importância da psicoterapia na vida das pessoas, para que todos passem a valorizar mais a psicologia. E, claro, quero continuar transformando vidas”, finaliza a psicóloga, que desde 2018 vem compartilhando sua sabedoria e orientações práticas por meio das redes sociais e inspirando milhares de pessoas a cuidarem de sua saúde mental de forma descomplicada.

 @julianaloboficial



REVOLUCIONANDO O UNIVERSO DA BELEZA (E EMPODERANDO MULHERES)

No universo do empreendedorismo, encontramos histórias que se destacam não apenas pelo sucesso nos negócios, mas também pela transformação positiva que promovem na vida das pessoas. Camila Rodrigues (36) é um desses exemplos inspiradores. CEO d'O Meu Salão, com mais de 20 anos em experiência em saúde capilar, Camila não apenas revolucionou o mundo da beleza com suas técnicas inovadoras, mas também se tornou alguém cujo trabalho e cuidado contribuem ativamente para a elevação da autoestima feminina. Seu compromisso com

o bem-estar das mulheres vai muito além dos serviços oferecidos em seus três salões – **é uma missão pessoal de empoderar e potencializar a autoconfiança de cada cliente que cruza seu caminho.**

Sua jornada começou cedo, aos 12 anos, quando teve seu primeiro contato com o universo da beleza no salão de seu tio. Desde então, sua paixão por ajudar os outros a se sentirem bem consigo mesmos só cresceu. “Aos 15 anos, meu avô me presenteou com uma tesoura e com meu primeiro curso profissionalizante. Aos 17, tive meu primeiro

salão; e muitas coisas aconteceram. Meu avô adoeceu e assumi o salão dele por 13 anos. Minhas principais referências foram meus familiares, pois venho de uma família de cabeleireiros. Ser referência hoje para milhares de pessoas é algo muito gratificante e que demanda uma responsabilidade muito grande”, conta emocionada. Mas foi a maternidade, aos 29 anos, que trouxe uma nova perspectiva para Camila. Ao dar à luz a sua filha Maria Lucia, separou-se um tempo depois, pois vivia um relacionamento abusivo e não queria mais aquela situação para ela e para a filha. Além disso, percebeu a importância de construir um legado. “Um filho muda tudo, não é? Assim, vi a necessidade de dar um futuro melhor para ela, de ter uma estabilidade financeira. E assim fiz”, ressalta.

Foi também impulsionada a oferecer algo melhor para as suas clientes que a empreendedora **desenvolveu o revolucionário método Invisible, reconhecido mundialmente por sua eficácia e segurança**. “Após recorrentes retornos das minhas clientes insatisfeitas com o resultado de outros métodos que eu utilizava, vi a necessidade de trazer algo melhor, que mudasse não somente o cabelo, mas também a vida. Foi quando criei o Invisible, método totalmente invisível e indolor reconhecido mundialmente. Eu trouxe da Alemanha uma fita (que é única), a qual não é preciso esperar 48 horas para secar – algo bem exclusivo. Meu método é o único aprovado por dermatologistas e tricologistas, dando assim total segurança para as minhas clientes. É um método que não as deixa refém, pois não causa danos ao próprio cabelo”, explica orgulhosa.

Seu compromisso com as mulheres vai muito além dos serviços oferecidos em seus três salões – é uma missão pessoal de empoderar e elevar a autoconfiança de cada uma delas. Por meio de palestras, cursos e oportunidades de empreendedorismo, Camila compartilha sua sabedoria e experiência, inspirando outras mulheres a perseguirem seus próprios sonhos e acreditarem em seu potencial. Falando em ajudar outras mulheres a conquistarem seu próprio negócio, com a sua **linha de semijoias CR** (Camila Rodrigues), Cami-

la transforma, como ela bem pontua, admiradoras em empreendedoras, criando a oportunidade de revenda das peças.

Camila comprova, diversas vezes, que é uma visionária do empreendedorismo feminino. Sua linha de cosméticos, por exemplo, a **My Dream Cosmetic**, é um reflexo do seu empenho em oferecer produtos de qualidade que celebrem a individualidade de cada cliente. “A My Dream Cosmetic nasceu com o propósito de trazer algo inovador para os consumidores. Desenvolvemos a linha à base do ácido hialurônico, que auxilia no antienvhecimento. É uma linha que traz total segurança para o profissional da área e total satisfação aos clientes”, enfatiza a profissional, que completa falando sobre seu novo investimento: “Lancei recentemente o ‘babyliss’ Camila Rodrigues, único no mercado que não causa queimaduras. Ele é superprático e pode ser usado até por crianças a partir de 12 anos sem o acompanhamento dos pais”.

Mas o verdadeiro legado da profissional vai além dos produtos que ela oferece ou dos negócios que construiu. Para Camila, a cadeira do salão não é apenas um lugar para cuidar dos cabelos, mas um espaço seguro em que mulheres compartilham suas histórias, seus sonhos e suas preocupações. “Isso permite a criação de laços que vão além do cabelo. É preciso, muitas vezes, atuar como uma conselheira empática, desempenhando **um papel crucial na jornada de autodescoberta e empoderamento das mulheres**”, finaliza a empreendedora, que compartilha uma novidade quentinha: “Abri minha agenda para ministrar, no segundo semestre deste ano, a Imersão Invisible Dubai, Portugal e Panamá”.

 @soucamilarodriguesoficial
@omeusalaoburitis
@omeusalaocentralpark
@omeusalaoformen
@mydreamcosmetic

PROMOVENDO A AUTONOMIA FEMININA

Dar oportunidade para outras mulheres se destacarem, conquistarem sua independência financeira e fazerem suas próprias escolhas. Esses foram alguns dos motivos que fizeram com que Michelle Mendes (43) optasse por abrir um negócio voltado totalmente para elas; e o segmento escolhido foi o de semijoias. Nome à frente da Khazaq Joias, Michelle acumula uma vasta experiência no ramo do empreendedorismo e, à medida que trilha seu próprio caminho rumo ao sucesso, faz questão de estender as mãos para outras mulheres, oferecendo orientação, apoio e inspiração. Ela vê como verdadeiro triunfo transformar sonhos individuais em conquistas coletivas.

Khazaq em hebraico significa “poderosa”. O nome escolhido, aliás, não poderia fazer mais jus à essência do negócio voltado para revenda de semijoias: a crença de que todas as mulheres merecem uma chance de brilhar. “A ideia é proporcionar para elas a oportunidade de revender semijoias sem investimento financeiro e com um comissionamento que lhe dariam a opção de fazer escolhas. Ter liberdade financeira é uma grande aliada para que as mulheres se sintam seguras para fazer suas próprias escolhas”, enfatiza.

Mas, como o caminho do empreendedorismo nunca é fácil, especialmente para uma mulher, a empresária enfrentou inúmeros obstáculos, desde a gestão familiar até a conquista de um espaço no competitivo mercado de semijoias. **“Empreender sendo mulher é carregar o desejo de fazer acontecer com o peso da culpa e medo de falhar.** É deixar de dormir para descansar, porque escolhemos nossos filhos e família antes para, depois, trabalhar”, elucida. Mesmo frente a esses desafios, sua perseverança e compromisso com seu propósito a impulsionaram a não desistir, transformando a Khazaq Joias em um combustível de empoderamento próprio e de diversas mulheres. Dessa forma, a marca já é conhecida e respeitada por outras empreendedoras.

Atenta a todos os detalhes, Michelle não apenas seleciona cuidadosamente cada peça, mas também oferece suporte e capacitação contínua para suas revendedoras. “Faço a curadoria das peças de maneira minuciosa, para que as revendedoras obtenham sempre novidades em seu acervo. Para ser revendedora Khazaq, é preciso ter vontade de querer realizar. A capacitação



é feita por meio de treinamentos realizados por nossa equipe ou participação em eventos que promovem o desenvolvimento do empreendedorismo feminino. Além disso, existe um calendário com palestras para o aprimoramento pessoal e treinamento em vendas”, destaca.

Para as revendedoras da Khazaq Joias, o impacto vai além dos negócios. Muitas relatam um aumento na autoconfiança e uma sensação de realização desde que se juntaram à comunidade Khazaq. “Esses retornos aquecem e transbordam o coração”, conta Michele emocionada, que revela que seu sonho para o futuro é expandir ainda mais, oferecendo a cada revendedora uma oportunidade de brilhar intensamente.

 @khazaq.joias

DESCUBRA A ESSÊNCIA
DO ÊXTASE
DOUCE ENFANCE

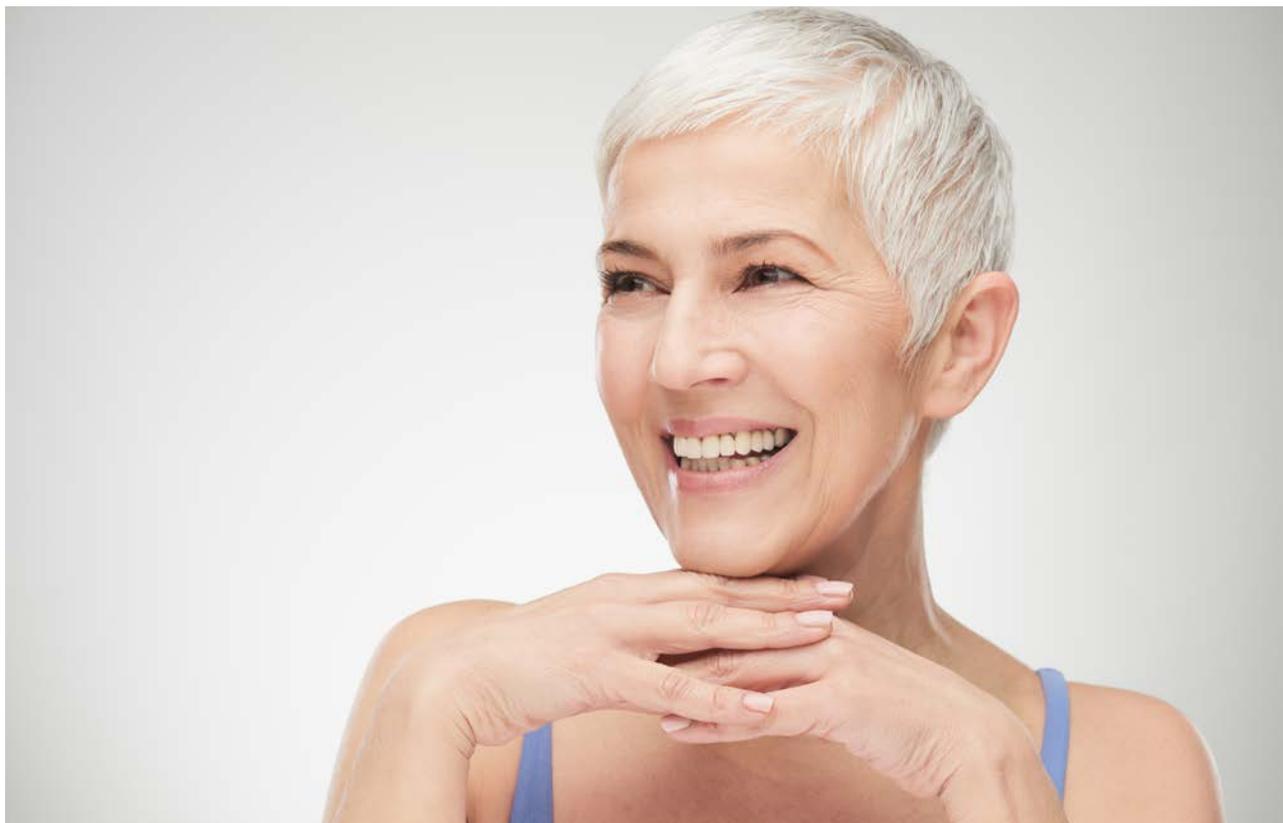


A PRÉ-PÁSCOA

começa dia 1º de março.

É aquela espiadinha no que tá por vir,
tipo trailer de filme bom...

Vem provar e já vai se preparando
para o nosso show de sabores!



QUERO SER UMA MULHER COM O DIREITO DE ESCOLHA: ENVELHECER BEM!

Todas nós, mulheres, temos uma grande certeza na vida: o envelhecimento. Há uma escolha: envelhecer com saúde e naturalidade, e envelhecer sem nenhuma preocupação e cuidado. A segunda escolha pode acarretar diversas doenças na pele. E agora, como se já não fosse o bastante, até por cuidar da pele também somos julgadas.

Não é errado se preocupar com o futuro. Nossa pele não vai ser a mesma daqui dias, meses e, muito menos, anos. Você não está se deixando levar pela vaidade. Cada uma de nós merece o melhor quando o assunto é saúde.

Vamos, sim, ser vaidosas. Vamos, sim, cuidar do corpo, da pele e da nossa mente. Tais atitudes não são pelos outros; são por você. **A harmonização vai muito além da vaidade e do ego.**

Você, mulher, merece muito. Afinal, somos corpos que abrigam outros corpos. Carregamos dores históricas e paradigmas que precisamos quebrar. Se você tem o intuito de prevenir ou

solucionar alguma condição, não hesite, procure um profissional qualificado.

E em casa você também pode prevenir e cuidar, realizando *skincare*, usando protetor solar, cremes antissinais e tomando bastante água. **Não deixe que invalidem seus desejos de buscar o melhor para você.** O que é bom para você não necessariamente é para o semelhante. Julgar o semelhante pelas suas escolhas – principalmente quando o seu semelhante carrega as mesmas dores e rótulos da sociedade que você – é extremamente desnecessário.

DR^a AMARALINA LAS CASAS

Proprietária da Las Casas Odontologia. Especialista em harmonização orofacial, ortodontia e ortopedia funcional dos maxilares. Membro da Câmara Técnica de Ortodontia-CRO/MG.



Instagram: @dralinalascasas | @lascasasodontologia

JÁ PENSOU QUE SONHO
SERIA PODER
EXPERIMENTAR AS
ROUPAS QUE VOCÊ AMA
NA SUA CASA?

A HAVA REALIZA!

HAVA BAG REVELA TODO O ESTILO
HAVA DE SER: PRÁTICO, VERSÁTIL E
CONFORTÁVEL.

- ESCOLHA SUAS PEÇAS HAVA
- PEÇA SUA HAVA BAG SEM CUSTO DE ENTREGA E DEVOLUÇÃO
- TENHA 24H PARA EXPERIMENTAR AS PEÇAS NA SUA CASA
- FIQUE APENAS COM O QUE VOCÊ AMAR!

NOSSA BAG PERMITE QUE VOCÊ
COMBINE AS PEÇAS ESCOLHIDAS
COM A REALIDADE DO SEU
GUARDA-ROUPA E MONTE LOOKS
COM O QUE VOCÊ JÁ TEM E
AMA, FAZENDO ESCOLHAS
CONSCIENTES!

COM HAVA VOCÊ TERÁ PEÇAS
VERSÁTEIS, LINDAS E
CONFORTÁVEIS E ESTARÁ
SEMPRE PRONTA PARA VIVER
O MELHOR
DA VIDA!

**PEÇA A SUA HAVA BAG E RECEBA
NA SUA CASA O MELHOR DA
MODA ATEMPORAL!**



WWW.HAVASTORE.COM.BR

@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523



MAIS CUIDADO PARA *elas*

É sabido que um dos desafios da mulher é arcar com os padrões estéticos sociais, impostos infinitamente mais a elas do que aos homens. É proibido engordar, emagrecer, envelhecer. Se está muito arrumada, quer aparecer. Se não está, é desleixada. Não há psicológico que aguarde. Exatamente por isso, o melhor plano para manter uma boa saúde mental em relação a isso é aliar o autocuidado a tratamentos que não só colaborarão para a sua autoestima, mas também para o seu bem-estar. Desse modo, para este especial, convidamos Izabelle Vieira e sua equipe da Clínica Virtuosa para apresentarem tudo que o espaço oferece para que você, mulher, possa se sentir linda, leve e, não menos importante, feliz. Confira!

*"Acredito que, para um processo de emagrecimento eficaz, é necessário, pelo menos inicialmente, o acompanhamento de profissionais preparados, para que o objetivo seja realizado de forma assertiva e segura, **garantido saúde, bem-estar e eliminação dos tão indesejados quilos extras.** Aqui na Clínica Virtuosa, contamos com nutricionista, esteticistas, biomédicas e psicóloga. Tratamos o físico e mental para que as pacientes tenham consciência de que a mudança de hábitos e estilo de vida ajudarão tanto a alcançar o objetivo quanto a manter o resultado a longo prazo, evitando reganho de peso."*

Izabelle Vieira
proprietária da clínica

"A biomedicina estética atua na Clínica Virtuosa promovendo o bem-estar físico e estético dos pacientes. Para isso, **utilizamos mesclas elaboradas por laboratórios renomados**, como as Lipossomas, que agem na redução da gordura localizada, aplicadas diretamente nas células gordurosas. Também utilizamos o Acelerador Metabólico, que utiliza ativos lipolíticos com a finalidade de acelerar o metabolismo e, conseqüentemente, aumentando a queima de gordura visceral, produzindo um emagrecimento mais rápido. Por fim, não podemos deixar de citar a Carboxiterapia, que utiliza o gás carbônico medicinal, com a finalidade de amenizar a gordura localizada, ativando a circulação local, a oxigenação dos tecidos e a produção de colágeno."

Cleidiane Muniz

biomédica

"No complexo universo do emagrecimento, a Clínica Virtuosa reconhece a psicologia como um pilar fundamental no processo de emagrecimento, uma vez que ela desempenha um papel crucial não apenas na perda de peso, mas também na **preservação deste equilíbrio conquistado**. Ao focalizar na psicologia como aliada, a Virtuosa reconhece a sua indispensabilidade no tratamento não só de questões superficiais, mas, de maneira ainda mais profunda, na abordagem de transtornos alimentares que frequentemente impactam significativamente o processo de emagrecimento. Dessa forma, a psicologia entra em cena se direcionando às distorções cognitivas que podem distorcer a visão do próprio corpo e influenciar negativamente os comportamentos alimentares – ampliando o repertório comportamental e oferecendo ferramentas cruciais para lidar com as emoções desconfortáveis que, muitas vezes, são subestimadas no contexto do emagrecimento e auxiliam na reestruturação de crenças disfuncionais arraigadas. Saber gerenciar, de forma eficaz, os pensamentos, emoções e comportamentos se revela a chave-mestra para um emagrecimento saudável e, sobretudo, sustentável. Nesse contexto, **a psicologia não é apenas uma aliada temporária na jornada do emagrecimento, mas uma parceira essencial para uma transformação profunda e duradoura.**"

Loirena Rosa

psicóloga

"A nutrição desempenha um papel fundamental no processo de emagrecimento, na manutenção/recuperação da saúde e, juntamente com a atuação da biomedicina e estética na Clínica Virtuosa, na potencialização dos resultados dos procedimentos estéticos. Uma alimentação balanceada fornece nutrientes essenciais para um ótimo funcionamento do organismo, além de garantir uma boa preservação de massa muscular durante o processo de emagrecimento, impedindo, por exemplo, a flacidez. A hidratação também desempenha um papel crucial, garantindo uma boa saúde da pele. Quando a alimentação e procedimentos estéticos são associados, ocorre uma potencialização de seus efeitos, sendo eles mais eficientes e com resultados mais duradouros, promovendo não apenas o emagrecimento, mas também uma melhora na qualidade da pele, na composição corporal, além de benefícios que vão muito além da estética, como **um bom funcionamento do organismo e uma ótima recuperação da autoestima.**"

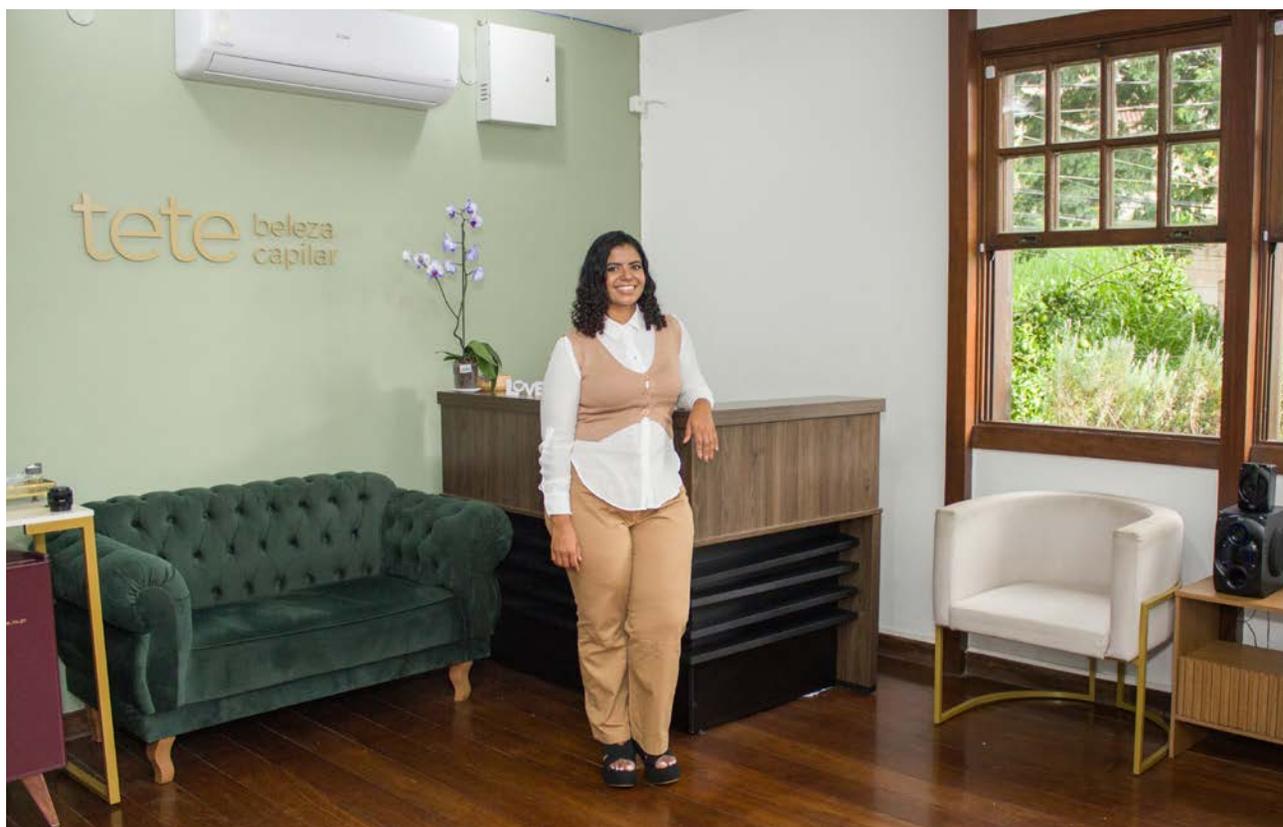
Barbara Ciccarini

nutricionista

"Em um mundo onde as buscas pela beleza e autoestima se entrelaçam, a Virtuosa se destaca como um refúgio dedicado a potencializar a beleza única de cada paciente. Com uma equipe de profissionais altamente qualificadas e uma abordagem personalizada, nossa clínica oferece uma variedade de tratamentos estéticos projetados para realçar a beleza natural e proporcionar **uma experiência única de cuidado e transformação**. Para aquelas que buscam esculpir e tonificar o corpo, oferecemos procedimentos como criolipólise, radiofrequência, lipo sem corte, massagem modeladora, drenagem linfática e um acompanhamento nutricional personalizado que visam à redução de medidas, ajudando nossas pacientes a conquistarem resultados incríveis. Além dos tratamentos específicos para beleza, reconhecemos a importância do bem-estar emocional. Nossa clínica oferece terapias relaxantes, como massagens terapêuticas, proporcionando não apenas benefícios físicos, mas também **alívio do estresse e renovação da energia vital**. Descubra o que podemos fazer por você e embarque nesta jornada rumo à sua melhor versão!"

Quênia Salomé

gerente e esteticista



UM IMPÉRIO DE CUIDADOS FEMININOS

Um dos nomes mais relevantes no setor de tratamento dos fios, Tetê conta como construiu seus procedimentos de terapia capilar e encontrou (com muito trabalho) o sucesso

Empreendedorismo é uma palavra que surge atrelada à trajetória da cabeleireira especialista em terapia capilar Estefânia Pereira. Conhecida como Tetê, a profissional iniciou a carreira na periferia de Belo Horizonte há mais de 10 anos. O trajeto profissional foi traçado com ousadia, tanto que ela compreendeu muito rápido que o grande cartão de visita de todo o trabalho seria a **lavagem impecável do couro cabelo** e o atendimento ao cliente — consequentemente, a cliente conquistava mais durabilidade na escova e recuperava a autoestima.

No entanto, ela não se contentou com a fama da “escova perfeita e durável”. Desse modo, em 2008, fechou o pequeno

salão e escolheu traçar novos rumos no mercado de noivas. “Comecei em um importante estúdio e não sabia absolutamente nada, só que queria aprender e me tornei disponível. Quando a proprietária chegava, a noiva estava com cabelo lavado, a maquiagem bem posicionada e o ambiente pronto para o início do trabalho”, relembra.

O perfil arrojado fez sucesso e, após seis meses, Tetê conquistou o grande sonho: produzir a primeira noiva. “Isso era inimaginável, quase impossível [risos] pelo pouco tempo. Mas **agarrei a chance e foi um sucesso**”, fala em tom emocionado.

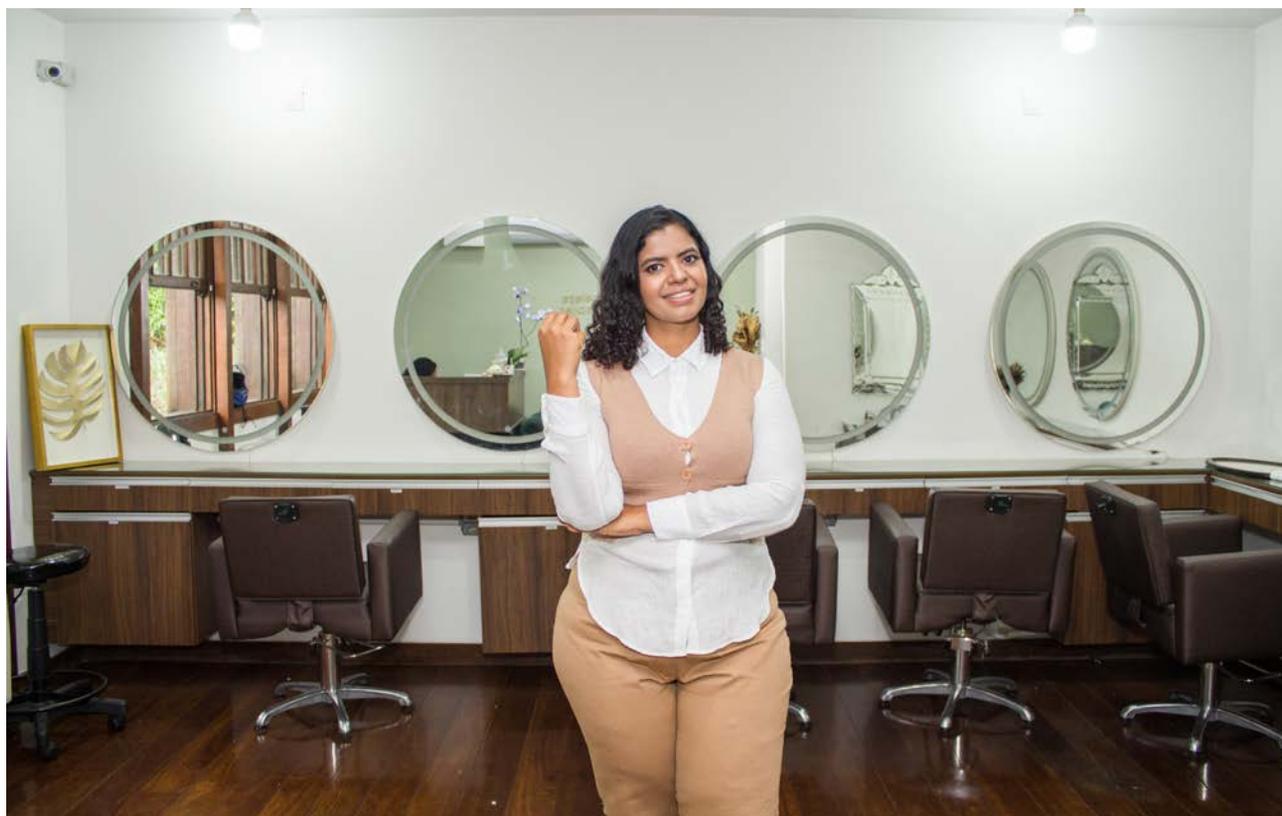
O êxito chegou, porém a inquietude da profissional aliada ao espírito empreendedor, mais uma vez, foram protagonistas e conduziram a caminhada: “Empreender é um desafio constante, que exige disciplina, foco, constância, trabalho árduo, educação e um excelente atendimento. Não é fácil, mas, se tiver coragem, você consegue ir além de tudo que imaginou e consegue mudar a sua vida”.

Foi assim que Tetê decidiu recomeçar (mais uma vez) do zero e encontrou na terapia capilar a paixão. Depois de passar por um grande salão, ela empreendeu em uma pequena loja no bairro Mangabeiras. Contudo, sempre sonhou alto e criou asas que a levaram até voos mais altos. “Estudei, estudei e estudei.

Conversava com Deus e pedia um diferencial. Foi assim que escolhi trabalhar com pequenas influenciadoras que tinham sinergia com o nosso trabalho e compromisso com o tratamento. Em pouco tempo, crescemos em 100% nossos atendimentos e nos mudamos para um espaço confortável para nossos funcionários e clientes”, ressalta.

Hoje, Tetê é **um dos principais nomes da terapia capilar de Belo Horizonte**, com protocolo exclusivo e resultado logo na primeira sessão. Além disso, criou **uma marca própria de tratamento, com óleos, shampoos e tonificadores voltados ao crescimento**. “No nosso espaço, tudo começa com o diagnóstico do couro capilar e fios. A partir de então, estruturamos a sequência de atendimento, com processos individualizados que mostram aos profissionais o que fazer em cada caso”, pontua.

A lavagem dos cabelos continua com a assinatura da Tetê e foi transmitida para toda a equipe. O ato de limpeza auxilia em todo o tratamento para os fios, nutrição, fortalecimento e emoliência ao cabelo. “Empreender pede coragem, e eu tenho orgulho de tudo que construímos até aqui. Para este ano, já recebi sondagens de médicas para parcerias voltadas à tricologia e até pessoas com a intenção de nos levar para outros estados. Estou feliz e tenho certeza de que 2024 será ainda mais especial”, finaliza.



MULHER PARA SE

inspirar

Nesta entrevista exclusiva, a empresária Louise Amaral compartilha a vida, o trabalho e os desafios por trás destes

Trinta e oito anos parece uma pouca idade para uma vida tão intensa. Estudar incansavelmente, empreender, casar-se, matinar, matinar de novo, falhar, não falhar, desafiar-se, não desistir, aprender, ensinar, conhecer. Essa sequência de verbos, talvez, resuma a vida de Louise Amaral. Digo "talvez" porque, acredite, é provável que haja mais funções na vida dessa empresária, que, neste *Especial Mês da Mulher*, abriu o livro de sua vida para a gente. E o intuito desta conversa é nenhum menos do que: inspirar. Vale a pena conferir!

RE: Conte-nos sobre a sua formação acadêmica e como ela colabora para o seu sucesso profissional.

LA: Arquiteta urbanista por formação e especialista em Gestão de Negócios pela Fundação Dom Cabral. A formação em Arquitetura foi um gatilho para enxergar a escassez de profissionais dessa formação, especializados em legislação, desenvolvimento e implantação de cozinhas industriais. Já o MBA veio para me mostrar estratégias na vivência e desafios de empreender no Brasil. Ser administradora “por consequência” me gerou vários ensinamentos, mas, antes disso, me gerou muitos prejuízos. Com isso, percebi o quanto me especializar em gestão e procurar entendimentos, nas *prioris* dos pilares de sucesso do empreendedorismo, me fariam alavancar meus negócios.

“Ser administradora ‘por consequência’ me gerou vários ensinamentos.”



RE: Você está por trás de quantas empresas? Como funcionam cada uma delas?

LA: Atualmente gerencio sete empresas: cinco destas no ramo de alimentos congelados, atendendo a todo mercado *food service* nacional; uma empresa no ramo de arquitetura, com destaque em projetos industriais e aprovações de licenças e alvarás; e, por último e mais recente, uma *foodtech* [startup que utiliza a tecnologia para inovar no segmento alimentício] que promete surpreender os mercados nacional e internacional.

RE: Qual foi a inspiração por trás de iniciar seus próprios negócios?

LA: Me inspirei no meu marido Roberto Freitas. Ele sempre teve espírito empreendedor e, com 16 anos, após ser emancipado, montou seu próprio negócio e, daí para frente, não parou mais. Quando ele me apresentou o desafio de começar a empreender e administrar meu próprio negócio, isso se tornou uma paixão e me fez querer aprender sempre mais. Atualmente me inspiro em grandes nomes do empreendedorismo, e isso me faz ser ambiciosa e querer sempre inovar no mercado atuante.

RE: Quais são os maiores desafios que você enfrentou como empreendedora e como os superou?

LA: Com certeza foi a falta de conhecimento sobre a carga tributária do nosso país – um tema complexo e que precisa, sim, ser acompanhado de perto por um profissional qualificado. A superação vem por meio de estudos: sempre se atualizar de informações, não ter medo de dizer “não sei” ou “não entendi” e, principalmente, de estar cercada de profissionais gabaritados em seu time. Entendo hoje que o empreendedor, principalmente brasileiro, não precisa ser *expert* em todas as áreas, mas tem, sim, que ter noções básicas de financeiro, fiscal, contábil e tributário, e, principalmente, saber “gerir pessoas”.

RE: Como você equilibra sua vida pessoal com as demandas do seu negócio?

LA: Por muitos anos não entendi que eu focava apenas em “um lado da balança”. *Workaholic* [viciada em trabalho] assumida que sou – ou, pelo menos, que eu era –, priorizava o trabalho como algo insubstituível, em que, por muitos anos, trabalhava quase 18 horas por dia, achando que essa era a chave para o suces-

so. Com o nascimento do meu filho Theo (hoje com 6 anos), não pausei os trabalhos e continuei neste ritmo acelerado. Mas, aos poucos, convivendo com vários empreendedores, buscando conhecimento pessoal e que estava diretamente relacionado ao profissional, percebi que a “balança estava desequilibrada”. Com o nascimento do meu segundo filho, entendi que delegar e coordenar não me fazia ser menos empreendedora; pelo contrário, me mostrou que é possível equilibrar o trabalho, a família e a vida social. Não vou dizer que foi fácil, mas é um constante aprendizado. Hoje consigo gerir as empresas e dar atenção a toda minha vida pessoal.



“Entendi que delegar e coordenar não me fazia ser menos empreendedora. (...) Hoje consigo gerir as empresas e dar atenção a toda minha vida pessoal.”

RE: Como você lida com o estresse e a pressão que vem com a gestão de um negócio?

LA: Existem dias que achamos que os desafios (jamais problemas) não terão solução, mas isso geralmente passa quando temos uma rede de *network* forte. Digo isso, pois a experiência do próximo, as dicas e a compreensão, muitas vezes, te mostram que só não terá estresse e pressão quem não empreende. Ser empreendedor é, sim, gostar de desafios, de solucionar ou de tentar achar solução para os obstáculos diários que este estilo de vida nos traz.

RE: Quais recursos ou apoios foram mais úteis para você ao longo do caminho?

LA: O apoio da família foi primordial, mas a confiança do meu sócio e esposo foi o que me fez ter cada dia mais vontade de ir atrás do sucesso.

RE: Quais conselhos você daria a outras mulheres que desejam iniciar seus próprios negócios?

LA: Quando um negócio dá certo, é porque, por trás, existe alguém que idealizou, planejou e colocou em prática ações para torná-lo concreto. Ou seja, é a mente que enxerga melhor as oportunidades e trabalha pensando nas conquistas, mesmo em meio aos desafios. Minha dica é: arriscar. Se você confia que seu negócio tem potencial, arrisque. Se você entende do seu serviço ou produto, prove a si mesma que ele é o melhor. E se você ficou realmente convencida, arrisque. Uma empreendedora de sucesso será aquela que tenta não pensar no fracasso nem se deixa abater quan-

do algo sai errado. Você tem que ser a figura que motiva e convence os que estão ao seu redor de que o seu negócio tem tudo para ser bem-sucedido. Não pode ter medo de correr riscos e tem que se manter otimista e perseverante, sempre atento ao agora e às possibilidades futuras. E uma dica valiosa: acorde todos os dias pensando em como “destruir” seu próprio negócio. Parece forte e medonho, mas não é. Se você própria é capaz de descobrir algo que possa destruir o seu negócio, você será mais capaz ainda de ultrapassar isso e ter ainda mais sucesso na inovação e crescimento de sua empresa.

“Uma empreendedora de sucesso será aquela que tenta não pensar no fracasso nem se deixa abater quando algo sai errado.”

“Comprovei que o erro era oriundo de um time de profissionais (homens) que não quiseram me escutar quando foi necessário. Me senti tão diminuída que decidi não aceitar isso mais. Rescindi alguns contratos e findi parcerias por esse motivo.”

RE: Você enfrentou alguma forma de discriminação de gênero ou obstáculos específicos por ser uma empreendedora mulher?

LA: Até o ano de 2022, ou seja, quase 10 anos após ter meu primeiro negócio, eu não tinha vivenciado isso tão de perto. Sabia que existia, sim, esse tipo de discriminação, mas não imaginei que poderia acontecer comigo. Passei por isso em 2022 e 2023, mas, neste último citado, foi pior. Dois casos em que, numa mesa de tomada de decisões com consultores e investidores, eu era a única mulher e, no caso de 2023, uma mulher grávida de sete meses. Eu era a única que tinha informações importantes em mãos e, nestas duas vezes, quando fui me expressar, fui totalmente ignorada. Com isso, por falta de respeito e por não terem prestado atenção no que eu iria dizer, apresentaram posteriormente a essas reuniões relatórios errôneos, os quais demonstravam que havia uma falha partindo de mim. Enfim, contra números não há argumentos. Comprovei que o erro era oriundo de um time de profissionais (homens) que não quiseram me escutar quando foi necessário. Me senti tão diminuída que decidi não aceitar isso mais. Rescindi alguns contratos e findi parcerias por esse motivo.

RE: Como você se mantém atualizada e relevante no seu mercado?

LA: *Networking* ativo. Gosto de estar presente em grupos de empreendedorismo. Gosto de estar rodeada de pessoas que detêm mais conhecimentos do que eu em determinados assuntos. Assim, com certeza, sempre aprenderei algo. Construir e manter uma rede de contatos sólida é fundamental. Estou sempre disposta a aprender e, ao mesmo tempo, passar o conhecimento para outros profissionais. Defendo que quanto mais eu aprendo, mais valiosa eu fico. Por isso invisto em cursos, treinamentos e encontros de empreendedorismo. Me preocupo muito com minhas habilidades interpessoais e levo comigo uma frase fundamental: “Seja interessante sem ser interesseiro. Gere conexões”.

RE: Quais são seus próximos passos ou projetos em que está trabalhando atualmente?

LA: Após qualificar uma equipe profissional competente e de confiança, atualmente estou no Conselho Administrativo de algumas dessas empresas, me distanciando um pouco da parte operacional e das tomadas de decisões diárias, participando na parte estratégica dos negócios e, agora, na estruturação de uma *holding* [uma empresa que controla outras] empresarial com as empresas que estão em operação. Como citei antes, é primordial que o empresário entenda um pouco ou básico de todas as áreas que circundam o funcionamento de uma organização. Logo, estou focando meu tempo principalmente em estudo e capacitação, conhecimento e pesquisa. Estou me preparando para apresentar a todos vocês uma *foodtech* que vai ganhar todo mercado nacional e internacional, para o lançamento de produtos inovadores no ramo de alimentos *plant-based* [baseado em plantas].

“Quanto mais eu aprendo, mais valiosa eu fico.”



**O SORRISO
E O IMPULSO
DA
AUTOESTIMA
FEMININA**



Antes



Qual é a melhor forma de acolhimento? No consultório, ouço relatos que me emocionam e mostram como o sorriso é um ponto fundamental para elevar a autoestima, o entusiasmo; e contribuir diretamente para o crescimento profissional. As histórias das mulheres que confiam no nosso trabalho são inúmeras e revelam como o autocuidado ainda não é uma prioridade para muitas delas.

O sorriso é a melhor maneira de demonstrar empatia, entusiasmo e gratidão. Tanto é que é a partir deste "bem-vinda!" que surgem conexões profissionais e relacionamentos duradouros. Por isso, não é exagero pensar que a autoestima tem no sorriso um fio condutor importante, com relevância direta para **a saúde mental da mulher**. Já testemunhei mulheres serem resgatadas do "buraco" da depressão após um tratamento bem conduzido, com foco na individualização da beleza da paciente.

No entanto, alcançar o impacto desejado só é possível por meio de uma análise criteriosa das necessidades, expectativas e prioridades de cada mulher. Nesse momento, confesso que minha única preocupação é olhar nos olhos e estabelecer **um contato verdadeiro de confiança**, buscando compreender as reais dificuldades da paciente.

Essa compreensão é o que humaniza nossa profissão, tornando a experiência no consultório um fator primordial para o sucesso do tratamento. A estética de uma pessoa está totalmente associada às suas necessidades individuais em diferentes aspectos.

Por isso, na nossa clínica, priorizamos o atendimento personalizado para cada paciente, com foco absoluto em devolver a autoestima por meio do sorriso. O tratamento com resina é um bom exemplo dessa abordagem, proporcionando a criação de um novo sorriso com técnicas estabelecidas e desenhos que transformam a imagem pessoal da pessoa.

Esse tratamento é facilitado pelo custo, em comparação com o uso de lentes de porcelana, por exemplo. Além disso, destaca-se o fato de não ocorrer desgaste na dentição durante o procedimento. No entanto, é importante ressaltar que a criação desse novo sorriso com resinas requer uma técnica manual aprimorada, com acabamento criterioso e uso de materiais de alto padrão. Esses pontos são fundamentais para que o resultado corresponda ao sonho relatado pela paciente já na primeira consulta.

A odontologia estética encontra na aplicação de resina uma possibilidade eficiente de correção de dentes tortos, amarelados ou com aspecto infantilizado. No entanto, não se trata apenas de inserir "massinhas" e obter um resultado rápido de modelagem. A técnica envolve modelagem em laboratório e correções feitas manualmente, como se fosse a elaboração de uma obra de arte. O resultado é lindo, surpreendente e proporciona uma elevação bonita da autoestima que resplandece em todos os aspectos da vida daquela mulher.



DR. ALYSSON RESENDE

Atuando como dentista há mais de 25 anos, Alysson Resende é sócio-proprietário da Concept AR e traz para a **Exclusive** as novidades e os assuntos que estão em pauta no universo odontológico.



📷 @alyssonresende | 📞 (31) 99324-2441
www.alyssonresende.com.br

**LOOKS
PARA
TE
LEMBRAR
DE QUE...**

você é

Linda!

Olá, meninas! Olha eu aqui de novo, desta vez, para falarmos do Mês da Mulher. Em 8 de março comemoramos (e devemos pensar sempre sobre) o Dia Internacional da Mulher. Seja sendo empreendedora, mãe, esposa, dona de casa ou exercendo todos esses papéis ao mesmo tempo, a mulher passa por desafios constantes e diários. Mas sempre consegue vencê-los? Não. O estigma de “ser forte” pode ser mais um desafio para muitas mulheres, por isso é imprescindível que também nos permitamos errar, cansar, desistir, chorar. É exatamente por isso que este editorial quer te lembrar do quão você é linda. E para cumprirmos essa missão de incentivar a sua autoestima, selecionei da minha marca, a Insânia, vestidos que – com o efeito “uall!” que tanto amo – podem se encaixar perfeitamente em você, seja qual for seu estilo, seu evento, seu momento. Mas, caso algum desses não te preencha, não se preocupe. Corra lá no site que tem muito mais: www.insaniamoda.com.br.







ESPECIAL - MÊS DA *women*





ESPECIAL - MÊS DA *wuher*





MULHERES QUE *inspiram*

Uma homenagem às histórias que transformam

No mês das mulheres, é um privilégio destacar algumas mulheres extraordinárias que têm sido fontes constantes de inspiração em minha vida. Cada uma dessas figuras incríveis carrega consigo uma história única, repleta de determinação, coragem e paixão, moldando-as em verdadeiros exemplos a serem seguidos.

Bruna Bar: determinação que conquista o mundo audiovisual

A roteirista, atriz e diretora Bruna Bar é uma inspiração em determinação. Seus inúmeros prêmios no mundo audiovisual são frutos de uma dedicação incansável, provando que o reconhecimento vem para aqueles que persistem em seus sonhos.





Carolina Martins: profissionalismo que ganha o mundo

Carolina Martins, produtora e artista, tem conquistado o cenário do audiovisual brasileiro. Seu profissionalismo exemplar é uma inspiração para todos que almejam alcançar o sucesso em suas carreiras.



Cris Gil: superação nas cores do Carnaval

Artista, produtora e carnavalesca, Cris Gil transborda inspiração com sua história de superação. Sua contribuição para o Carnaval é um reflexo de sua resiliência diante dos desafios, mostrando que a arte pode ser uma força transformadora.



Luana Xavier: elevando a arte e a consciência

Atriz, apresentadora e agora integrante do programa *Sem Censura*, Luana não só ilumina os palcos com seu talento, mas também eleva a consciência social por meio de suas performances. Sua estrela brilha ainda mais intensamente como a protagonista da adaptação livre da obra de Djamila Ribeiro, *Pequeno Manual Antirracista - A Peça*.



Nêga Kelly: coragem nos palcos da vida

Cantora, mãe e produtora, Nêga Kelly ilumina cada palco com sua energia e alegria contagiantes. Sua coragem em enfrentar desafios é um exemplo de como a paixão pode impulsionar conquistas notáveis.

Lorenza Junqueira: amor incondicional e talento musical

Lorenza Junqueira, cantora, mãe e professora, personifica o amor incondicional. Sua carreira musical é um reflexo de seu talento excepcional, enquanto seu comprometimento com a maternidade ressalta a beleza do equilíbrio entre paixões diversas.



Joelma Marques: persistência além dos obstáculos

Joelma Marques, modelo, atriz e produtora de eventos, é um testemunho vivo de persistência. Sua jornada de vida é uma inspiração para todos que enfrentam adversidades, mostrando que é possível superar qualquer obstáculo com determinação e foco.



Minhas maiores inspirações: minha família

Por último, mas definitivamente não menos importante, minha família é a base do meu apoio. Minha mãe Leni é um exemplo de acolhimento. Minha irmã Karina personifica a fé; minha irmã Marcela, a responsabilidade; e minha tia Marília é meu exemplo de companheirismo. Minha tia-avó Jandyra é um farol de maturidade em minha vida.

Essas mulheres inspiradoras moldaram meu caminho e continuam a fazê-lo diariamente. Neste mês das mulheres, celebremos não apenas essas figuras notáveis, mas todas as mulheres ao redor do mundo que deixam suas marcas únicas em nossas vidas. E você? Quais são as mulheres que te inspiram?

LUCIANA LEITTE

Empresária, produtora cultural e especialista em marketing e tecnologia. Lidera o Grupo LL Comunica, que inclui a produtora cultural e agência de marketing LL Cultural, bem como a empresa especializada em tecnologia para comunicação interna e intranets Massai Tech.



@@lucianaleitte | @llcultural | @massaitech
 www.llcultural.com.br | www.massaitech.com.br
 www.grupollcomunica.com.br | (31) 99328-5489



RUMO À EQUIDADE: DIREITOS TRABALHISTAS DAS MULHERES

A evolução dos direitos trabalhistas das mulheres é marcada por lutas e conquistas ao longo de várias décadas e é assinada por desigualdades e discriminações. Desde os primórdios da participação das mulheres no mercado formal, seu trabalho muitas vezes foi explorado sem critérios ou regras específicas. No entanto, ao longo dos anos, as legislações trabalhistas ao redor do mundo evoluíram para garantir direitos e proteções específicas para as mulheres, levando em consideração suas necessidades biológicas e sociais.

No dia 8 de março, celebrou-se o Dia Internacional da Mulher, uma data que destaca não apenas as conquistas sociais,

políticas e culturais das mulheres ao longo da história, mas também a luta contínua por direitos e igualdade em diversos aspectos da vida, incluindo o âmbito trabalhista. Nesta ocasião, **é imprescindível celebrar as conquistas das mulheres, refletir sobre os desafios enfrentados e reiterar o compromisso com a busca pela igualdade de gênero.**

A história dos direitos trabalhistas das mulheres no Brasil é entrelaçada com os movimentos sociais e políticos que moldaram o país. Durante séculos, as mulheres foram relegadas a papéis domésticos, enquanto o mercado de trabalho era dominado por homens. A industrialização do país no século XIX intensificou a presença feminina nas fábricas, porém sob condições desumanas e sem direitos básicos.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), promulgada em 1943, representou um marco nesse sentido, estabelecendo normas mínimas para todos os trabalhadores, independentemente do gênero, o que garantiu às mulheres o início de um direito básico. Foi somente com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), sobretudo a partir da década de 1930,

que as mulheres começaram a ser reconhecidas como trabalhadoras com direitos e, a partir daí, houve inúmeras conquistas que garantiram a subsistência laboral das mulheres no mercado de trabalho.

Atualmente, entre os direitos específicos das mulheres no ambiente de trabalho, destacam-se a licença-maternidade, que garante à mulher um afastamento do emprego sem prejuízo do salário durante 120 dias, podendo ser estendida em casos de adoção ou por adesão ao Programa Empresa Cidadã. Além disso, as gestantes têm estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto, não podendo ser demitidas sem justa-cause nesse período.

Ademais, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) prevê intervalos para amamentação, assegurando à mãe dois descansos diários de 30 minutos para amamentar o filho até que ele complete seis meses de vida. As empresas são obrigadas a fornecer um local adequado para amamentação, conforme estabelecido em lei. Além disso, é proibido discriminar uma mulher no ambiente de trabalho com base em sexo, idade, cor, estado civil ou gravidez, incluindo a proibição de anúncios de emprego que especifiquem um sexo ou estado civil.

Outro ponto crucial é a **remuneração igualitária**, que visa eliminar a disparidade salarial de gênero. As mulheres têm direito a receber o mesmo salário que os homens quando desempenham as mesmas funções e têm a mesma qualificação profissional. Esse é um passo fundamental na busca pela equidade de gênero no mercado de trabalho; e buscar a efetivação do direito conquistado é uma luta de todos que compõem a realidade laboral atual.

Embora os avanços conquistados sejam significativos na garantia dos direitos trabalhistas das mulheres, ainda há desafios a serem enfrentados. A equidade de gênero no ambiente de trabalho requer um esforço contínuo, por meio da conscientização, educação e ação coletiva. É fundamental continuar pressionando por políticas e práticas que promovam a igualdade de oportunidades e a eliminação de qualquer forma de discriminação no local de trabalho.

Em suma, os direitos trabalhistas das mulheres são uma parte essencial da luta pela equidade de gênero. À medida que celebramos as conquistas alcançadas, é necessário **reconhecer a necessidade de continuar avançando** a um futuro no qual todas as mulheres possam desfrutar plenamente de seus direitos no ambiente de trabalho.



SARA ROCHA

Advogada no escritório Araujo Soares e Cruz Advogados Associados.



MARCELO SOARES

Advogado, sócio-fundador da Araujo Soares & Cruz Advogados Associados, professor universitário e para concursos públicos. Palestrante, pós-graduado em Direito do Trabalho e Direito Civil pela PUC Minas.

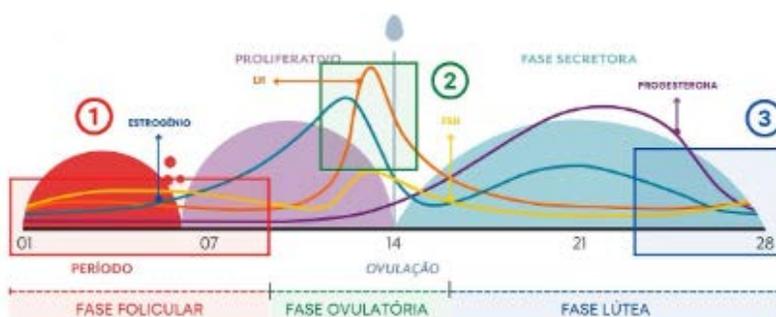


 @marcelo.soares.advogado | @araujosoaresecruz



O CICLO MENSTRUAL PODE AFETAR SUA DIETA?

Homens, entendam: TPM é real. E se você é mulher, possivelmente, já vivenciou ou vivencia isso, haja vista que a tensão pré-menstrual atinge mais de 80% das brasileiras. Assim como o ciclo menstrual afeta diversas áreas da vida da mulher, também pode afetar a dieta; e, na coluna deste mês, em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, falaremos sobre isso. Durante o ciclo menstrual, ocorrem diversas oscilações hormonais que influenciam fortemente o comportamento e também os hábitos alimentares, justificando certas escolhas em determinados períodos do mês.



- ① **FASE FOLICULAR**
BAIXO NÍVEL DE ESTRADIOL = MENOR CONTROLE DO APETITE = MENOR SACIEDADE
- ② **FASE OVULATÓRIA**
ALTO NÍVEL DE ESTRADIOL = MAIOR CONTROLE DO APETITE = MENOR FOME
- ③ **FASE LÚTEA / PRÉ MENSTRUAL**
DESEQUILÍBRIO ENTRE PROGESTERONA E ESTRADIOL = MAIOR IRRITABILIDADE E MAIOR FOME

Na fase 1, que é a folicular, o hormônio estradiol está baixo. Com isso, pode ocorrer maior dificuldade no controle do apetite. Nessa fase, tente:

1. não pular refeições;
2. fazer refeições completas, para gerar mais saciedade (com proteínas, além de carboidratos e boas fontes de gordura);
3. hidratar-se e dormir bem, para não desregular também seus hormônios de fome e saciedade;
4. e a regra que vale para qualquer pessoa em qualquer fase da vida: cerque e deixe seu ambiente (físico e digital) favorável para a sua dieta e sem gatilhos que te influenciem ao erro.

Na fase 2, a ovulatória, o estradiol já se encontra alto, o que gera mais euforia, sem muita fome. Na fase 3, a fase lútea ou pré-menstrual, o equilíbrio entre os hormônios progesterona e estradiol está modificado. É a fase onde ocorre maior aumento da irritabilidade. Isso porque níveis insuficientes de estradiol reduzem os níveis de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar, o que gera menos sensação de saciedade e maior compulsão por alimentos ricos em açúcar e gordura, exatamente como é a composição do chocolate, tão desejado nesse momento.

Não deixe alimentos ricos em açúcar e gordura serem sua principal fonte de prazer, pois certamente isso te gerará uma enorme frustração depois. Então a dica nesse período é a que vale em todos os demais dias:

- coma seu chocalatinho, na quantidade prescrita na sua dieta, sem culpa nenhuma, mas sem exageros;
- não deixe de praticar atividade física, pois isso ajudará na liberação de outros hormônios ligados ao bem-estar, como a dopamina;
- pratique outras atividades prazerosas para você, podendo ser de sexo a um cinema, encontro com amigas, ioga, meditação, ouvir música e o que mais te agrada;
- saiba que é só uma fase; e já, já seus hormônios se normalizarão, sua vida e sentimentos voltarão ao eixo; faz parte do ser humano feminino.

Feliz ou infelizmente, é normal passar por essas fases todos os meses. E entender como isso pode afetar seu comportamento alimentar te ajudará também a ter mais controle e discernimento sobre o que, de fato, está acontecendo no seu corpo. Isso certamente te ajudará a passar pelo ciclo de forma mais leve e consciente.

Agora, um recado para os homens: não só nessa fase, como em todas as outras, mas principalmente nela, sejam gentis, compreensivos, porto seguro, ombro amigo e um facilitador. O mundo já não anda muito fácil, com essa oscilação hormonal e TPM, então, fica um pouco pior. Façam a diferença!



CARLA OLIVEIRA

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva e Funcional. Atende presencialmente em BH e on-line em todo o mundo. Sua missão é ensinar e mostrar às pessoas que fazer dieta não precisa ser difícil e que, por meio das especificidades de cada um, é possível amar a sua dieta. Acredita fielmente no poder que a nutrição tem de transformar vidas por meio da melhora na qualidade de vida, energia, disposição, composição física, saúde, autoestima e todos os infinitos benefícios que uma alimentação saudável e equilibrada pode trazer.



 @carlaoliveira.nutri

OS CUIDADOS ESSENCIAIS PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER EM MULHERES DE MEIA-IDADE

A meia-idade é um período de transição marcante na vida das mulheres, em que a atenção à saúde se torna ainda mais crucial. A prevenção do câncer assume um papel central nessa fase, considerando as mudanças hormonais e outros fatores que podem aumentar o risco de desenvolver diversas formas da doença. Este artigo explora cuidados específicos que mulheres na faixa etária de meia-idade podem adotar para preservar sua saúde e prevenir o câncer.

1. Rastreamento regular

Exames de rastreamento são fundamentais para a detecção precoce de cânceres. Mulheres de meia-idade devem priorizar mamografias, Papanicolau, exames de mama e colonoscopias, dependendo do histórico de saúde e fatores de risco. A detecção precoce é crucial para um tratamento eficaz.

2. Estilo de vida saudável

Adotar um estilo de vida saudável é um dos pilares da prevenção do câncer. A prática regular de atividade física auxilia na manutenção de um peso adequado, reduzindo o risco de câncer de mama, colo do útero e cólon. Além disso, uma dieta equilibrada – rica em frutas, vegetais e grãos integrais – fornece os nutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico.

3. Controle do estresse

A meia-idade, muitas vezes, traz consigo desafios pessoais e profissionais, o que pode levar ao estresse. Estratégias para controlar o estresse, como práticas de *mindfulness*, meditação e atividades relaxantes, não só promovem o bem-estar emocional, mas também contribuem para um ambiente corporal menos propício ao desenvolvimento de cânceres.

4. Saúde reprodutiva e hormonal

A menopausa é uma parte significativa da meia-idade, e as

mudanças hormonais associadas podem influenciar o risco de câncer de mama e ovário. Consultas regulares com ginecologistas são cruciais para discutir opções de terapia hormonal, se necessário, e monitorar qualquer alteração no tecido mamário.

5. Exames oculares e dermatológicos

Além dos exames tradicionais, cuidados específicos como exames oculares e dermatológicos são importantes. O câncer de pele, por exemplo, pode ser prevenido por meio do uso regular de protetor solar e exames dermatológicos periódicos.

6. Limitação do consumo de álcool e tabagismo

O consumo excessivo de álcool e o tabagismo estão diretamente ligados a vários tipos de câncer. Mulheres de meia-idade devem priorizar a moderação no consumo de álcool e buscar apoio para cessação do tabagismo, se aplicável.

7. Vacinação

A vacinação contra o HPV (papilomavírus humano) é crucial para prevenir o câncer do colo do útero. Mulheres com mais de 30 anos que não foram vacinadas anteriormente devem discutir essa opção com seus profissionais de saúde.

A prevenção do câncer em mulheres de meia-idade demanda um compromisso integral com a saúde. Além dos **exames regulares, a promoção de um estilo de vida saudável, controle do estresse, atenção à saúde reprodutiva e hormonal, controle de peso, exames específicos e a moderação no consumo de álcool e tabaco são estratégias fundamentais**. A conscientização e a busca regular por orientação profissional são passos essenciais nessa jornada de prevenção, permitindo que as mulheres alcancem uma meia-idade saudável e diminuam significativamente os riscos de câncer.



SÍLVIA SALVADOR

É mestre em Administração e sócia-diretora da Saúde no Lar. Especialista em gestão de relacionamentos.

 @saudenolarmg



Óculos são capazes
de embelezar, de
enriquecer um look e,
claro, de empoderar!

Escolha o seu, desfrutando das melhores
marcas do mundo, na

MULTIVISÃO

Av. Getúlio Vargas, 1.517 – Savassi | BH/MG
Telefone e WhatsApp: (31) 3223-7441
Instagram: @otica_multivisao



FURLA
SINCE 1927 ITALY



CELEBRANDO A MULHER: ELEGÂNCIA E EMPODERAMENTO NA MODA

No Mês da Mulher, é hora de celebrar a beleza exterior, mas também a força, a resiliência e o poder das mulheres em todo o mundo. Na moda, essa celebração se traduz em peças que refletem a diversidade e a individualidade feminina, combinando estilo e empoderamento.

Nesta ocasião especial, a moda se torna uma ferramenta poderosa de expressão pessoal e de afirmação da identidade feminina. Desde o poderoso terno feminino, transmitindo autoridade e determinação, até os vestidos fluidos e românticos, evocando delicadeza e feminilidade, as opções são diversas e refletem a multiplicidade de papéis desempenhados pelas mulheres na sociedade contemporânea. Essa diversidade de estilos permite que cada mulher se vista de acordo com suas preferências e personalidade, expressando sua individualidade e destacando suas características únicas.

Além de promover a estética, a moda do Dia da Mulher também abraça valores fundamentais como a sustentabilidade e a inclusão. É notável o compromisso crescente das marcas em promover uma moda ética, que respeita o meio ambiente e os direitos humanos, mas também oferece **opções inclusivas para mulheres de todos os tipos de corpos, idades e etnias**. Essa

abordagem torna a moda mais acessível e consciente, e reflete o reconhecimento da diversidade e da dignidade de todas as mulheres, reforçando a importância da igualdade e da justiça social.

Portanto, neste mês especial, que tal celebrar a mulher com um guarda-roupa que reflete sua beleza exterior e também reconhece e celebra sua força interior e sua capacidade de fazer a diferença no mundo? Porque a verdadeira elegância não está apenas nas roupas que vestimos, mas também na confiança e na autenticidade de ser quem somos.

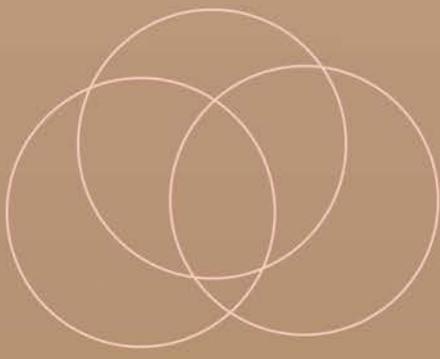
Ao abraçarmos nossa individualidade e nos expressarmos livremente por meio da moda, estamos honrando nossa própria essência e contribuindo para um mundo mais inclusivo e empoderado para todas as mulheres.

RACHEL CAPUCIO

É advogada com foco em fashion law e empreendedorismo na moda, além de escritora, redatora e curadora de arte. Assina as colunas *No Mundo da Moda*, *Horizonte Gerais* e *Horizonte dos Inconfidentes*, no jornal Espaço Horizonte. Produziu vários conteúdos para os sites *Destrinchando* (Portal Uai), *YOO Mag* (Portal Uai) e *Guia In BH*. Atualmente, é colunista das mídias: revistas *Conexão Moda*, *Mercado Comum*, *Salto* e *Official Chic*; e do jornal *MG Turismo*.



Instagram @rachelcapucio



Visage

BEAUTY EXPERIENCE

Seja sua melhor versão!



Um espaço de beleza focado no
visagismo humanizado.
Conecte sua imagem com
a sua personalidade,
seu gosto e sua intenção.

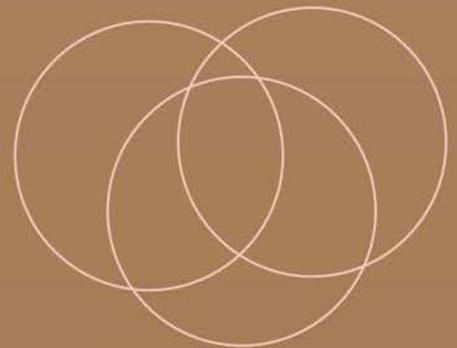
Av. Afonso Pena, 1.967 - Funcionários / Belo Horizonte



(31) 99471-7541



@visagebeautyexperience





MÊS DA MULHER: O PESO DA APARÊNCIA FEMININA

A pressão social para alcançar um corpo magro e "perfeito" pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas extremas, distúrbios alimentares e até compulsão por exercícios físicos

O mês de março é marcado pela celebração do Dia Internacional da Mulher, data que simboliza os cuidados com a saúde feminina. A aparência física continua a ser um ponto de grande relevância, especialmente quando se trata das mulheres. Uma das áreas em que essa pressão se manifesta de maneira evidente é no peso corporal. O estigma associado ao excesso de peso afeta profundamente as mulheres em diversos aspectos de suas vidas, desde o ambiente de trabalho até suas interações sociais. Um reflexo disso é o dado do último estudo da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM), no qual **75% das pessoas que fazem cirurgia bariátrica são mulheres**.

No âmbito profissional, a cobrança pela aparência muitas

vezes se traduz em oportunidades limitadas para mulheres consideradas acima do peso. Estudos têm mostrado que **mulheres com excesso de peso enfrentam discriminação no mercado de trabalho**, incluindo menor probabilidade de serem contratadas, menor remuneração, bem como chances menores de promoção em comparação com suas colegas de peso considerado "normal". Essa discriminação, muitas vezes velada, reflete os estereótipos arraigados na sociedade sobre a competência, a disciplina, a disposição e o profissionalismo das mulheres com excesso de peso.

Além disso, as mulheres com excesso de peso, por vezes, enfrentam estigmatização e discriminação em suas interações sociais cotidianas. Comentários negativos sobre o peso, piadas depreciativas e olhares de desaprovação são apenas alguns exemplos das experiências dolorosas que muitas mulheres enfrentam diariamente. Essa hostilidade internalizada pode levar a uma série de consequências adversas, incluindo isolamento social, baixa autoestima e até mesmo depressão.

Como perder peso?

A reeducação alimentar, aliada às atividades físicas, constitui o primeiro e mais importante passo para a redução de peso corporal. O impacto é positivo não só para quem busca o peso

saudável, mas também o entorno, como os membros da família e, principalmente, as crianças. A fase da infância é quando começamos a criar nossos hábitos que podem perdurar pela vida adulta. Quando uma criança é apresentada a uma alimentação e hábitos saudáveis desde cedo, ela tem mais chances de mantê-los depois de adultos.

A orientação de um profissional especializado é essencial na criação de uma nova rotina alimentar, pois ele é quem avaliará quais as necessidades específicas de cada pessoa na busca do **equilíbrio na balança**. Cada indivíduo é único e possui particularidades específicas. E é exatamente por esse motivo que os tratamentos para perda de peso não podem ser como uma "receita de bolo", igual para todo mundo. Atualmente, existem diversas opções de tratamentos que podem ser realizados de acordo com as necessidades específicas de cada paciente, levando-se em consideração o seu histórico, rotina e fatores individuais.

Principais tratamentos para emagrecer

Balão Intragástrico

Para quem deseja perder peso em pouco tempo e se preocupa em manter os resultados da mudança de hábito, o balão intragástrico é uma excelente opção. Além de ajudar a reeducar a rotina alimentar, esse sistema auxilia o emagrecimento saudável com foco na aquisição de novos hábitos de vida. Por meio da endoscopia, com sedação leve, num procedimento que dura cerca de 20 minutos, ele é ajustável, inserido e preenchido com cerca de 700ml dentro do estômago do paciente, que **recebe alta cerca de 40 minutos depois**. Caso necessite de qualquer ajuste, de acordo com a necessidade individual, o volume também poderá ser aumentado ou diminuído, ao longo dos 12 meses de uso. O objetivo é reduzir o consumo de alimentos, trazendo saciedade com uma ingestão de uma quantidade bem menor, ajudando, dessa forma, a se adaptar rapidamente a novos hábitos alimentares. Na prática, ocupará espaço dentro do estômago, permitindo seguir a dieta sem passar fome.

Redução de estômago por endoscopia (Overstitch®)

Este é um dos procedimentos mais procurados atualmente na Sander Medical Center, em BH, principalmente por ser bem menos invasivo do que a cirurgia bariátrica convencional. Ele consiste em realizar uma redução do volume do estômago por

via endoscópica, sem a necessidade de cortes ou de internação. Portanto, por meio da endoscopia, o estômago é "costurado" por dentro, diminuindo bastante a sua área de reserva, facilitando assim que o paciente possa ficar saciado comendo muito menos do que ele está acostumado a comer. Essa baixa ingestão, associada a uma alimentação saudável, visa trazer não só a perda de peso, mas também a manutenção do peso perdido, controlando o já conhecido (e temido) "efeito sanfona". O processo de recuperação rápida, alta hospitalar no mesmo dia e manutenção da perda de peso em longo prazo são os principais pontos positivos deste procedimento.

Plasma de Argônio

Se você já fez a cirurgia bariátrica (By-Pass Gástrico), mas voltou a ganhar peso, o Plasma de Argônio passa a ser uma ótima opção como auxiliar na perda de peso. Este é um tratamento moderno e frequentemente procurado por pacientes bariátricos com reganho de peso. O procedimento também é realizado por endoscopia, com alta hospitalar apenas 1 hora após o término; e, obviamente, aliado a uma boa alimentação, auxilia bastante a recuperar a saciedade e os resultados de emagrecimento adquiridos após cirurgia.

Hospital Dia Sander Medical Center

Quer conhecer mais sobre os tratamentos para perda de peso? Emagreça com saúde e obtenha o auxílio de uma equipe médica completa, experiente e especializada. Entre em contato com o Sander Medical Center, tire dúvidas e marque sua avaliação!

Telefones: (31) 3588-1155 | (31) 3261-4515

WhatsApp: (31) 97225-5055

Endereço: Avenida Bernardo Monteiro, 1.265 – Funcionários | Belo Horizonte/MG.

Redes sociais: @drbrunosander

www.sandermedicalcenter.com.br

Bruno Queiroz Sander, doutor (Ph.D) e mestre (Ms.C) pela UFMG, médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte (CRM-MG: 41490 / RQE: 14270 – 32354 – 41292).

Peças que empoderaram

A Artesana Shoes é uma marca de calçados femininos atemporais, que se refere a um estilo que transcende as tendências, permanecendo relevante e elegante ao longo do tempo. É caracterizada por **peças clássicas atemporais que não são afetadas pelas rápidas mudanças nas referências da moda**. Peças atemporais são duráveis em termo de design, qualidade e estilo, permitindo que sejam usadas por várias estações e anos sem perder sua atratividade. Essa abordagem valoriza uma simplicidade sofisticada, versatilidade na criação de um guarda-roupa que resiste ao tempo. A fabricação artesanal é um processo meticuloso e dedicado, em que cada par de sapatos é cuidadosamente produzido por artesãos habilidosos. Esse método valoriza a atenção aos detalhes, resultando em **produtos únicos e de alta qualidade na produção artesanal em couro**. Cada etapa desde a modelagem até o acabamento é realizada manualmente, garantindo durabilidade, conforto e um toque personalizado. Na nossa visão de moda a temporalidade é a verdadeira tendência.



