



Guilherme Marques

A carreira do jogador que saiu dos campos trirrienses para conquistar o mundo

Entrevista

Juliana Fajardo em um bate-papo sobre carreira, gestão esportiva e ginástica artística

Literatura

"A poeira de um nome", o romance de estreia da escritora Melissa Nasser

Moda circular

A união de estilo, consumo consciente e responsabilidade ambiental

O MAIOR HUB DE SERVIÇOS DO BRASIL



Advocacia & Seguros & Contabilidade & Imóveis & Investimentos & Marketing

| **UM GRUPO,**
DIVERSAS SOLUÇÕES.

**AGORA TAMBÉM EM
JUIZ DE FORA!**

Rua Marcus Frederico B. de Oliveira, nº130, Bosque Imperial
V-M Imperador, Juiz de Fora - MG | CEP.: 36036-476



ADVANCED

CONTABILIDADE

**PROCURANDO POR UMA
CONTABILIDADE MODERNA E ÁGIL?**

NOSSAS ESPECIALIDADES:

LEGALIZAÇÃO DE EMPRESAS

CONTABILIDADE EM GERAL

**IMPOSTO DE RENDA
PESSOA FÍSICA**

PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO

**ENTENDA A SUA EMPRESA,
DEIXE A BUROCARCIA COM A GENTE.**

#37 Editorial

Por essa você não esperava: o reencontro com a Revista On! (Ou será que esperava?!) É hora de continuar uma história iniciada há quase uma década e meia que foi construída por muitas mãos antes de uma pausa sem tempo para acabar. Ou, como escreveu Mário Quintana: “nada jamais continua, tudo vai recomeçar”, em trecho do poema “Canção do dia de sempre”. Então... melhor dizer que é hora de recomeçar!

Por aqui, recomeçamos a contar histórias e compartilhar informações. Recomeçamos a produzir conteúdo leve com a qualidade de sempre para você sentir prazer em deixar o celular de lado e curtir uma revista impressa com calma. Por aí, você recomeça a encontrar pessoas, curiosidades e histórias inspiradoras em nossas páginas. Também recomeça a encontrar conhecidos nas ruas e falar “te vi na revista, hein”.

Assim como a revista, a vida também é feita de recomeços e eles estão presentes nas próximas páginas das mais diversas formas. A trajetória do Guilherme Marques, capa da edição, é um desses exemplos. Seu foco sempre foi ser jogador profissional de futebol e ele conquistou o sonho, com uma carreira marcada por recomeços em cada etapa que o levou a crescer na profissão.

Também registramos os recomeços da Juliana Fajardo, que deixou de ser treinadora de ginástica artística para se tornar uma das mais importantes gestoras do Comitê Olímpico do Brasil e com papel de destaque no crescimento da modalidade no país. A triirriense conta tudo na entrevista que começa logo ali na página 12.

Outros recomeços estão presentes nesta edição tão especial: o da relação com o consumo da moda; o da carreira a partir do sucesso nas redes sociais; e até daquele que marca nova fase da vida com novos conhecimentos em diversas áreas.

Entre começos e recomeços, aqui estamos em encontros e reencontros das suas mãos e dos seus olhos com nossos papéis, palavras e imagens.

Seja bem-vindo, recomeço!

Índice

- 07 História
- 11 6 Perguntas
- 12 Entrevista
- 20 Capa
- 27 Educação
- 31 Opinião
- 33 Porta aberta
- 35 Olhares
- 39 Esporte
- 45 Colunista convidado
- 47 Tecnologia
- 51 Moda
- 56 Cultura
- 61 Guia





RW VEÍCULOS



Venda de carros

Zeros, semi novos e usados de todas as marcas.



QUANDO O PASSADO **ESTÁ SEMPRE PRESENTE**

POR FREDERICO NOGUEIRA FOTOS REPRODUÇÃO GOOGLE STREET VIEW

Imagens capturadas pelo Google Street View registram transformações na paisagem urbana de Três Rios ao longo de pouco mais de uma década e criam “memorial” para resgatar lembranças e voltar ao passado com poucos cliques.

Lembra como estava sua vida em 2011? Parece que foi ontem, mas já faz mais de uma década. A Revista On foi lançada naquele ano e começava a construir sua história em Três Rios e região. Também foi quando, pela primeira vez, as câmeras do Street View registraram as ruas da cidade. O tempo passou e, em 2024, uma coincidência: assim como a On está de volta, a ferramenta do Google Maps também fez novos registros pelas ruas. Combinação perfeita para a primeira matéria no retorno da revista.

Certa vez, Larry Page, um dos fundadores do Google, questionou: “e se a gente criasse um mapa do mundo em 360°?”. Foi assim que, em 2007, surgiu o Street View, uma funcionalidade do Google Maps que permite explorar virtualmente o mundo por meio de imagens panorâmicas.

Ferramenta do Google permite viajar no tempo pelas ruas de Três Rios

Iniciado em poucas cidades dos Estados Unidos, logo avançou para outros países e já conta com mais de 220 bilhões de imagens capturadas em mais de 16 milhões de quilômetros em lugares de todo o mundo.

Em Três Rios, o carro equipado com câmeras para a captura das imagens passou pela primeira vez em 2011. Ao longo dos anos, retornou algumas vezes às ruas de toda a cidade. A mais recente aconteceu no segundo semestre de 2024 e as imagens estão disponíveis para visualização.

A boa notícia: todas as imagens capturadas, de todos os anos, podem ser

acessadas. Com isso, o Street View, além de permitir que usuários desbravem e conheçam territórios sem sair de casa, torna-se praticamente um centro de memória e é possível acompanhar transformações das paisagens.

Passear pela cidade nos registros feitos há quase 15 anos significa encontrar paisagens que já mudaram parcial ou completamente. São casas que deram espaços a edifícios; empreendimentos comerciais que fecharam as portas; e até mesmo é possível reconhecer pessoas no cotidiano que ficou “congelado” para sempre com ajuda da tecnologia.

É possível passar horas no passeio virtual (e vale a pena, hein), mas já selecionamos algumas imagens do passado e do presente registradas pelo Street View para matar saudade ou só conferir se a memória ainda lembrava bem das paisagens de um passado ainda recente.

2011



Esquina da Praça São Sebastião com a Rua da Bandeira



2024

2011



O antigo prédio do Moinho foi transformado em um centro comercial



2024

2011



Entorno da Praça JK na esquina das ruas Tiradentes e Dr. Antônio Carlos



2024

2011



Vista da ponte mostra o crescimento do número de edifícios no Centro



2024

2011



Avenida Zoello Sola, próximo à entrada para o bairro Vila Isabel



2024

2011



Praça Arsonval Macedo, no bairro Vila Isabel



2024

2011



O viaduto da Avenida Condessa do Rio Novo estava em fase inicial de construção



2024

2011



Esquina da Praça da Autonomia com a Rua Duque de Caxias



2024



A melhor **Alternativa** para
proteger o seu veículo!

Proteção
Furto/Roubo

Reboque
24h por Dia

Assistência
Pós-Colisão

Danos
a Terceiros

Contato:



24 99844-0080



@alternativabeneficios

Vanielle Duarte

POR FREDERICO NOGUEIRA FOTO ARQUIVO PESSOAL

1- Tornar-se influenciadora digital foi algo planejado ou foi uma consequência natural do que já fazia nas redes?

Não foi planejado. Tenho certeza que foi um plano de Deus pra mim. Meu esposo era militar na época e estava em missão, com isso não poderia ter muito acesso ao celular e eu achei que seria legal postar no Instagram pra ele acompanhar quando pudesse. Fazia vídeos do nosso filho comigo pintando a casa e móveis. As pessoas começaram a me acompanhar e gostar das reformas que eu estava fazendo sozinha em casa. O famoso ‘faça você mesmo’.

2- E como foi a primeira experiência como influenciadora?

Com o desenvolver das minhas reformas e o diferencial que é o meu amor por amarelo, grandes marcas começaram a me notar, já que meu nicho é o do lar. Eu sempre deixei claro o que queria fazer e como queria, tudo amarelo. A Qualy foi a primeira grande marca e depois vieram várias! Foi incrível!

3- Você produz muitos conteúdos sobre o comércio local, marcas locais. Como você foi pioneira por aqui, teve muitos desafios em fazer empresários locais entenderem como funcionaria o trabalho, como seriam os resultados e a importância do digital?

Até então sempre gravava em casa, não tinha o costume de gravar em público. Pra mim foi um grande desafio. Eu não conhecia ninguém na cidade que fazia esse tipo de trabalho, o que ainda nem era reconhecido assim. Foi aí que o Fat (aplicativo) me notou e me deu o primeiro iPhone. Foi a revolução do Lar da Vani levando qualidade de imagem e um desafio de apresentar em áreas que eu não dominava.

E com essa motivação decidi me dedicar e saber a fundo o que uma blogueira faz. Aceitei divulgar lojas, mercados e farmácias. Não vou mentir: foi difícil. Uma cidade pequena e que não conhecia a profissão... O valor era mínimo e o descaso bem grande. O convite para divulgação sempre vinha com: “Será que isso dá cer-

to? Será que dá retorno?” Hoje, depois de fazer mais de 30 lojas, falo que é prazeroso e gratificante gravar em lojas e poder falar dos produtos. A cada dia a valorização vem crescendo e o reconhecimento também!

4- Hoje você influencia pessoas ao mesmo tempo que cria uma “comunidade” de fãs e seguidores que gostam dos seus conteúdos. Como lida com a recepção e as reações do público, inclusive quando eles te encontram pessoalmente?

Posso dizer que nunca fui tímida. Falo até muito [risos]. Porém, sempre sou pega de surpresa e, quando me reconhecem, pedem uma fotinha. A sensação é boa demais. Eu amo quando falam “a lá o Lar da Vani” ou “a moça da casa amarela”. Tenho uma eterna gratidão, pois sei que, de certa forma, estão reconhecendo o meu trabalho e que estou no caminho certo.

5- Quais foram os momentos mais marcantes até hoje como influenciadora?

Foram muitos! Eu e minha família fomos chamados para gravar comercial de televisão, o que foi o máximo. Fiz produtor com meu paizinho, uma realização ter apoio de quem a gente se inspira. Pude presentear minhas irmãs com aparelhos de celular. Ganhei cursos, fui homenageada com Moção de Aplausos na Câmara Municipal e, por fim, ganhei uma premiação de destaque na cidade como influencer digital.

6- Já recusou trabalhos? O que te faz não aceitar um trabalho?

Sim, vários. Por ser evangélica, alguns não seriam viáveis por conta de ter que consumir bebidas alcoólicas ou por lugares que não seriam convenientes. E já cheguei a recusar propostas por desmerecerem meu trabalho. Certa vez fui gravar em um comércio em que o pagamento era a permuta e, no final, recebi produtos vencidos e quebrados que seriam para descarte. A própria contratante alegou que não conseguiu mais coisas, então era o que ela poderia me oferecer. Depois disso passei a avaliar melhor as propostas e filtrar mais os trabalhos.



Influencer digital desde 2018, apaixonada por amarelo, mãe do Isaque, esposa do Wagner Alexandre, sempre grata pelo apoio de toda a família e compartilha vida real no perfil @lar_da_vani.

“ Já cheguei a recusar propostas por desmerecerem meu trabalho”





“AINDA
ACREDITO
E TENHO
VONTADE QUE
**TRÊS RIOS
VOLTE A
SER UMA
POTÊNCIA NA
GINÁSTICA”**

POR FREDERICO NOGUEIRA

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Gestora esportiva do Comitê Olímpico do Brasil, a trirriense Juliane Fajardo acompanhou bem de perto a transformação da ginástica artística em um dos esportes mais populares e premiados do país nos últimos anos. Muito perto mesmo: ela é uma das responsáveis por mudanças que levaram a modalidade ao status atual. Na entrevista, conheça a trajetória marcada por foco, dedicação, desafios, sustos pelo caminho, alegrias e até a responsabilidade de manter Rebeca Andrade longe da Covid-19.

Ela está há 20 anos diretamente e diariamente ligada à ginástica artística. De treinadora em Três Rios a gestora escolhida pelo Comitê Olímpico do Brasil e pela Confederação Brasileira de Ginástica para ser chefe de equipe em eventos mundiais, Juliane Fajardo tem importantes contribuições nas modalidades de ginástica e na formação dos atletas que todo brasileiro passou a conhecer, admirar e torcer. No bate-papo, ela relembra os passos da jornada vitoriosa, explica sua atuação no Comitê, analisa o desenvolvimento da modalidade e os desafios atuais.

O que significa, na prática, ser gestora esportiva do Comitê Olímpico do Brasil?

Sou responsável pelas modalidades de ginástica que são olímpicas, ou seja, a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica de trampolim. Além disso faço a gestão do centro de treinamento. A gente tem, desde 2015, um centro de treinamento para preparação dos atletas da ginástica artística. Um grande centro que é referência mundial e faço essa gestão. Meu dia a dia é voltado para a gestão esportiva prática. Estou diariamente com os atletas de ginástica artística, faço visitas pontuais e acompanho ações da ginástica rítmica e de trampolim. Então a ideia do gestor no COI é dar aquele passo a mais. Hoje temos a gestão esportiva realizada pelas confederações nacionais, que cuidam das suas modalidades, e o Comitê vem pra inserir algo a mais, pensar e desenvolver programas que possam fazer com que aquele atleta alcance o melhor índice de performance possível. Nossos focos principais sempre são as missões: os Jogos Pan-Americanos, os Sul-Americanos e os Jogos Olímpicos. Dentro de um ciclo olímpico nós trabalhamos em prol dessa preparação dos atletas e, ao longo dessa trajetória, temos várias competições. Fazemos estágios de treinamentos, aclimações, trazemos consultores, especialistas, trabalhamos muito na parte de saúde e performance... A gente atua no dia a dia pensando em como fazer o atleta chegar à melhor condição possível, ao pico de performance, e realmente se destacar dentro desse mundo do esporte que a cada dia mais avança em tecnologia, ciência, bem-estar. Antigamente os atletas eram vistos como máquinas, hoje

a gente entende que são seres humanos que têm pensamentos, dificuldades e não são todos os dias que vão acordar bem.

Você também faz uma ligação entre os profissionais da equipe?

Sim, minha atuação é direta com todos os profissionais e faço a “interface” entre a Confederação e o Comitê Olímpico, entre os atletas e as equipes multidisciplinares, e entre os treinadores e as equipes multidisciplinares. A gente tem um leque muito grande de profissionais de várias áreas que influenciam positivamente na performance do atleta e na prevenção de lesões. Hoje temos, por exemplo, psiquiatra, ginecologista, ortopedista, clínico geral, massoterapeuta, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista, nutrólogo, preparadores físicos, coaches esportivos... Um leque de especialistas que podem atuar diretamente com nossos atletas. Em alguns momentos a gente tem as lesões e trabalhamos também na recuperação para que, o quanto antes, o atleta possa voltar ao ritmo de treinamento. Sempre pensamos nos atletas com um equilíbrio entre parte técnica, parte emocional e parte física. Nos primórdios do esporte como um todo era só performance, hoje entendemos que ele pode até ter esse nível técnico avançado, como o exemplo da Biles [Simone, ginasta norte-americana] que chegou a Tóquio com a melhor condição técnica e física, mas não chegou na melhor condição emocional. Então pensamos em tudo o que a gente pode fazer para que esse atleta chegue em um equilíbrio que faça ele poder performar, estar ali feliz e fazer o que se propôs.

Quantos atletas estão diretamente relacionados a essas ações atualmente?

Trabalhamos com o que chamamos de elite de cada modalidade. Uma média de 20 atletas da ginástica artística feminina, 20 atletas da ginástica artística masculina, 20 atletas da ginástica rítmica e entre cinco e oito da ginástica de trampolim. Como trabalhamos nessa rede de Sul-Americanos, Pan-Americanos e Jogos Olímpicos, a gente coloca o foco maior nesses atletas que já estão no cenário de destaque internacional.

Como é sua rotina hoje? Você tem uma base?

Minha base é no centro de treinamento de ginástica artística, que fica dentro do Parque Olímpico, no Rio de Janeiro. Nesse meu dia a dia, minha atuação direta é na preparação de alguns atletas específicos. Rebeca, Flavia, Jade, Lorrane, Ana Luiza e Diogo Soares são residentes do Rio de Janeiro, então seus treinamentos são dentro do Centro. Estou com esses atletas todos os dias, bem como o Francisco Porath, que é o treinador das meninas, e a equipe multidisciplinar toda que atua com elas diretamente. Também fazemos estágios de treinamento. Pelo menos 10 dias do mês a gente reúne todos os atletas, então trabalho fazendo essa logística de passagens, alimentação, hospedagem e tudo o que cerca esse treinamento. Até 2016, a gente trabalhou em seleção permanente e moravam todos em frente, só atravessavam a rua e iam para o centro de treinamento. Entendemos que esse modelo de trabalho não funcionava bem porque tirava os melhores atletas dos seus clubes e as crianças que estavam em desenvolvimento ficavam sem espelho, sem referência. Assim como os melhores treinadores ficavam concentrados e não desenvolviam jovens em potencial nos seus clubes. Hoje, os principais atletas ficam em seus clubes e passam 10 dias com a gente para todo o trabalho de desenvolvimento. É um trabalho contínuo. Fazemos todo o mapeamento da parte técnica, da parte física e da emocional. Ele volta para casa e falamos o que precisa melhorar. Na vinda seguinte fazemos uma nova avaliação e a cada avaliação vamos selecionando para cada competição específica.

Essa seleção já está difícil fazer? Já são muitos atletas em alto nível no país?

Temos uma modalidade com muitos atletas em desenvolvimento e estamos cada vez mais tentando aperfeiçoá-los. Tivemos um período com muitos treinadores estrangeiros que trouxeram uma bagagem muito grande pra gente. Dentro dessa bagagem, vejo que o pulo do gato foi fazermos uma adequação. Nenhum deles tinha conhecimento de como é a realidade do brasileiro. Nossa mudança de gestão foi realmente quando entendemos que era necessário fazer uma adequação no cenário nacional. Hoje, temos a liderança toda feita por brasileiros e os atletas em desenvolvimento. Temos um grupo

de atletas de elite muito grande, que ainda continua em treinamento, e temos essa transição com atletas jovens que vamos contar nos próximos ciclos.

Com sua experiência com treinadores e atletas de fora, o que você vê como principal diferencial dos atletas brasileiros?

Vejo dois pontos principais. O brasileiro não desiste nunca. Você vê o caso da Jade, uma atleta mais velha que já tinha grandes conquistas na carreira e ainda almejava uma conquista maior. Então ela foi, dentro de todas as possibilidades, contra tudo e contra todos, e aquilo não fez com que ela parasse. E o outro ponto é a nossa alegria. A gente aprendeu um novo modelo de trabalho. O Brasil é referência por chegar alegre. As meninas chegam cantando, chegam felizes. Fazemos as coisas com um pouco mais de leveza que os outros e encontrar essa leveza dentro do esporte de alto rendimento foi algo que fez muita diferença pro nosso trabalho.

Vocês, da comissão, também chegam leves nas competições ou ficam mais tensos que os atletas?

A gente mudou muito a nossa concepção do que é ter responsabilidade e fazer tudo o que precisa ser feito até o momento da chegada na competição, que é o final. Porque ali nos Jogos Olímpicos, por exemplo, já fizemos tudo o que podia ser feito. Então, elas precisam ter as melhores condições possíveis para poderem fazer o melhor delas. Eu vou com elas até a parte que entram e, depois, subo para a arquibancada. São só três profissionais que entram na área de competição. Mas, não vou mentir: minha expectativa nem é de resultado, é que cada um consiga expressar tudo o que eles se prepararam. Até acabar a competição, saber que todos estão inteiros, que deu tudo certo, que conseguiram fazer a melhor entrega dentro daquele dia, eu fico bem apreensiva.

Até porque você já chega sabendo o que cada um pode fazer...

Nossa! Se você assistir à final por equipes desses Jogos Olímpicos, meu coração quase saltou pela boca. A gente vem em uma condição muito excelente de trabalho. Entramos pra competição, a Flavinha já cai no primeiro aparelho e abre ali. A gente se

“O Brasil é referência por chegar alegre. As meninas chegam cantando, chegam felizes”



preparou tanto e sabia que poderíamos ser top 3. Faço estudo de notas e sei como o mundo está. Naquele momento falei ‘nossa, não é possível’. Mas sou muito crente em Deus e sabia que o propósito era muito maior. Como leões, elas conseguiram virar o jogo. O resultado por equipe é um resultado muito maior. É a concretização de um trabalho pleno. É a concretização de um sonho de muitas pessoas. Cada atleta tem sua família, seus profissionais específicos, então é uma rede de apoio muito grande para chegar lá. No meu caso, foi um trabalho de 11 anos almejando essa conquista, então chegar lá foi muito bom.

Todas as atletas já estavam nesse grupo da Seleção quando você chegou?

Minha trajetória começou como treinadora. Em 2003 eu entro na ginástica artística e me torno treinadora. Viro treinadora da Flavia Saraiva até 2015. Em 2013, já migrando para uma possibilidade de gestão, foi quando o Flamengo pegou fogo e o Parque Olímpico estava em reforma. Nesse momento, o grupo feminino de ginástica artística ficou sem uma casa. A gente tinha, em Três Rios, um centro de treinamento. Conversei com o prefeito da época, o Vinicius Farah, e falei que, se conseguíssemos adequar, conseguiríamos receber a Seleção para a preparação para os Jogos Olímpicos Rio 2016. Listei o que era importante e apresentamos para as lideranças da Seleção na época. Eles fizeram uma vistoria, entenderam que era ok e precisavam fazer umas adequações. Três Rios ofereceu algumas coisas e o Comitê Olímpico entrou com outras. Eles mudam em 2013 pra Três Rios. Eu era uma treinadora jovem, sem experiências em campeonatos mundiais, e treinadores que já eram mundiais me identificaram como a pessoa para coordenar o projeto. Fiquei muito feliz, muito honrada. Eu já coordenava o projeto de ginástica de Três Rios, mas imagina coordenar uma seleção que se preparava para Jogos Olímpicos?! Aceitei o desafio. Continuei como treinadora e fazendo essa coordenação local do grupo. Em 2015 o grupo saiu de Três Rios para o Rio de Janeiro e eu me despedi deles, mas, para minha surpresa, eles me chamaram para coordenar as seleções nessa programação do Centro de Treinamento. Era um projeto de dois anos, estou até hoje e a carreira continua galgando passos. Quando comecei com

a Flavia, ela tinha nove anos. Quando comecei com a Rebeca, ela tinha 12 anos.

Então a história com elas começou antes de virem para Três Rios?

A Flavia foi antes disso para Três Rios, ela era atleta da ONG QualiVida, da Georgette Vidor. Baseou em Três Rios porque a gente tinha esse ginásio que, na época, oferecia melhores condições que outros que ela chegou a treinar. Então ela muda pra Três Rios e faz toda a preparação. Ela não era do Flamengo nessa época. Quando falamos que ela foi preparada para os Jogos do Rio em 2016 em Três Rios e que a medalha dela nos Jogos da Juventude também foi construída em Três Rios é por esse motivo. O restante do grupo vai naquele momento fatídico que o Flamengo pega fogo e tem a demolição do velódromo. Aí começa minha história junto a esse cenário de seleções.

Uma história que vai além do Comitê, né...

Hoje atuo como gestora do Comitê Olímpico do Brasil, mas nas principais competições sou convocada e escolhida pela Confederação Brasileira de Ginástica para ser a chefe de equipe deles, o que é um prazer e uma honra. E não vou só para Jogos Olímpicos, vou para campeonatos Sul-Americanos, competições onde possa ter alguma contribuição direta. Agora fui pra Aracaju. Tivemos uma competição lá, não fomos com as equipes principais, mas com atletas em desenvolvimento. Nisso já aproveitei para visitar a ginástica rítmica, que tem a base lá. Fizemos planejamentos e preparações para 2028. E 2025 vai ser muito legal porque vamos ter um mundial de ginástica rítmica no Brasil. Vai ser um ano de muito desenvolvimento da modalidade. Uma responsabilidade muito grande e uma possibilidade de mostrar o trabalho de uma forma mais intensa. Quando a gente tá em casa é melhor. Quando vou pensar na preparação de todos os atletas e equipes, tenho que pensar em fuso, onde vamos fazer preparação para o fuso, logística, como melhorar a alimentação, passagens, o que levar de materiais e equipamentos. Sair do Brasil não é só comprar passagens e buscar hotel, tem um mapeamento bem completo. Meu trabalho é basicamente esse: pensar no trabalho como um todo e deixar, principalmente atletas e treinadores livres para pensarem só no que precisam.

Teve medo de não dar conta de tudo isso no início?

Quando fui escolhida, meu susto foi o primeiro. Essa reunião foi a mais engraçada de todas da minha vida. Fui escolhida sem saber. Tivemos uma reunião, que na época aconteceu na Prefeitura, com o chefe do Comitê Olímpico do Brasil e os coordenadores. Sentamos na sala e eles começaram a falar que precisavam identificar uma pessoa pra coordenar o projeto, alguém com habilidades de liderança, que as pessoas confiassem, que soubesse da modalidade, que conhecesse a cidade... E eu falei que não conseguia imaginar ninguém com esse perfil todo. Eles começaram a rir, o chefe do COB começou a rir também e falou “você não entendeu ainda? Eles escolheram você. A gente já fez esse trabalho e os treinadores escolheram você. Eles acreditam em você pra isso”. Naquele momento me deu um frio na barriga pela responsabilidade que estava assumindo. Era uma preparação olímpica. Eu só fui, mergulhei. Dali para frente, as oportunidades foram subindo gradativamente, então fui me preparando para o próximo passo com responsabilidade. Eu me cobro muito. Aí você vai tendo o medo em momentos como nos primeiros Jogos Olímpicos como chefe de equipe, em Tóquio, com muita responsabilidade. Sou muito grata porque meu grupo confia muito em mim, acho que isso me faz ser quem eu sou e avançar nos passos que preciso. E vou tendo os desafios no caminho. Em 2021 a gente estava vindo de uma pandemia e consegui que a gente realizasse nossa aclimação em Doha, no Catar. Falei pro meu chefe que consegui tudo, mas não consegui nada porque uma pessoa prometeu o visto de todos os atletas, mas no dia do voo não tinham saído. Só uma atleta tinha o visto. Falei que iria mesmo assim pra São Paulo e fomos. Fiz contato com as companhias áreas e consegui trocar as passagens para o dia seguinte. No dia seguinte os vistos não tinham saído. Até que consegui falar com o embaixador do Brasil em Doha, troquei as passagens de novo, conseguimos os vistos de quase todos, menos do Nory [Arthur, ginasta]. Embarcamos assim e, durante o voo inteiro, fiz contatos pra conseguir o visto do Nory. Consegui antes de pousar. Uma semana depois, a Seleção Brasileira de Futebol quis fazer o mesmo que a gente e não consegui. Fizemos toda a preparação em Doha e

foi excelente pro grupo. Conseguimos ficar fechados, ninguém pegou Covid-19. Aliás, naquele momento, se alguém pegasse o vírus, quem estivesse no quarto junto também estaria eliminado da competição. A Rebeca e a Flávia eram nossos potenciais de medalhas. Se a gente colocasse as duas juntas e uma testasse positivo, perderia as duas. Chegamos para definir quem ficaria no quarto com cada uma e eles decidiram que eu ficaria com a Rebeca porque, como disseram, era a única com disciplina suficiente pra compartilhar o quarto com ela. Então tive, durante os Jogos Olímpicos, toda essa responsabilidade de compartilhar o quarto com a atleta que tinha o maior potencial de resultados.

No período em Três Rios, lembro que algumas meninas da cidade tinham possibilidades de crescimento no esporte. Alguma delas chegou mais longe?

Tivemos a Caroline Carneiro, que chegou a integrar seleções em campeonatos Pan-Americanos e Sul-Americanos, e outras que estiveram em seleções transitórias, até em categorias juvenis. Quando foram para categorias adultas não conseguiram avançar. Isso muito pelo modelo de trabalho implementado onde tem que tirar os atletas muito jovens. Não foi falta de capacidade técnica, foi falta de ajuste entre o que precisava treinar e como as estruturas dos clubes estavam na época. Algumas precisaram sair e, nisso, não conseguiram dar continuidade. Foram grandes talentos e a gente teve excelentes resultados com essas atletas. Só não foram mais longe porque pararam no caminho e a vida levou para outros lados. O atleta de alto rendimento, em alguns momentos, se não consegue estar em grupo, precisa fazer escolhas, como ir para a faculdade. Porque é caro, muitas vezes as famílias não conseguem acompanhar e não temos logística de clubes ainda com alojamento para vários jovens. A ginástica não está ainda no patamar do futebol. Pra uma atleta sair da sua cidade e ir morar em outro lugar, precisa de uma estrutura que as famílias não conseguem acompanhar.

A base da ginástica ainda tem muito para avançar?

Estamos em evolução. Os clubes são muito bons, conseguem cada vez mais replicar esse modelo de trabalho. Mas,

cada estrutura enfrenta seus desafios. Existem clubes com muita estrutura, mas uma estrutura para todos os esportes olímpicos. É diferente da seleção, que todo o grupo de trabalho da seleção é daquela seleção. Tem clube que não tem nem essa estrutura e os atletas precisam buscar seus próprios profissionais com dinheiro próprio. A gente tenta, com nossos projetos, expandir e abraçar o máximo possível de atletas. Os clubes estão em expansão, mas é difícil para eles. Podem até ter um centro para esportes olímpicos, mas para todos os esportes juntos. Então, por exemplo, o fisioterapeuta não consegue acompanhar todo o treinamento, diferente do que acontece no nosso centro de treinamento, que tem o profissional dentro do ginásio acompanhando tudo. Isso não consegue ser implementado em todo o cenário nacional e em todos os esportes porque é uma estrutura muito robusta. É interessante quando estivemos em Três Rios e fizemos uma parceria muito grande no Projeto QualiVida porque conseguimos unir tudo no Planeta Vida, que tinha médico no espaço, tinha enfermeira, estrutura pra tomar vacina. Ainda acredito e tenho vontade que Três Rios volte a ser uma potência na ginástica. A gente montou, na época, um projeto para a construção de um ginásio de ginástica. Tivemos aprovação do Ministério, mas não conseguimos dar os passos seguintes porque precisava da contrapartida da Prefeitura com um valor muito alto.

Há tantos anos na ginástica artística, como é acompanhar o sucesso que a modalidade alcançou nos últimos anos?

Eu só me emociono. É uma satisfação. A gente tem várias satisfações. Os resultados são muito importantes, mas não representam o todo da mudança que fizemos no esporte, de ter essa equipe multidisciplinar, de pensar no ser humano, de ver a Rebeca como uma das maiores atletas do mundo, o crescimento de todos os atletas... Ver a ginástica roubando um pouco a cena do futebol, sendo um dos esportes mais assistidos do Brasil, virando o queridinho da sociedade é uma honra muito grande. A gente trabalhou muito pra isso e me sinto muito orgulhosa de fazer parte desse

“Tivemos grandes talentos em Três Rios e excelentes resultados com essas atletas”



time de profissionais e, de alguma forma, ter contribuído com esse sucesso. Não tenho palavras mesmo. Agradeço muito aos que acreditaram em mim lá atrás quando nem eu mesma me entendia como uma profissional que poderia chegar aonde cheguei. Claro que trabalhei arduamente e abri mão de muito da minha vida, porque estar no alto rendimento é um desafio muito grande, você não pode estar sempre no aniversário do filho, em festinha de Dia das Mães. Mas, vejo que tudo valeu a pena quando você se torna um exemplo como profissional, como mãe. O orgulho que eles sentem de mim hoje e a confiança que tenho da equipe me fazem muito feliz e honrada de fazer parte desse processo.

As medalhas são recompensas do trabalho. Mesmo sem elas, o processo todo já te deixaria feliz?

Muito! A transformação do esporte como um todo foi minha meta maior. Quando entrei na modalidade, a gente tinha práticas que não acredito que chegaríamos aonde chegamos. Elas precisavam ser mudadas e evoluídas, trazer um pouco mais de ciência e humanidade. Levantei a bandeira da gestão humanizada e fomos construindo. Ao longo da trajetória tivemos quedas também. Quando eu comecei era muito jovem, então sofri dois desafios: de ser mulher e ser jovem. Eram muitas mudanças e acreditava muito que seriam possíveis. Em 2019 nosso trabalho foi muito questionado. No alto rendimento o trabalho é medido pelos resultados e a régua é muito alta. Tentei desconstruir o cenário de que o resultado não poderia ser maior que o processo, o caminho e a estrutura. Em 2019 não classificamos por equipe, mas não desistimos. Não foi uma falha. Não é um primeiro lugar no pódio que diz que todo o trabalho foi o melhor. Você pode ter uma estrutura muito falida que leva um ao pódio. E não é um atleta que não chegou ao pódio que demonstra uma estrutura que não tem vigor. Continuamos acreditando, não desviamos da rota. Em 2021 a gente chega com todos os resultados que alcançamos, continuamos acreditando e a estrutura vai reverberando. Dentro desse trabalho acredito que a gente ainda pode se tornar mais forte na ginástica. Consegui replicar isso já na ginástica rítmica e na ginástica de tram-

polim, mas quero levar esse conhecimento e essa estrutura para outras modalidades, o que vai ser muito positivo para o esporte brasileiro como um todo.

Sente que os brasileiros já estão virando “especialistas” e “técnicos” em ginástica artística, como acontece com o futebol?

Demais. Fomos para uma final de trave e a Rebeca tinha grandes chances de, acertando, medalhar. Onde ela pisasse, ela estava muito bem preparada. Só que ela errou ali. A trave é um aparelho muito delicado. Ela teve alguns desequilíbrios que fizeram com que a série dela não fosse a completa. Quando ela faz um elemento e não sente que teve a chegada adequada para fazer outro elemento na sequência, porque se fizesse poderia cair, ela opta por não fazer e escolhe uma série mais segura. Ela foi fazendo a série muito travada, mais segura. Aí começaram: “Como essa equipe não pensou? Como os técnicos não pensaram? Como a comissão colocou a série mais simples?” Então as pessoas já começaram a entender um pouco ali. Mas, não. Enquanto conhecedores e especialistas da modalidade, sabíamos que ela estava fazendo o melhor dela. Essa interação, apesar de ser sempre com mais críticas, é construtiva para que a comunidade como um todo comece a se envolver mais no esporte. Olho isso com tranquilidade. Isso faz com que as pessoas estejam mais dentro da modalidade e queiram saber. A gente já tinha os fãs que acompanham ginástica, mas vejo que expandiu mais. Inclusive artistas dão opiniões. É um alcance que ficamos muito felizes e muito gratos. Terminamos a Rio 2016 como terceiro esporte mais assistido. Agora nos tornamos o mais assistido e um dos mais comentados. De engajamento nas redes, a ginástica foi fenômeno. E isso vai fazendo até com que as políticas públicas também tenham um olhar para a modalidade. Tem muitas crianças, meninas principalmente, que ficam limitadas ao esporte. Na escola, os esportes são mais com bolas e muitas não se enquadram. A ginástica é pra homens e mulheres, mas encanta muito as meninas. Abrir um olhar para as escolas e as políticas públicas de que existem outros esportes a serem trabalhados e desenvolvidos, como esse, e isso vai fazer a diferença não para os dois próximos ciclos, mas para os demais. 

DESDE 2011

PROSCAN

DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

UMA GRANDE NOVIDADE CHEGOU
EM NOSSA CLÍNICA!

SIGNA Victor

SOLUÇÕES DE I.A. DISPONÍVEIS

A tecnologia de Inteligência Artificial (IA) disponível ajuda a tornar os exames mais rápidos e eficientes, melhorando a qualidade das imagens **sem aumentar o tempo de espera**

CONFORTO DO PACIENTE

O sistema AIR™ Coils proporciona conforto durante o exame, enquanto a tecnologia de Inteligência Artificial (IA) ajuda a **reduzir o tempo dentro da máquina**

360 GRAUS DE CONFORTO

A plataforma possui um tubo mais largo, oferecendo mais espaço e conforto durante o exame. Esse espaço extra, junto com a possibilidade de fazer o exame a partir dos pés, ajuda a tornar a **experiência mais tranquila, especialmente para pacientes claustrofóbicos**

AIR x™

É nossa solução de Inteligência Artificial que ajuda a criar imagens mais precisas e consistentes, de forma automática, independentemente da condição do paciente, da posição, do tempo entre as imagens ou das variações no modo de operação

SIGNA™ ONE

Fácil de operar, proporcionando um exame rápido e sem complicações.



• ESPECIALIDADES •

- Ressonância Magnética de Alto Campo
- Ultrassonografia Geral e Doppler Colorido
- Mamografia Digital
- Tomografia Computadorizada Multislice
- Raios X com tecnologia Digital
- Densitometria Óssea

(24) 2251-1220

www.proscandiagnostico.com.br

Rua 15 de Novembro, 340, Centro, Três Rios - RJ

[@proscandiagnostico](https://www.instagram.com/proscandiagnostico)

[/proscandiagnostico](https://www.facebook.com/proscandiagnostico)

Rua Maestro Costa Barros, 642 Três Rios - RJ

A LOCALIZAÇÃO PERFEITA PARA **VIVER BEM**

Lançamento em Três Rios, o Residencial Chamonix une sofisticação, sustentabilidade e uma vista panorâmica para redefinir o conceito de moradia na cidade.



Um empreendimento residencial que eleva o conceito de moradia em Três Rios. Esse é o Chamonix, lançado pela Orizzonte Construtora, criada pelo empresário e administrador Lúcio Nasser e pelo arquiteto Giancarlo Coutinho de Castro em uma união de experiências que vai garantir o sucesso deste empreendimento com sofisticação e exclusividade em uma área nobre da Avenida Beira Rio, com vistas privilegiadas para o rio Paraíba do Sul.

Com mais de 25 anos de experiência, Giancarlo levou ao projeto um design que prioriza qualidade de vida e integração com a natureza, combinando conforto e estrutura completa de lazer para os futuros moradores. O Chamonix foi concebido para aliar modernidade ao aconchego de um lar, integrando os moradores ao ambiente natural em uma experiência visual e sensorial única.

A localização é estratégica: o edifício aproveita o nascer e o pôr do sol, valorizando cada detalhe. “A ideia foi criar um espaço com toque acolhedor do lar, mas com uma proposta contemporânea, onde a natureza e o design se encontram”, explica o arquiteto. O Chamonix será construído às margens do rio Paraíba do Sul, na Avenida Alberto Lavinas, uma das principais vias de Três Rios. Seus apartamentos terão vistas panorâmicas e tranquilidade, em sintonia com a paisagem local. As varandas e áreas comuns foram planejadas para que os moradores possam

O Chamonix foi concebido para ser modelo de economia e respeito ao meio ambiente

aproveitar a beleza e a serenidade da região, com vistas privilegiadas e espaços amplos para convivência.

O Chamonix também se destaca pela exclusividade: o prédio conta com um apartamento por andar, oferecendo aos moradores mais privacidade e conforto, características que se refletem também no layout dos apartamentos. O arquiteto salienta que o projeto foi desenhado para aproveitar ao máximo os espaços, com uma integração inteligente entre as áreas sociais, incluindo varanda gourmet, sala de estar e cozinha. “A ideia foi criar ambientes amplos e integrados, onde a área social fosse um ponto de encontro e lazer para os moradores, permitindo que a vista e a luz natural se tornassem parte essencial do design”, explica.

Sustentabilidade é uma prioridade para a Orizzonte Construtora. No Chamonix estarão tecnologias avançadas, como sistemas de energia solar e pontos de recarga para veículos elétricos, o que o coloca como um dos mais sustentáveis da região. “Nossa intenção é que o prédio seja um modelo de economia e respeito ao meio ambiente, atendendo às demandas dos moradores e reduzindo impactos ambientais”, destaca Lúcio Nasser.

A chegada da Orizzonte Construtora ao mercado de Três Rios representa uma oportunidade para atender à crescente demanda por moradias de alto padrão, oferecendo um empreendimento que preenche a lacuna por opções sofisticadas e de qualidade. A construtora, que também atua no desenvolvimento de projetos comerciais, lojas, escritórios e indústrias, vem ampliando sua atuação para atender a diferentes setores com o mesmo compromisso de excelência e inovação.

Esse empreendimento marca o início de uma nova etapa para a Orizzonte Construtora, estabelecendo um novo padrão no mercado local. “Acreditamos que o Chamonix será um marco e que ele contribuirá para fortalecer a economia e o mercado imobiliário local. Queremos que esse projeto sirva como referência para futuros empreendimentos na cidade e para o crescimento de Três Rios como um todo”, afirma o arquiteto.

O empreendimento está em fase de pré-lançamento e a Orizzonte Construtora está disponível para apresentar cada detalhe do projeto aos interessados nesta que é uma oportunidade para quem busca um estilo de vida de alto padrão e integrado à natureza, com exclusividade e conforto.

ORIZZONTE
CONSTRUTORA

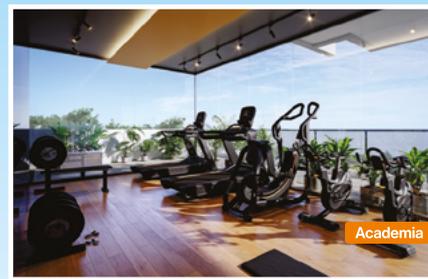
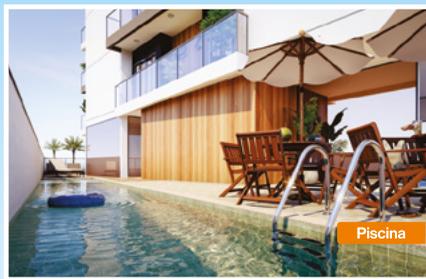
 @orizzonte.construtora

 (24) 9 9278-2235

Seu novo lar, no endereço mais nobre de Três Rios.

LANÇAMENTO

CHAMONIX
RESIDENCIAL



01 apartamento linear de até 213m² por andar

- 3 ou 4 quartos c/ suíte
- 2 vagas de garagem por Apt.
- Vista de 360° da cidade
- Piscina
- Sauna
- Academia
- Área Kids
- Área Gourmet

 Avenida Alberto Lavinas - Centro - Três Rios/RJ
(em frente ao Independência Clube)

Mais informações e vendas:

 **ORIZZONTE**
CONSTRUTORA

 orizzonte.construtora
 24 99278-2235

O MUNDO É TÃO PEQUENO **AFINAL...**

POR FREDERICO NOGUEIRA **FOTOS** TULIO FRACTA

“Estou trabalhando para mostrar o que sei e alcançar voos mais altos. Estou muito satisfeito com o que estou vivendo, mas não vou me acomodar”. Foi essa fala do Guilherme que encerrou a reportagem “Futebol para europeu ver”, publicada aqui na Revista On no final de 2012. O tempo passou, os voos mais altos aconteceram e os europeus não foram os únicos que viram de perto seu futebol e seu talento...



O trirriense Guilherme Costa Marques soube, ainda cedo, que seria jogador de futebol. Conta que, quando a mãe cobrava notas boas na escola, ele já tinha essa certeza. “Nunca fui o melhor nem o pior aluno, sempre estudei para estar na média e passar. Em vez de estudar para ter notas boas, ficava esse tempo treinando futebol. Sempre tive esse instinto de falar que seria jogador e, quando você tem um objetivo muito definido, você acaba não se desviando” conta o atleta, hoje com 33 anos.

A família é unânime ao confirmar o objetivo de viver do esporte. “Guilherme sempre foi muito fominha [risos], determinado e competitivo desde garoto. Se destacava pela habilidade e vontade de vencer. Desde essa época já falava que seria jogador com uma confiança atípica para um garoto”, resume Felipe, um dos irmãos. “Lembro dele dormindo com a bola embaixo do braço por dentro da cobertura. Lembro como se fosse agora, uma coisa de louco”, completa Gustavo, seu outro irmão.

Essa história começou nos gramados e quadras do bairro Purys. “Procurei uma escolinha e fui para a

famosa Maria Fumaça, do Cide Clei, no Social. Ele foi um grande incentivador, acreditou muito em mim e me abraçou de uma maneira muito grande. Tenho um carinho gigantesco por ele, que até hoje faz um trabalho muito bom com as crianças”, lembra sobre os primeiros passos.

Aos 14 anos, a primeira mudança que seria o pontapé para todas as seguintes. “Fui jogar um torneio pelo Paraíba do Sul FC. Fui bem, voltei mais vezes e, com 15 anos, já estava treinando no profissional do clube que disputava a terceira divisão do Carioca”. A migração das quadras para o campo não foi simples. “Não gostava muito de jogar em campo. No futsal você toca na bola o tempo todo, enquanto o campo é um espaço maior e isso não

A história de Guilherme com o futebol começou nos gramados e quadras do bairro Purys

acontece. Foi um pouco difícil no início, mas depois correu tudo bem”, revela.

Ser um adolescente que jogava profissionalmente em uma categoria acima chamou atenção e surgiu a possibilidade de ir para Portugal. “No início, fiquei muito preocupada. Mas, com o passar dos anos, se tornando um rapaz responsável e focado na profissão, fiquei mais tranquila”, confessa a mãe, Márcia. “Os sentimentos foram um misto de felicidade, pelo sonho dele começando a se realizar, e preocupação pela distância e as dificuldades financeiras que são naturais no começo de carreira”, lembra Felipe sobre a viagem do caçula para fora do país.

Guilherme revela que os desafios iniciais foram maiores que os esperados. “Saí com pouco dinheiro no bolso e não consegui ser inscrito por ser menor de idade. Precisava ter 18 anos ou meu pai estar trabalhando no país para jogar campeonato e receber pelo clube. Fiquei um ano e sete meses em Portugal só treinando e sem salário. Foi bem difícil”, recorda.

O pai viajou para Portugal, naquela época, na tentativa de ajudar o filho.

“Fui porque ele tinha só 17 anos e para ver se realmente o clube ia assinar com ele. Não foi fácil ficar longe da esposa e dos outros dois filhos, mas sempre o apoiei e acreditei no sonho dele”, afirma Luiz Carlos, o pai do craque.

Apesar das dificuldades no início, Guilherme considera ter encontrado pessoas pelo caminho dispostas a ajudar de alguma forma. “Era difícil até para comer. Jantava 19h e, mais tarde, já estava com fome e não tinha nada. A questão financeira foi bem complicada. Tive um treinador que me ajudou muito. Sempre tive anjos pelo caminho e, em Portugal, não foi diferente. Entendo que isso tudo foi necessário porque me deu uma casca, um poder de superação muito grande”, diz.

Jornada de crescimento

Em Portugal, Guilherme fez o primeiro torneio pelo clube Braga, mas conta que não foi bem na disputa. “O treinador me colocou em uma posição que não é muito a minha. Apesar de ser canhoto, sempre gostei de jogar pelo lado direito, não muito pelo esquerdo. Ele brincava dizendo que, se não me conhecesse pelo dia a dia dos treinos, me mandava embora. Mas, aquilo abriu minha mente para jogar em outras posições”, analisa.

Foi assim que descobriu a necessidade de adaptação em outras funções. “Estava no júnior do Braga e comecei a subir muito para treinar no profissional do clube, na época em que o Jorge Jesus era treinador. Ele me usava muito na lateral esquerda e isso serviu de bagagem. Minha estreia no profissional foi como volante e firmei no meio-campo”, comenta.

No Braga, a qualidade do jogador começou a despertar interesse de clubes como Barcelona e Juventus. Foi emprestado para o Gil Vicente com o objetivo de jogar com mais regularidade. “Conheci o Guilherme nessa época, em 2011, e logo vi que era um jogador talentoso e competitivo. Ele tem habilidade, inteligência, é polivalente e tem muita personalidade. Ele é um dos poucos canhotos que chuta bem com a perna direita, um jogador diferenciado”, comenta o amigo e jogador de futebol Mauro Silva Sousa.

Na volta para o Braga, um impasse do clube sobre a renovação gerou mais um da-



ARQUIVO PESSOAL

INÍCIO

Guilherme começou no futsal em escolinhas de Três Rios, na infância, antes de migrar para o futebol

queles momentos de superação. “Falei que, se não tivesse uma melhora de contrato com perspectiva de ir para a equipe principal, eu não aceitaria renovação. Fui afastado e fiquei quase um ano sem jogar, só treinando”.

Foi nesse momento que começaram a chegar novas propostas, uma delas direto da Polônia. “O Legia Varsóvia, maior clube do país, já me conhecia e fez uma aposta em mim. Joguei dois jogos, fui eleito jogador do mês do clube e machuquei no treino. Foi um primeiro ano bem difícil. Depois disso, foram três anos de muito sucesso”, conta o jogador que é o brasileiro com mais títulos na Polônia.

Diferente de Portugal, a chegada ao novo país não aconteceu de forma soli-



ARQUIVO PESSOAL

COMPROMISSO E FOCO

O atleta conta que, desde cedo, identificou suas deficiências em campo e trabalhou cada uma delas

tária. Casado desde 2011 com Ivy Vasconcelos, a esposa acompanhou de perto essa mudança e as seguintes. “Guilherme é extremamente disciplinado. É forte mentalmente e muito resiliente. Desistir, para ele, nunca foi uma opção. Passa pelos obstáculos sempre com um sorriso no rosto. Sou sua fã número um dentro e fora dos gramados”, enaltece Ivy.

O período na Polônia rendeu marcas para toda a família. Ivy lembra uma viagem com a equipe do Legia Varsóvia para Madri, que disputou uma partida contra o Real Madrid. “O estádio Bernabéu lotado e o Guilherme em campo contra os melhores em uma Champions



ARQUIVO PESSOAL

400 JOGOS NA CARREIRA

A marca como profissional foi alcançada no primeiro semestre de 2024



ARQUIVO PESSOAL

GRANDES COMPETIÇÕES

O jogador trirriense já competiu nos torneios que reúnem os principais clubes e jogadores



ARQUIVO PESSOAL

TEMPORADA NO BRASIL

O trirriense competiu na Série A do Brasileirão e na Copa Sul-Americana pelo Goiás, em 2023

League. Foi um jogaço”, enfatiza a esposa. Para os irmãos, um jogo inesquecível foi contra o Sporting Lisboa. “Eu e Gustavo estávamos no estádio e o Guilherme fez o gol da vitória”, lembra Felipe.

Depois de quatro anos no clube e com possibilidade de renovação, o coração falou mais alto. “Meu telefone tocou com uma proposta da Série A italiana. Minha ida para a Itália foi um divisor de águas porque pude competir com os melhores clubes do mundo”. Chegou ao Benevento com o clube praticamente na última colocação do campeonato e, embora tenha contribuído para um segundo turno muito bom, o resultado não salvou o time do rebaixamento.



ARQUIVO PESSOAL

BRASILEIROS PELO MUNDO

Guilherme em disputa de bola com Marcelo, jogador brasileiro que atuou no Real Madrid



FUTEBOL CHINÊS

O trirriense está contratado atualmente pelo clube Changchun Yatai

Foram apenas seis meses no país, mas com conquistas e lembranças inesquecíveis. “Tive a oportunidade de trabalhar com o treinador Roberto De Zerbi e consegui testar minhas valências em um campeonato com os melhores do mundo. Quando você está em uma liga que não é tão vista e você está indo muito bem, você acha que pode fazer algo a mais. Queria testar se conseguiria algum destaque em uma liga com um nível mais alto. Consegui e vai ficar marcado para sempre”, afirma Guilherme.

Hora de fazer as malas novamente, desta vez com destino à Turquia. “Surgiu a proposta e o treinador me ligou. Quando o treinador liga e faz questão de você no projeto já é meio caminho andado”, diz. No país, teve passagens marcantes pelos clubes Malatya Spor, Trabzonspor e Göztepe, participando de uma classificação para a Liga da Europa e uma conquista da Taça da Turquia.

Até que, em 2021, uma nova e significativa mudança aconteceu. O destino: China. O momento: pandemia em alta e controle rigoroso para acesso ao país que o obrigou a ficar 21 dias trancado no quarto de um hotel antes de entrar de vez. “Sempre fui muito aberto a outras culturas e com a mentalidade de conhecer lugares novos. A cidade para onde fui tem 19 milhões de habitantes”, conta o jogador.

Ele chegou ao Guangzhou com um objetivo definido. “Assinei três anos de contrato e queria jogar no Brasil em seguida. Acabou que fiquei dois anos, a empresa que controlava o time disse que não queria mais e o clube fechou. Fiquei sem clube enquanto estava de férias e adiantei essa meta de jogar no meu país”.

O empresário do atleta correu contra o tempo, já que a janela de contra-



EXPERIÊNCIA

Aos 33 anos, Guilherme está em constante evolução na carreira

tações dos clubes brasileiros estava em fase final. Entre as propostas recebidas, o Goiás foi o clube escolhido para jogar em 2023. “Nunca tinha jogado uma série A do Brasileiro e queria viver essa experiência. O Goiás é um time muito interessante e tem uma torcida muito apaixonada, mas acaba pecando pela falta de investimentos, quando comparado com outros clubes”, diz Guilherme.

Guilherme é o jogador brasileiro com mais títulos na Polônia

Embora tenha recebido propostas para continuar no Brasil, ele decidiu voltar para a China no início de 2024 e atualmente está contratado pelo Changchun Yatai. “Foi uma decisão também familiar para poder estar mais presente em casa e na vida dos meus filhos”, conta o pai do Enzo, que nasceu na Itália, e da Clara, a caçula que nasceu na China há poucos meses.

Ao avaliar a carreira construída até aqui, o jogador sente orgulho da trajetória. “Teoricamente, sou privilegiado. Sou parte do 1% dos atletas que chegam no nível que cheguei. Jogar em competições europeias, fazer gol na Champions League, jogar série A do Brasileiro... Me





ARQUIVO PESSOAL

LEGIA VARSÓVIA

Guilherme é o jogador brasileiro com mais títulos na Polônia



ARQUIVO PESSOAL

COMEMORAÇÃO EM FAMÍLIA

Vibração com a presença dos irmãos e da esposa no estádio

sinto honrado e feliz por ter conquistado isso. O que construí na minha carreira é fruto do meu trabalho, mas também da dedicação dos meus pais, do incentivo da minha esposa, dos meus irmãos, meus familiares”.

Foco, disciplina e dedicação

Vivendo do outro lado do planeta, Guilherme precisou voltar para Três Rios temporariamente por uma lesão no joelho que demandou cirurgia e trabalho intenso para recuperação. “Brinco que tem gente que me vê na cidade e acha que estou de férias ou me aposentei. Só que a rotina é tão desgastante como se estivesse na China. Desde que acordo

até por volta de 17h, estou totalmente focado na reabilitação, com fisioterapia e treinos. É minha dedicação à profissão e meu profissionalismo, afinal tenho um contrato em vigência”, explica.

A atenção à profissão e o desejo de fazer sempre o melhor acompanham o jogador desde o início. “É sua profissão, você vive daquilo. Se não se dedicar, a cobrança vem. Você joga um esporte coletivo, mas é uma peça individual que precisa estar bem, se dedicando”, afirma o jogador.

Foi exatamente essa atenção ao esporte que também levou Guilherme a se diferenciar de muitos jogadores. Conheceu suas deficiências em campo e trabalhou cada uma delas. “Sempre fui um jogador muito habilidoso, rápido, de



ARQUIVO PESSOAL

A BASE

O jogador com os pais e os irmãos que sempre acompanharam e apoiaram sua carreira

“Você joga um esporte coletivo, mas é uma peça individual que precisa estar bem e se dedicar”

Guilherme Marques

bom passe, mas entendi os pontos que eu precisava melhorar desde o início em Portugal. A dificuldade que a maioria dos atletas tem hoje é acomodar.

Por fazerem algo muito bem, se acomodam para outras coisas”, acredita. Assim, a cada novo clube ou país, analisava o coletivo para se encaixar e sobressair na parte técnica. “Eu tento unir o que eles têm de melhor com o que eu, por instinto, qualidade

e dom de Deus, já tenho. Consigo me adaptar muito fácil. Não é o clube que tem que se adaptar ao meu futebol, eu que preciso me adaptar aos companheiros e estilo de jogo”, completa.

Ian Pinho é preparador do Guilherme há uma década. A dedicação do atleta com a profissão é algo que também chama atenção do profissional. “O diferencial dele é justamente a capacidade de se dedicar. Não deveria ser um diferencial, mas a gente sabe que nem todo profissional é assim. Ele é muito dedicado e está sempre motivado, nunca o vi faltar a um treino. Está sempre em um nível de cobrança interna muito grande”, conta Ian.

Uma opinião compartilhada entre o jogador e o preparador é que, aos 33 anos, ele está melhor que alguns anos atrás. “Todo mundo pensa que, conforme você ganha idade, você perde performance. Acho exatamente o contrário. Vai acumulando experiências, inclusive de experiências de movimentos e



treinos. Você vai treinando de uma maneira mais inteligente, conhecendo seu corpo melhor e se dedicando às suas necessidades. Hoje ele é um atleta melhor que aos 25 anos, por exemplo”, afirma o preparador.

Com as experiências ao redor do mundo, Guilherme já observou que a preocupação com a idade recebe cobranças maiores no Brasil. “A gente vê um país muito crítico em relação aos atletas. Por ser o país do futebol, todo mundo quer dar opinião e ser *expert* no assunto. Na Europa e na Ásia, o clube e as pessoas olham a performance. Independentemente de ter uma idade mais avançada, se você estiver bem vai continuar jogando. Pode ser que um menino de 20 anos corra mais, mas o cara de 30 já conhece os atalhos dos campos, não vai se desgastar em duas ou três bolas porque saber que vai precisar de energia em outra parte do campo”, diz o jogador.

Presente e futuro

Nos últimos anos, Guilherme Marques ganhou novos estímulos para seguir na constante busca por ser melhor a cada dia: os filhos Enzo e Clara. “É um pai muito amoroso e dedicado que quer participar de tudo, desde o primeiro banho até nos deveres da escola. Ele cobra bastante disciplina em casa também. Acredito que os filhos deram ainda mais força para ele no trabalho e servem de inspiração todos os dias”, conta a esposa.

O jogador confirma que a paternidade transformou sua vida. “É algo mágico. É a coisa que mais te aproxima de Jesus porque, no meu modo de pensar, Jesus foi o homem perfeito que passou aqui para nos ensinar.



EM FAMÍLIA

Com a esposa, Ivy, e os filhos, que tornaram-se novas inspirações e motivações para o trabalho

“Acho que tem mais espaço para conquistar mais, pra jogar mais”

Guilherme Marques

Sendo pai você consegue se doar inteiramente para uma pessoa sem receber nada em troca. Filho chega para somar na sua vida e agradeço muito à rede de apoio. Preciso agradecer muito a minha esposa, que assume muitas funções de pai quando não consigo por estar concentrado ou viajando”.

Hoje, ao pensar no futuro, Guilherme leva em consideração a profissão lado a lado com a qualidade de vida para a família. “Pretendo terminar esse próximo ano muito bem, voltar bem depois da lesão, e entregar para o meu clube algo que possa ser mui-



PAIXÃO POR FUTEBOL

O primeiro filho, Enzo, já é apaixonado por futebol e começa a entender a história do pai no esporte

to legal. Depois, jogar mais uns três ou quatro anos. Mentalmente e fisicamente me sinto bem”, garante.

Com o planejamento a médio e longo prazos, ele também tornou-se empreendedor na cidade natal e, com dois sócios, lançou a TR Beach Arena. “Sentimos falta e planejamos um espaço para as famílias, onde um pode praticar esporte na areia, enquanto outro pode estar na academia, na luta ou em um restaurante. Quando estou longe, me desdobra para participar principalmente da parte financeira e da administrativa. Quando estou na cidade, me dedico de cabeça”

Questionado se tem vontade de jogar novamente no Brasil, Guilherme afirma que apenas se fosse um projeto muito bom, com planejamento e estrutura. “Se não tiver nenhuma proposta que não consiga dar o mínimo de conforto e qualidade de vida para meus filhos, não vale a pena”, diz. Ao mesmo tempo, o pai do jogador revela um sonho: “Sou flamenguista e claro que sonho um dia vê-lo jogar nesse time tão querido por todos. Sonhar não custa nada... Quem sabe?!”, diz Luiz Carlos.

Para encerrar, pergunto sobre a fala final da reportagem em 2012 e se considera que alcançou aqueles objetivos. “Ainda acho pouco e acho que tem mais espaço para conquistar mais, pra jogar mais. Sou muito dedicado em tudo o que faço. Meu foco me permitiu chegar e passar por todos esses clubes e ter sucesso na maioria deles. Sempre soube que chegaria muito longe, talvez não que fosse atingir o nível que atingi. Sempre entreguei o máximo para minha profissão e sabia que ela ia me entregar de volta”, finaliza. [On](#)



TEMPO E PRIORIDADES

Estar perto da família é fator importante nas decisões profissionais



TUDO O QUE VOCÊ PROCURA EM UM ÚNICO LUGAR:



LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA

Próximo à UPA e a Construmil.



TREINO E MUSCULAÇÃO

Academia e Treinamentos Funcionais.



ENTRETENIMENTO

Palco para Shows e Eventos Esportivos Internos e Externos.



ALIMENTAÇÃO

Bar, Restaurante e Lanchonete.



CLUBE DE VANTAGENS

Garanta Descontos e Condições em Ofertas Especiais.



ESTACIONAMENTO LIVRE

Estacionamento Gratuito com Grande Número de Vagas.

AULAS DIVERSAS

- ✓ Treinamento Funcional;
- ✓ Beach Tênis;
- ✓ Beach Cross;
- ✓ Fisioterapia;
- ✓ Futevôlei;
- ✓ Jiu-Jitsu.

E MUITO MAIS!



DA TEORIA **PARA A PRÁTICA**

POR TIAGO TAVARES

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

No cenário de empregabilidade jovem no Brasil, oportunidades de experiências práticas, como as oferecidas pelas empresas juniores, se destacam como estratégia eficaz na preparação de estudantes universitários para o mercado de trabalho.

Segundo dados do Ministério do Trabalho, o Brasil ainda enfrenta desafios significativos para a inserção de jovens no mercado formal. No primeiro trimestre de 2024, aproximadamente 4,6 milhões de brasileiros com idades entre 14 e 24 anos estavam fora da educação e do trabalho. Nesse contexto, as empresas juniores surgem como uma possibilidade promissora para aqueles que, enquanto estudam, desejam desenvolver habilidades práticas e ampliar oportunidades.

As empresas juniores são entidades formadas e geridas por estudan-

As empresas juniores são formadas e geridas por estudantes universitários que trabalham em projetos reais para clientes externos

tes universitários que trabalham em projetos reais para clientes externos, sempre sob supervisão acadêmica, mas com autonomia para lidar com os desafios e a complexidade da rotina

profissional. Em faculdades de todo o país, essas empresas funcionam como laboratórios de prática profissional, colaborando com o preenchimento da lacuna entre a formação teórica e as demandas do mercado de trabalho.

Três Rios, que ampliou a oferta de cursos superiores nos últimos anos, também conta com empresas juniores em algumas instituições de ensino. Uma delas é a Vértix Júnior, composta por 12 alunos do curso de Administração, que proporciona aos participantes a oportunidade de colocar em prática o que aprendem em sala de aula. Segundo o coordenador

do curso e professor mentor da entidade, Saulo Tarso Ferreira Nascimento, a criação da empresa júnior foi motivada pelo desejo de proporcionar uma experiência prática e profunda no mercado. “O principal objetivo é que eles possam desenvolver habilidades profissionais e entenderem, desde cedo, como funcionam os processos empresariais. Essa vivência prepara cada um não apenas para o mercado, mas para se tornarem profissionais que compreendem o impacto de suas ações,” afirma Saulo.

Olivia Prata é diretora de marketing da Vértix e atua em um salão de beleza, onde aprimora habilidades importantes para o relacionamento com clientes. “Essa experiência tem sido incrível para a minha formação em Administração, pois me proporciona vivenciar o papel do marketing em um negócio real”, explica. Ela aponta que as responsabilidades do cargo a ajudam no desenvolvimento de competências como liderança, organização e adaptabilidade, que serão fundamentais para seu futuro no mercado de trabalho.

Michele Guimarães de Azevedo Martins, psicóloga especializada em RH, reforça a importância da experiência prática: “Por meio da empresa júnior, os

“Essa experiência tem sido incrível para a minha formação em Administração”

Olivia Prata, diretora de marketing da Vértix Júnior

estudantes podem desenvolver habilidades essenciais, como comunicação, liderança, trabalho em equipe e resiliência. Essas competências são necessárias para o campo de trabalho e ajudam os alunos a ganharem autoconfiança e responsabilidade”, afirma Michele.

A presidente e diretora administrativa da empresa júnior, Letícia Lacerda, acredita que o trabalho vai muito além da teoria, proporcionando uma vivência completa do que é atuar em um ambiente empresarial. Desde o início do projeto, Letícia, em parceria com o diretor de pessoas, Hamilton dos Santos, conduziu o processo de seleção e organização da equipe, que se divide entre áreas como marketing, jurídico, comercial e financeiro. “Trabalhar em equipe exige que todos estejam abertos a ouvir e ao diálogo. Isso tem sido fundamental para a

tomada de decisões e para o desenvolvimento de ideias”, afirma.

Para Hamilton, o desafio tem sido desenvolver uma cultura organizacional sólida e promover a união da equipe, criando um ambiente de trabalho que favoreça o aprendizado e a inovação. Ele enxerga o projeto como uma chance única de colocar em prática o que aprende na faculdade ao mesmo tempo em que colabora para criar um ambiente propício ao desenvolvimento de todos os membros da empresa. “Essa experiência está preparando cada um de nós para o mercado, mostrando o valor do trabalho em equipe e do respeito à diversidade de ideias”, comenta.

O professor Saulo também compartilha a visão sobre os desafios e oportunidades que a empresa júnior enfrenta na fase inicial. “Os principais desafios para qualquer empresa júnior são estruturais, relacionados à definição de processos internos e à atração de projetos que desafiem os alunos sem sobrecarregá-los. Mas, esses desafios também são oportunidades para desenvolver resiliência, criatividade e adaptabilidade,” aponta.

De acordo com dados recentes do Ministério do Trabalho e da Emprego,



APRENDIZADOS

Letícia Lacerda, acredita que o trabalho em equipe exige que cada membro esteja aberto a ouvir e dialogar



OLIVIA PRATA

A diretora de marketing da Vértix Júnior coloca em prática sua formação em administração



EXPERIÊNCIAS VALIOSAS

Hamilton dos Santos encara a experiência como preparação para o mercado de trabalho



VÉRTIX JÚNIOR

Alunos do curso de Administração ganham experiência prática e se preparam para os desafios do mercado de trabalho

a informalidade e a falta de experiência são alguns dos principais obstáculos para os jovens no Brasil. Entre os jovens ocupados, 45% estão em empregos informais, muitas vezes com pouca ou nenhuma chance de desenvolvimento profissional. Para mudar esse cenário, especialistas defendem que é preciso oferecer mais oportunidades de aprendizado prático, como estágios, programas de aprendizado e iniciativas como as empresas juniores, que conectam os jovens às situações reais e promovem um acúmulo de conhecimento essencial para o desenvolvimento de uma carreira sustentável.

A Vértix Júnior já desenvolve pacotes de treinamento para pequenas e médias empresas da região, além de cursos voltados para os próprios alunos. Esses projetos iniciais apresentam-se como oportunidade para que os estudantes testem suas habilidades em um ambiente seguro, mas com desafios que se assemelham àqueles

“Os principais desafios para qualquer empresa júnior, inicialmente, são estruturais”

*Saulo Tarso Ferreira Nascimento,
professor mentor da empresa júnior*

encontrados no mercado. “Com uma base sólida, cada aluno e membro da empresa júnior tem mais confiança para crescer, aprender e gerar resultados que tragam benefícios para toda a comunidade acadêmica,” complementa Saulo.

Para Michele Guimarães, uma boa rede de relacionamentos também é essencial para o sucesso dos estudantes no mercado. “O networking melhora a reputação e aumenta a visibilidade, abrindo portas para relacionamentos com clientes e parceiros no mundo

dos negócios”, explica a psicóloga, que vê a empresa júnior como uma porta de entrada para os estudantes expandirem suas conexões e construir uma base profissional sólida.

As empresas juniores são mais que complementos à formação teórica: elas representam uma oportunidade de transformação na vida dos jovens que buscam construir uma trajetória no mercado. “O envolvimento e a dedicação dos nossos alunos são inspiradores e motivos de admiração na universidade. A curiosidade e a proatividade que demonstram são fundamentais para o sucesso do projeto, refletindo o potencial como futuros profissionais”, analisa Saulo.

Em um mercado de trabalho cada vez mais exigente e competitivo, iniciativas que promovam o desenvolvimento prático são fundamentais para a criação de uma nova geração de profissionais preparados para os desafios da economia moderna. 



COMSEG
SEGUROS

Proteja o que é mais importante para você.



Seguro de Vida



Seguro de Carga e Transporte



Seguro Acidente



Seguro Equipamentos Portáteis



Seguro Viagem



Planos de Saúde e Odontológicos



Seguro Imóvel



Diária de Incapacidade Temporária



Seguro Veicular



Capitalização

Endereço:
Rua Presidente Vargas, 54, Centro - Três Rios, RJ

Confira nosso instagram:
[@comsegseguros](#)

Fale conosco:
☎ 24 98816-5327



A importância do networking na construção de negócios de sucesso

POR DELTON PEDROSO BASTOS JUNIOR

Networking não se trata de colecionar contatos, mas de cultivar relacionamentos genuínos que possam gerar sinergias reais.

O networking sempre foi essencial no universo empresarial, mas, no mundo hiperconectado em que vivemos, sua relevância atingiu um novo patamar. Mais do que uma ferramenta para troca de contatos, o networking é a base para criar e sustentar relações de confiança, identificar oportunidades e construir parcerias estratégicas que geram valor mútuo.

Em minha jornada como CEO do Grupo Bastos Juris, o maior Hub de Serviços do Brasil, tenho testemunho vivo do poder do networking bem estruturado. Liderar uma plataforma que integra advocacia, contabilidade, seguros, benefícios e publicidade só é possível porque, ao longo dos anos, cultivei uma rede sólida de pessoas e empresas dispostas a colaborar e crescer juntas.

Um dos melhores exemplos dessa abordagem está no recente lançamento da Revista On, nossa nova empreitada editorial. A criação da revista foi possível graças à confiança de colaboradores e parceiros estratégicos, todos frutos de relacionamentos consolidados ao longo do tempo. Desde a definição do conteúdo até a distribuição, cada etapa foi enriquecida pelo suporte de pessoas da minha rede, cuja expertise e insights foram fundamentais.

Outro exemplo é a maneira como estruturamos o Grupo Bastos Juris. A ideia de criar um Hub de Serviços surgiu ao observar, em conversas com parceiros e clientes, que muitas empresas enfrentam desafios semelhantes: a dificuldade de encontrar soluções completas em um único lugar. Com isso, utilizamos o networking para conectar

especialistas e integrar serviços que realmente atendem às necessidades dos negócios.

Networking não é apenas sobre “conhecer pessoas”, mas, sim, sobre criar um ecossistema de apoio mútuo. Recentemente, ao negociar uma parceria com uma grande operadora de planos de saúde, utilizei minha rede para agregar valor à proposta, oferecendo soluções que iam além do contrato principal. Isso só foi possível porque já havia uma base de confiança construída em outras interações profissionais.

É importante lembrar que o networking eficaz exige autenticidade. Não se trata de colecionar contatos, mas de cultivar relacionamentos genuínos que possam gerar sinergias reais. Participar ativamente de eventos, contribuir com conhecimento e estar disposto a ajudar antes de pedir algo são pilares para construir uma rede robusta e sustentável.

O networking também é um diferencial competitivo. Em um mercado onde a competição é acirrada, ter acesso direto às pessoas certas pode abrir portas que estratégias tradicionais de negócios não conseguem. Mas, isso exige esforço contínuo: acompanhar as novidades, manter contato com a rede e, principalmente, mostrar interesse real pelos projetos e desafios de outras pessoas.

Para mim, o networking não é apenas uma ferramenta; é um modo de pensar e agir. Ele me permite conectar talentos, gerar negócios e, acima de tudo, construir pontes que levam a resultados extraordinários. Afinal, nenhuma grande conquista é feita sozinha e o networking é a prova de que juntos podemos ir muito mais longe.

é fácil
encontrar
de tudo no
Jardim Norte.



CONVERSAS FINAS, ELEGANTES
E SINCERAS COM A EQUIPE ON



O RETORNO DE UM ÍCONE LOCAL

A Revista On, parte da história de Três Rios e da região, volta com tudo para uma nova fase, sem perder a tradição

E stá gostando de ler a Revista On até aqui? Ainda tem muito mais pela frente! Fui escolhida para estreiar essa seção no retorno da revista e, entre tantos assuntos possíveis e necessários, preciso conversar com você sobre os desafios do recomeço. Você que já conhece a On de anos atrás. Você que já apareceu aqui nas páginas em alguma edição. Você que está conhecendo a revista pela primeira vez. Você que valoriza a cidade e a região, como fazemos por aqui.

Essa edição começou a nascer quando olhei para o futuro e pensei em relançar a revista. Não foi ontem nem mês passado, não foi algo da noite para o dia. O que soube, desde o início, é que não poderia fazer isso sozinha. Busquei profissionais que, no passado, também fizeram parte da construção e consolidação dessa marca forte que conquistou milhares de leitores em Três Rios e região. Pronto. Equipe formada e cheia de gás, como naquele passado ainda recente. Todos com um misto de boas lembranças e o entusiasmo do recomeço com uma edição mais moderna, mas com a mesma “alma” da Revista On que marcou a história.

Como veículo de comunicação, a On sempre teve um papel de destaque na imprensa local e isso é inegável. Na verdade, ela foi mais que um veículo de informação: suas páginas sempre foram pontos de encontro de ideias, registros de histórias incríveis e publicidade impactante que leva retornos aos anunciantes.

Mas, por que voltar com uma revista impressa em pleno 2024? Queremos nadar contra a maré? É inegável que estamos

na era digital e não largamos smartphones, mas sabemos que o impresso ainda tem e sempre terá seu valor, principalmente quando o objetivo é entregar conteúdo local. Assim como rádio e televisão não deixaram de existir com as novas tecnologias, livros, jornais e revistas também não terão um ponto final em suas histórias. Cada um desses materiais impressos mantém a sensação única de proximidade com o leitor e aquela curiosidade ao abrir e folhear as páginas. No caso da revista, uma das principais curiosidades sempre será: quem vou encontrar nessa edição?

Voltamos com mais conteúdo de qualidade em uma revista mais dinâmica e mais moderna. Os anos passaram e, ao mesmo tempo, a sociedade e a cidade evoluíram. Voltamos para registrar a história, eternizar pessoas e ações, algo tão valioso até hoje ao folhear as antigas edições. Voltamos renovados, mas com os principais pontos que tornaram a Revista On uma referência de mídia local. Inclusive para anunciantes, já que oferecemos uma plataforma de comunicação que vai além de um simples espaço publicitário, mas um meio de dialogar e entregar conteúdo diretamente ao público local, engajado e interessado.

O projeto é forte. O time é experiente. O retorno é garantido. E, com certeza, temos muito mais por vir. Afinal, não é à toa que a Revista On segue, com tanto sucesso, como parte da história de Três Rios e da região. A cidade é nossa, a voz também e, agora, a mídia é ainda mais poderosa. Seguimos confiantes no que está por vir enquanto escrevemos novas páginas dessa história.

TAMIRIS SANTANA
Diretora da Revista On



EMOTION

Since 1992

Há mais de 32 anos no mercado da moda, o grupo Emotion têm o propósito de levar estilo e tendências, através de uma curadoria de peças e marcas conceituadas no seu nicho.

Localizados em Três Rios, uma cidade no interior do Rio de Janeiro, possuímos uma rede de lojas físicas e franquias, onde nos conectamos diariamente com nossos clientes.

Agora embarcamos no mundo digital para ficar ainda mais próximos de você!

COMPRE ONLINE:



| www.shopemotion.com.br

EMOTION CONCEPT:

ANIMALE ANIMALE JEANS dress. SCHUTZ ANACAPRI OSKLEN colcci KING & JOE CIA. MARÍTIMA *Bygones* NV NATIVIDADE OPEN 3 M PLACE

EMOTION SHOPPING:

FARM me leva colcci salinas SCHUTZ ANACAPRI Reserva *foxton* Calvin Klein ELLUS

☎ RUA PRESIDENTE VARGAS, 629. CENTRO - TRÊS RIOS - RJ.

☎ SHOPPING AMÉRICO SILVA, LOJA 17 1º PISO.
CENTRO - TRÊS RIOS - RJ.

📱 @EMOTIONCONCEPT_ ☎ (24) 98151-3600

📱 @EMOTIONSHOPPING_ ☎ (24) 97400-9605



A COLUNA FOTOGRÁFICA DA ON

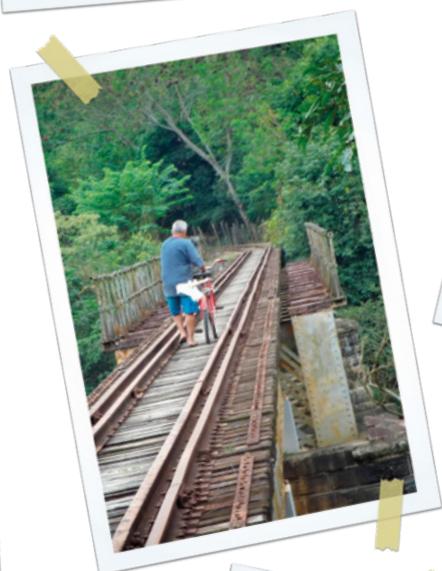
PARA COMPARTILHAR OLHARES ÚNICOS SOBRE O COTIDIANO



LEANDRO D'ORNELLAS

Servidor público, professor e, nas horas vagas, se distrai fotografando o cotidiano. Nascido em Guarani (MG), mora em Três Rios há quase 20 anos.

 @leandro_dornellas



INOVAÇÃO SUSTENTÁVEL

PARA EMBALAGENS DE PROTEÇÃO

FOTOS DIVULGAÇÃO

Com foco em sustentabilidade e inovação, Ultrax Pack se destaca no mercado de embalagens ao unir proteção ambiental e soluções eficientes para seus clientes.

A Ultrax Pack nasceu com uma missão clara: entregar mais do que embalagens de alta qualidade, oferecendo soluções que protejam produtos com o mesmo zelo e cuidado dedicados ao meio ambiente. Com um time engajado, a empresa investe em tecnologia de ponta e práticas sustentáveis, traduzindo seus valores em produtos que levam segurança, resistência e sustentabilidade para diversos setores da economia. Como explica Felipe Marques, diretor comercial da empresa, “nossa meta vai além de entregar embalagens. Queremos transformar o mercado e inspirar um compromisso genuíno com o futuro do planeta”.

É exatamente esse compromisso que está refletido em cada etapa, desde a escolha rigorosa das matérias-primas até o desenvolvimento de embalagens específicas para proteção e transporte. Entre os produtos mais requisitados, o filme stretch é um exemplo de eficiência ao garantir que cargas paletizadas permaneçam estáveis e seguras durante o transporte e armazena-

mento. “Nosso filme stretch não é apenas resistente, mas ele também foi desenvolvido para otimizar custos e promover sustentabilidade no transporte, ajudando a reduzir desperdícios”, acrescenta Felipe. Além deste material, a Ultrax Pack oferece uma linha completa de fitas adesivas e plástico bolha, produtos essenciais para setores como logística, e-commerce, indústria alimentícia e empresas do setor de construção civil.

Sustentabilidade e responsabilidade ambiental

A sustentabilidade é um valor presente em cada produto e prática da Ultrax Pack. Trabalhando com fornecedores certificados e adotando um sistema rigoroso de logística reversa, a empresa recicla, anualmente, 15 toneladas de plástico e 68 toneladas de papelão. “Nosso objetivo é mostrar que é possível proteger tanto os produtos quanto o planeta. Sustentabilidade, para nós, é um compromisso que não se negocia”, destaca Felipe Marques. Toda a produção é feita com energia lim-

A empresa é uma das pioneiras no RJ a produzir plástico bolha com até 50% de resinas recicladas

pa e a empresa se alinha a três dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, reforçando seu compromisso com o futuro do meio ambiente.

A Ultrax Pack vai além da produção sustentável e promove ações sociais e ambientais que engajam colaboradores, clientes e a comunidade. Desde campanhas de coleta e reciclagem até o apoio a projetos esportivos locais, a empresa busca criar um ambiente de conscientização e responsabilidade compartilhada. “Queremos inspirar nossa comunidade e nossos parceiros a serem agentes de transformação. Esse compromisso se fortalece a cada ação que realizamos, seja um evento local ou uma campanha de conscientização”, explica Felipe.



PRODUÇÃO OTIMIZADA E SUSTENTÁVEL

Todos os processos de produção na empresa são realizados com impacto ambiental mínimo



FELIPE E GUSTAVO MARQUES

Os diretores reforçam o compromisso da empresa com inovação sustentável e atendimento personalizado

Outro diferencial da empresa é o investimento contínuo em inovação. Ela adota métodos de *Lean Manufacturing* para otimizar a produção e reduzir desperdícios, tornando-se uma das primeiras do Estado do Rio de Janeiro a usar laminação para produzir plástico bolha com até 50% de resinas recicladas. “Nosso objetivo é entregar não apenas a melhor qualidade, mas fazer isso com um impacto ambiental mínimo. A inovação está no nosso DNA e sabemos que ela é fundamental para evoluirmos no mercado e no compromisso com o planeta”, completa o diretor comercial.

Logística eficiente e atendimento humanizado

A Ultrax Pack entende que, além da qualidade do produto, a eficiência no atendimento é fundamental para garantir a confiança e a satisfação de seus clientes. Com sede em Comendador Levy Gasparian e próxima de duas importantes rodovias, a BR-040 e a BR-393, a empresa aproveita sua localização estratégica para oferecer um atendimento logístico rápido e preciso. Com frota própria e estoque regulador, atende clientes em todo o Rio de Janeiro, Espírito Santo e Minas Gerais com prazos de entrega que chegam a ser de apenas 24 horas.

Para Gustavo Costa Marques, diretor financeiro da Ultrax Pack, a agilidade e a eficiência são diferenciais importantes na competitividade. “Nossa estrutura logística robusta e bem planejada não só nos torna competitivos, mas nos permite atender



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

A equipe conta com estrutura que garante atendimento de forma rápida aos clientes

clientes de forma rápida e personalizada, elemento fundamental para fortalecer nosso relacionamento com o mercado”, afirma.

A empresa também se empenha em oferecer um atendimento humanizado, com treinamentos mensais para a equipe, conduzidos por consultores especializados. “O objetivo é que nosso cliente perceba o cuidado e a dedicação da nossa equipe, desde o pedido até a entrega final”, acrescenta Felipe Marques. A Ultrax Pack preza por parcerias de longo prazo, sempre pautadas pela ética e transparência, valores que se refletem em clientes como Guanabara, Granfino, Bramil e ABC da Construção. “Construir uma relação duradoura com nossos clientes é uma extensão do nosso compromisso com a qualidade e a sustentabilidade”, completa o diretor

Com uma estrutura moderna de 5.000 m² e uma equipe de 35 colaboradores diretos e 10 representantes, a Ultrax Pack continua na expansão das operações com responsabilidade e visão de futuro, explorando mercados promissores, como o e-

-commerce, e planejando novas filiais em São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo.

Ao alinhar inovação tecnológica, sustentabilidade e atendimento verdadeiramente personalizado, a Ultrax Pack reafirma sua missão de proteger não apenas produtos, mas também o meio ambiente e as futuras gerações. Em cada embalagem há um compromisso com a excelência e um respeito profundo pelo planeta.



 ultraxpack.com.br

 (24) 3512-2954

 (24) 99233-3214

 (24) 99233-2979

 (24) 99266-5574

 (24) 99317-6014

O MAIOR CENTRO DE TREINAMENTO DE TRÊS RIOS

AULAS COLETIVAS
MUSCULAÇÃO
ATENDIMENTO NUTRICIONAL
E MUITO MAIS!

PLANOS A PARTIR DE

R\$ **95**



KÖRPER
A C A D E M I A

SIGA NOSSO INSTAGRAM

 @KORPER_ACADEMIA_TRESRIOS



UNIÃO E TRANSFORMAÇÃO SOBRE RODAS

POR TIAGO TAVARES FOTOS REVISTA ON

A pista de skate da avenida Beira Rio, em Três Rios, é mais que um espaço para a prática da modalidade. Conheça o projeto que transforma a pista em um palco de inclusão social com o encontro de cidadania e superação em meio às manobras.

Na pista de skate Chorão - Charlie Brown Jr., localizada na Beira Rio, no centro de Três Rios, a música da banda que dá nome ao espaço embala sonhos e cria conexões entre gerações. As canções que ecoam pela caixa de som funcionam como trilha sonora de aulas de skate e não são escolhidas por acaso. Além de homenagear Chorão e companhia, elas levam mensagens de superação e resiliência, refletindo a essência do projeto Skate para Todos: “Skate, meu esporte / Meu meio de transporte / Parte da minha história”.

À noite, no meio da semana, as aulas promovem um ambiente acolhedor e familiar. Pais acompanham os treinos atentos, enquanto monitores incentivam que os alunos enfrentem desafios e celebrem suas conquistas. Alguns já dominam manobras, outros ainda estão aprendendo o básico. No entanto, o espírito que guia cada encontro é o da colaboração.

Para organizar as atividades e garantir que todos os alunos ouçam as instruções, Guga utiliza um alto-falante, criando uma dinâmica participativa e envolvente. “O skate é união. Aqui, um ajuda ao outro. Todos crescem juntos”, comenta o idealizador projeto.

Guga é Gustavo Oliveira Costa, um apaixonado por skate que decidiu compartilhar sua paixão e promover mudanças positivas na comunidade ao criar o Skate para Todos, em 2021. “Pratico skate há 26 anos e queria passar essa experiência adiante. O skate não tem barreiras: é para todas as idades, classes

“O skate é união. Aqui, um ajuda o outro. Todos crescem juntos”, comenta o idealizador projeto”

diz Guga

sociais e habilidades. Ele une as pessoas de forma natural”, afirma. Desde sua fundação, o projeto já impactou mais de 200 famílias e é mantido como uma ação social da loja Guga Skateboard.

Com 60 alunos inscritos e cerca de 36 frequentando as aulas regularmente, o projeto não tem apenas o objetivo de ensinar a modalidade. Ele também ensina valores. Cada encontro começa com uma

roda de conversa sobre temas que estimulam o crescimento pessoal. Em seguida, há um momento com oração e alongamento para, só então, os alunos subirem nos skates. As aulas são organizadas em categorias que respeitam o nível de habilidade de cada participante, garantindo um aprendizado progressivo e seguro.



IDEALIZADOR

Guga é o criador do projeto e acredita que o skate não representa apenas um esporte, mas uma ferramenta de transformação social



PISTA LOTADA

O projeto conta, atualmente, com 60 alunos inscritos

O projeto também se preocupa em democratizar o acesso ao esporte. Para os alunos que não possuem seus próprios equipamentos, o Skate para Todos fornece skates e itens de proteção durante as aulas. O capacete é obrigatório para menores de 18 anos, reforçando a segurança como prioridade. “O objetivo é que ninguém fique de fora. O skate é para todos e isso é o que torna nosso projeto tão especial”, destaca Guga.

Uma das histórias de transformação no projeto é a de Lucas Santos, de 17 anos, que tem Transtorno do Déficit de

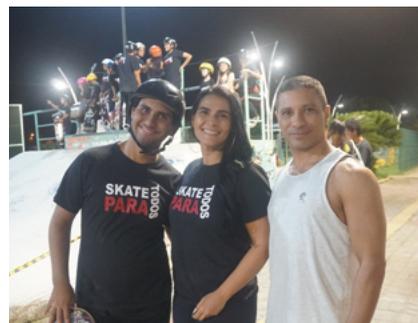
Atenção com Hiperatividade (TDAH). A condição, marcada por dificuldades de atenção, impulsividade e, às vezes, hiperatividade, fez com que Lucas enfrentasse desafios de socialização e concentração. Mas, o skate proporcionou uma mudança significativa. “Meu filho ganhou disciplina, equilíbrio e confiança. Ele se apaixonou pelo esporte e não perde uma aula”, conta a mãe, Letícia Carini. Ela destaca que o acolhimento do projeto foi fundamental para que Lucas se sentisse à vontade e motivado a superar barreiras.

Outro exemplo inspirador é o de Paulo Eduardo Bezerra França, conhecido como Popó, que começou como aluno do projeto aos 50 anos de idade. Antes disso, Popó andava de skate sozinho, mas sem técnica e sentindo que, talvez, fosse tarde para aprender. “Achei que, pela minha idade, não teria chance. Porém, o skate me mostrou o contrário. Aqui, o que vale é a união. Aprendi muito e agora posso passar isso para os alunos iniciantes”, conta ele que, atualmente, é monitor do projeto.



MONITORES

União, dedicação e paixão pelo esporte que transforma vidas e promove cidadania em Três Rios



APOIO DA FAMÍLIA

Lucas com os pais, Letícia e Rosemar, que acompanham de perto as aulas do filho



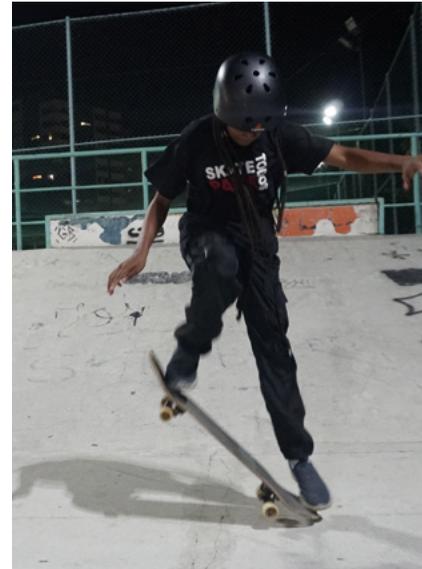
EXPERIÊNCIA

Guga transmite seus conhecimentos e sua paixão pelo skate aos mais novos



PISTA DE SKATE

O espaço na Beira Rio fica cheio durante as aulas do projeto



CATEGORIAS

Os alunos do projeto são divididos em grupos de acordo com as habilidades

Os resultados do Skate para Todos vão além das habilidades técnicas. O impacto social é visível na transformação das relações dentro da comunidade. Antes, muitos pais tinham preconceito com o skate, associando-o a algo perigoso ou marginalizado. Hoje, eles são os principais incentivadores. “Os pais não só apoiam como participam. Eles torcem pelas conquistas, celebram cada progresso dos filhos. É emocionante ver essa mudança de mentalidade”, comenta Guga.

A cena do skate em Três Rios também foi impulsionada pela iniciativa. Alunos do projeto já participaram de competições em cidades como Juiz de Fora e Além Paraíba, em Minas Gerais, e Volta Redonda, no Estado do Rio, além da atuação direta da Guga Skateboard na organização dos principais eventos de skate no município. “O skate tem o poder de transformar vidas. Queremos que Três Rios seja referência no esporte não apenas pelo talento, mas pelo impacto social que ele pode gerar”, diz o idealizador do projeto.

“Queremos que Três Rios seja referência no esporte não apenas pelo talento, mas pelo impacto social que ele pode gerar”

afirma Guga



POPÓ, O MONITOR

Ele compartilha sua experiência e incentiva os alunos

Manter o Skate para Todos em atividade de forma gratuita, no entanto, não é simples. Sem apoio financeiro de órgãos públicos, o projeto é financiado pela empresa de Guga e Jacqueline Esteves, além da dedicação de sete monitores voluntários. “Queremos continuar oferecendo às crianças e adolescentes uma alternativa saudável, que promova saúde, cultura e cidadania. O esporte é uma forma de mudar vidas e construir futuros melhores”, reforça.

Cada aula, cada manobra e cada queda na pista carregam um simbolismo maior: o skate não é apenas um esporte, mas uma ponte para realizar sonhos, um espaço de acolhimento e uma ferramenta

de transformação. “O skate traz confiança e bem-estar de uma forma natural. Ele conecta as pessoas e as inspira a buscar mais”, completa Guga.

Quando cada aluno e monitor retorna para casa ao fim da noite, a energia vivida na pista segue ativa. Os aprendizados, as conquistas e os valores construídos naqueles momentos transcendem o espaço, refletindo no dia a dia dos participantes. Como eternizou Chorão na música “Pontes Indestrutíveis”, “o que se leva dessa vida é o que se vive, é o que se faz”. Da mesma forma, o que se vive na pista da Beira Rio durante as aulas do projeto é a prova de que o skate é mais do que rodas e movimento. É um convite à transformação, uma celebração da cidadania e uma parte essencial da história de quem se entrega de corpo e alma ao esporte. [On](#)



UNIMED TRÊS RIOS

ANUNCIA EXPANSÃO DE SERVIÇOS PARA CLIENTES DA REGIÃO

Com estrutura robusta e compromisso social, a cooperativa se consolida como referência em saúde suplementar na região ao oferecer inovação e atendimento humanizado

A Unimed Três Rios se destaca na região com uma estrutura de atendimento abrangente que garante acesso a uma rede completa de cuidados médicos e hospitalares a mais de 17 mil clientes. Com 123 médicos cooperados e mais de 20 médicos credenciados, a cooperativa oferece um sistema integrado de saúde que atende todas as necessidades de seus beneficiários.

A infraestrutura é realmente extensa e chama atenção com dois hospitais, nove laboratórios, mais de 30 clínicas e sete centros de diagnóstico credenciados espalhados pela região. Esse suporte médico permite que os clientes tenham acesso a ampla variedade de tratamentos sem que

A estrutura de atendimento conta com 123 médicos cooperados, todos com especialização, abrangendo mais de 40 áreas

precisem sair da cidade. A cooperativa também investe em instalações próprias, como o Centro de Terapias Especiais, a Clínica de Infusão e o laboratório de análises clínicas, que proporcionam atendimentos diferenciados e especializados.

Além disso, a Unimed Três Rios está em expansão. Em 2025, a cooperativa vai inaugurar um novo Centro de Especialidades Médicas em Sapucaia, ampliando o alcance dos serviços de saúde com alta qualidade para moradores de toda a região. “Esse crescimento constante reflete nossa liderança de mercado, com 50% de participação no setor de saúde suplementar em nossa área de atuação, e nos permite continuar a investir em melhorias e segurança para nossos clientes”, afirma o presidente da Unimed Três Rios, Dr. Fábio Nasser Monnerat.

Fundada em 21 de junho de 1995, a Unimed Três Rios nasceu do desejo de médicos locais em oferecer uma assistência médica de qualidade para a comuni-



DIVULGAÇÃO

ATIVIDADES FÍSICAS

A cooperativa promoveu a 1ª edição da Corrida Unimed Três Rios em 2024

dade. Desde então, a cooperativa ampliou suas atividades e consolidou uma presença marcante nas cidades de Três Rios, Paraíba do Sul, Sapucaia, Areal e Comendador Levy Gasparian. “Nossa missão vai além do atendimento médico. Queremos ser uma referência de acolhimento e saúde sustentável, com foco no bem-estar de cada cliente”, ressalta o presidente.

Para facilitar o atendimento, a Unimed Três Rios investe em tecnologia de ponta. Por meio de um canal de WhatsApp exclusivo, no número (24) 2251-6262, os clientes podem realizar solicitações e autorizações de procedimentos de forma rápida e prática. Com o aplicativo Unimed, os beneficiários têm acesso ao guia médico, à carteirinha digital e segunda via de boletos, proporcionando uma experiência prática e sem burocracia.

“Estamos sempre em busca de inovações que tragam mais agilidade e comodidade aos nossos clientes. Está em estudo a implantação da telemedicina para ampliar ainda mais nosso atendimento”, revela Dr. Fábio. Esse investimento em inovação destaca o compromisso da Unimed Três Rios em oferecer soluções digitais que acompanhem as necessidades de seus clientes.

Excelência e qualificação contínua

A Unimed Três Rios mantém o compromisso com a excelência, investindo constantemente na qualificação dos profissionais

cooperados e colaboradores. Todos os médicos cooperados possuem título de especialização em suas áreas e a cooperativa oferece programas de educação continuada pela Faculdade Unimed e pelo SESCOOP (Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo). Esses programas garantem que os profissionais estejam sempre atualizados e preparados para o melhor atendimento possível. “Esse comprometimento com a qualificação é o que nos permite oferecer atendimento seguro, ético e de qualidade para nossos clientes”, destaca o presidente.

Programas sociais e saúde preventiva

A Unimed Três Rios também se destaca pelo compromisso com a comunidade, promovendo campanhas de conscientização e saúde preventiva ao longo do ano, como Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul. No ano de 2024, a cooperativa realizou a 1ª Corrida da Unimed Três Rios, incentivando a comunidade a adotar hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas como parte do movimento “Mude 1 Hábito”, do Sistema Unimed.

Além disso, a cooperativa realiza ações sociais de grande impacto, como o projeto “Fios Maravilha”, que recebe doações de mechas de cabelo para a confecção de perucas para pacientes em tratamento contra o câncer, e o programa “Eu Ajudo na Lata”, que arrecada lacres de latas para compra de equipamentos de

mobilidade para instituições locais. Outras ações incluem campanhas de doação de agasalhos e plantio de árvores, visando contribuir para um ambiente sustentável e uma sociedade mais acolhedora.

Visão de futuro

Para o futuro, a Unimed Três Rios planeja continuar a ampliação da rede de serviços, sempre com foco em qualidade, inovação e atendimento humanizado. Além do novo Centro de Especialidades em Sapucaia, a cooperativa está investindo no Espaço Viver Bem, que inclui uma sala de Integração Sensorial para terapias exclusivas, e na ampliação do Centro de



AUGUSTO ALMEIDA - ARQUITETURA

PROJETO DO CENTRO DE INFUSÃO

Em 2025, a cooperativa vai ampliar o Centro de Infusão próprio

Infusão. Segundo Dr. Fábio, a expectativa é “manter a liderança e o compromisso com a saúde, oferecendo uma medicina de qualidade, com acolhimento e custo-benefício justo para todos os clientes”.

Com quase três décadas de atuação, a Unimed Três Rios continua a consolidar sua posição como uma das principais cooperativas de saúde do Brasil, mantendo o compromisso de promover saúde com excelência e de cuidar da comunidade que confia em seus serviços.



www.unimed.coop.br/tresrios

@unimedtresrios

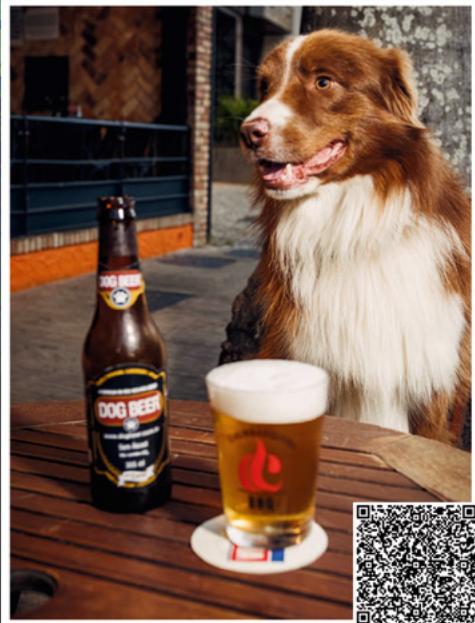
(24) 2251-6262

0800 970 90 39

NA **CHURRASQUEIRA BBQ**,

OS PETS AGORA TÊM UM LUGAR À MESA!

Traga seu amiguinho de quatro patas para saborear pratos variados, petiscos e bebidas.



Agora seu pet pode aproveitar a experiência completa na **Churrasqueira BBQ**! Nosso menu pet-friendly foi cuidadosamente elaborado para oferecer desde petiscos irresistíveis, como chips de carne com banana, até refeições exclusivas como o risoto de cordeiro com batata e hortelã. Tudo pensado para que os pets possam compartilhar momentos ao seu lado.

Para tornar a experiência ainda mais divertida, temos também bebidas especialmente para eles! Seu amigo pode escolher entre a Dog's Beer ou a Dog's Wine, garantindo que ele também aproveite a refeição. Venha conhecer esse espaço pensado para todos – humanos e pets!



📍 Rua Dom Viçoso, 111, Passos | Juiz de Fora, MG 📞 (32) 3218-0707 📷 @churrasqueirabbq



Segurança Psicológica

POR PAULO MATEUS ELMOR

Como encontrar a performance e a felicidade diante do Caos?

Hoje estamos vivendo uma era de incertezas e mudanças tecnológicas, que transformam a nossa vida e a forma como percebemos a realidade. Com a rapidez das informações e o imediatismo das respostas, a necessidade de adaptação é constante, tanto em casa quanto no trabalho. Esse ritmo, no entanto, contribui para o surgimento de problemas de saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), apenas no primeiro ano da pandemia de COVID-19, os casos de ansiedade e depressão aumentaram mais de 25% no mundo. As redes sociais ilustram bem essa aceleração. Notícias e informações que antes levariam dias para chegar até nós, agora estão a “one touch” de distância. Sem perceber, isso acaba afetando diretamente nossas opiniões e comportamentos. Hoje, qualquer celular moderno oferece acesso a uma quantidade de incrível de informações, que nos anos 80 era impensável para um cidadão comum. Naquela época, redes de computadores eram limitadas a alguns setores e a internet ainda eram conceitos iniciais.

Esse fluxo constante de dados e as rápidas mudanças culturais geram ansiedade e a percepção de que precisamos sempre de validação social. Gerando uma sensação de insuficiência constante. O livro “Antifrágil: Coisas que se Beneficiam com o Caos”, de Nassim Taleb, fala sobre a força de quem se adapta e cresce em meio às incertezas. Já Anna Lembke, em “Nação Dopamina”, alerta sobre os perigos do prazer imediato: “Quanto mais buscamos o prazer imediato, menos suportamos o desconforto. E é justamente essa capacidade de lidar com o desconforto que sustenta o verdadeiro bem-estar.”

No âmbito das empresas e organizações, onde a produtividade e a alta performance são esperadas, essa realidade resulta em maior incidência de burnout e problemas como ansiedade e depressão. As consequências vão além do individual, afetando relacionamentos e dificultando a retenção de talentos, além de impactar financeiramente as empresas devido à alta rotatividade e perda do potencial de inovação e falta de segurança psicológica.

Segundo Thomas Eckschmidt, a ausência de segurança psicológica nas empresas gera perdas financeiras substanciais devido à baixa produtividade, alta rotatividade e aumento do absenteísmo, reduzindo o desempenho em até 34%. Estudos indicam que, ambientes inseguros aumentam os problemas de saúde mental, enquanto a falta de inovação compromete o potencial de crescimento e competitividade das empresas. Essas perdas tornam o investimento em segurança psicológica para a cultura organizacional uma necessidade estratégica. Não apenas para a longevidade das operações e sustentabilidade do crescimento financeiro das empresas, mas também para o bem estar dos indivíduos.

Felizmente, a psicologia moderna oferece recursos para enfrentarmos esse cenário. Na esfera da vida pessoal, temos a psicoterapia - especialmente as terapias cognitivas comportamentais - padrão ouro para o desenvolvimento pessoal e tratamento de diversos transtornos. No trabalho, com base na Psicologia Positiva, que visa desenvolver os potenciais de gestores e colaboradores, surgem práticas como Mindfulness, regulação emocional, programas de bem-estar e desenvolvimento de habilidades interpessoais, que ajudam a reduzir o estresse e fortalecer as relações.

Nesse cenário de incertezas, o equilíbrio é fundamental. Ao longo da minha trajetória como psicólogo, valorizo a importância de promover em meus pacientes a aquisição da lucidez, essa uma virtude psicológica central para lidar com as imprevisibilidades da vida. Estar lúcido para tomar decisões saudáveis é primordial. Entender o impacto desse ritmo acelerado em nossa vida é fundamental para enfrentar os desafios do “hoje”. Como dizia uma saudosa professora minha, Bernadete Pita: “não coloque todos os ovos em uma cesta só” - um lembrete da importância de sermos versáteis e de cuidarmos da segurança psicológica, tanto no pessoal quanto no profissional.

Paulo Mateus Elmor é psicólogo clínico, mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Universidade Salgado de Oliveira e está concluindo sua pós-graduação em Psicologia Positiva pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Com uma abordagem fundamentada em evidências, dedica-se a promover o bem-estar psicológico, ajudando pacientes a desenvolver resiliência emocional e estratégias para enfrentar os desafios da vida.



Um restaurante, 5 cozinhas e infinitas experiências no Spazio.



Siga nosso
Instagram



@lourdessquare



Conheça também nosso **Espaço Kids e Empório**

 @emporiolourdessquare



DE REPENTE... **VIRALIZADOS!**

POR FREDERICO NOGUEIRA

FOTOS ARQUIVA PESSOAL

Quantos seguidores você tem nas redes sociais? Quantas pessoas interagem com o que você publica? Para alguns trirrienses, essas respostas apresentam números tão altos que nem eles imaginavam alcançar tão rápido. Eles “furaram a bolha” nas redes e passaram a levar seus conteúdos para públicos bem maiores que a população inteira da própria cidade.

Existe um sonho em comum para a maior parte dos criadores de conteúdo nas redes sociais: viralizar. Na prática, o termo é usado quando algum conteúdo se espalha muito rápido e de forma natural, alcançando grande público e gerando reações, como compartilhamentos, curtidas e comentários. Por consequência, aquele perfil ganha visibilidade e a criação de conteúdo pode passar a gerar renda de forma direta ou indireta.

Se parece tão bom, o que é preciso fazer para viralizar nas redes sociais? Pode jogar essa pergunta no buscador do Google para confirmar: há milhares de sites, artigos, cursos e vídeos que tentam responder essa pergunta. A verdade é que não há uma resposta única e oficial que caiba para todos os casos. Um bom caminho para começar a entender como esse fenômeno acontece é conhecer quem já avançou muitas casas no assunto.

Imagine morar em Três Rios e ter um público com praticamente 25 vezes o número total de habitantes do seu município sempre pronto para te acompanhar e ver o que você publica online. Essa é a realidade do trirriense Davi Aguiar (@daviaguiarr_) que, aos 17 anos, tem um canal no Youtube com 2 milhões de inscritos. Segundo dados

“Quando vi um vídeo meu com 102 mil visualizações de um dia para outro, comecei a gritar no meio da rua de felicidade”

lembra Davi Aguiar

da plataforma, seus vídeos já foram visualizados mais de 555 milhões de vezes desde que foi criado, em março de 2022.

Nas redes sociais, Davi também coleciona números grandiosos: são mais de 1,6 milhão seguidores no TikTok e quase 700 mil no perfil do Instagram. O jovem, morador do bairro Santa Terezinha, conta que desde a infância gosta de gravar vídeos, mas foi em 2021 que comecei a publicar conteúdos com regularidade e crescer. “Comecei no TikTok que, na minha cabeça, seria mais fácil crescer. Tentei algumas vezes, não deu certo, desisti e cheguei a desinstalar o aplicativo. Em março de 2021 tentei de novo e, rolando a tela, passei por um vídeo que mostrava um celular caindo. Decidi gravar minha reação vendo aquele vídeo, em poucas horas, ele alcançou 10.000 visualizações. Fiquei em choque”, lembra com detalhes.

A partir daquele momento, decidi retomar a vontade de crescer nas redes e continuou produzindo conteúdo. Nos meses seguintes, as publicações alcançavam, em média, 5.000 visualizações e 2.000 curtidas. Até que aproximadamente um ano após a primeira publicação, a grande virada aconteceu em um momento inesperado. “Foi um dia que estava sem energia elétrica em casa e fui até outro lugar para postar. Era um vídeo meu com 9 anos de idade que decidi postar. Publiquei e voltei pra casa, que continuou sem energia até o dia seguinte. Quando fui ver de novo já estava com 102 mil visualizações. Comecei a gritar no meio da rua, foi o primeiro vídeo que deu muito bom”, conta.

Dali para frente, acredita que um vídeo “puxou” os outros e todos passaram a ter números maiores de interações. “Foi só no início de 2023 que todos passaram a alcançar milhares de visualizações com uma recorrência maior”, comenta o produtor de conteúdo que publica vídeos de comédia nas redes. “Sempre soube que seria esse nicho, não me vejo fazendo outros conteúdos”, relata.

Davi faz sozinho todas as etapas de produção dos vídeos, como roteiro, gravação e edição. As ideias partem de observações no cotidiano e, principalmente, “do nada”,

como ele diz. “Sou bagunceiro, mas pra gravar os vídeos tenho que ser organizado. Então coloco tudo o que quero no roteiro, organizo os dias de publicação, gravo e edito. Se não tiver do jeito que gosto na hora da edição, gravo de novo porque sou muito exigente nessa parte”.

O jovem lembra que não contou aos pais sobre a empreitada como produtor de conteúdo. “Tinha vergonha. Não dos meus vídeos, mas vergonha de ver gente assistindo meus vídeos perto de mim. Pode não parecer, mas sou tímido. A primeira que descobriu foi minha mãe e ela gostou muito, dá muitas risadas e me apoia. Depois meu irmão e meu pai também começaram a ver e levam de boa”, revela Davi.

Nas ruas da cidade, muitos pedem para tirar foto e já teve fã chorando de emoção. “Uma curiosidade é a maioria das pessoas que me param nas ruas da cidade e me assistem não sabiam, até aquele momento, que sou da cidade mesmo”, completa.

Com tantos seguidores e fãs dos conteúdos, Davi já se considera famoso? “Quando penso em famoso, penso na Virgínia. Não me vejo como famoso, mas entendo que tenho uma visibilidade. Então sou, pelo menos, famosinho”, brinca.

As redes sociais, claro, são espaços gigantes e cheios de conteúdo para todos os públicos, interesses, gostos e nichos. A também tririense Maria Fernanda (@eumariafreitas), de 24 anos, conquistou principalmente estudantes de medicina e vestibulandos em suas redes. Muitos deles acompanharam, pelas telas dos celulares, boa parte da vida acadêmica da então estudante, agora médica formada.

“Comecei meu perfil no Instagram quando estava no terceiro período da faculdade, em 2020. Veio a pandemia e comecei a produzir bastante conteúdo. No mesmo ano bati 10.000 seguidores. Foi um trabalho de constância e acho que as redes precisam disso”, analisa Mafê, como também se apresenta aos seguidores.

Ela conta que, depois de alcançar os 10.000 seguidores, o número disparou. “Acho que todo mundo que entra na internet sonha com isso, com o dia de viralizar, de aumentar o público. Comigo aconteceu de forma muito inesperada. Não imaginava que teria um crescimen-

“Sinto que, além de estar cumprindo meu propósito nas redes, estou cumprindo aquilo para que Deus me designou aqui na Terra”

diz Maria Fernanda

to tão grande em tão pouco tempo”, conta a médica que notou o crescimento do público ao receber mensagens de pessoas que diziam se inspirar nela e que seus conteúdos serviam como motivação.

Atualmente, mais de 85 mil perfis seguem Maria Fernanda no Instagram e está prestes a alcançar 500 mil seguidores no TikTok, com vídeos que atingem milhões de visualizações nas redes. Inicialmente chamado “Mediação”, o perfil passou por significativas mudanças ao longo do tempo. “Cada fase está relacionada às minhas fases na vida. Comecei falando muito sobre estratégias para as pessoas passarem na faculdade. Depois comecei a ajudar os estudantes com métodos de estudos, falando mais sobre o meio acadêmico. Hoje, o perfil está passando por mais uma grande transformação porque estou saindo da fase de estudante para médica. Então, meu foco

é atingir mulheres com assuntos ligados à minha futura especialidade de ginecologia e obstetria”, analisa Maria Fernanda.

Ela coloca como um marco do crescimento nas redes a parceria fechada com uma famosa loja de scrubs [vestimentas para profissionais de saúde]. “É o sonho de toda menina que é blogueira de medicina. Quando aconteceu comigo, me achei mesmo, vi que cheguei no auge”, lembra a criadora de conteúdo que tem entre seus principais vídeos mensagens motivacionais e vlogs do dia a dia.

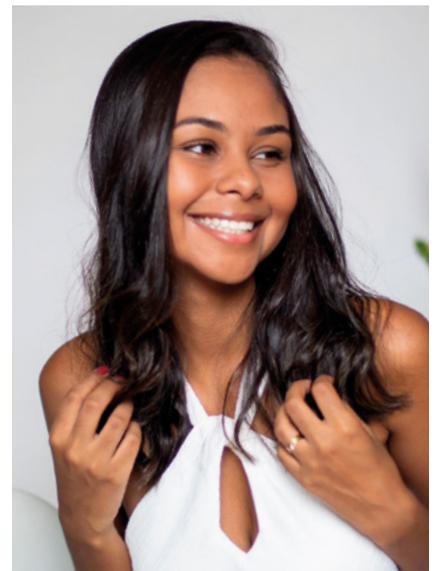
Além da medicina, sua apresentação no Instagram também revela outro objetivo com os conteúdos compartilhados: “Meu propósito é te ajudar a conhecer o seu corpo e te aproximar de Jesus”, diz o breve texto, indicando que ela também inclui mensagens cristãs de forma sutil e leve entre os conteúdos. “É desafiador porque pregar a palavra de Deus é algo desafiador, principalmente nos dias de hoje. Sinto que, além de estar cumprindo meu propósito nas redes, eu estou cumprindo aquilo para que Deus me designou aqui na Terra”, afirma.

Enquanto ela mostrou as etapas da formação profissional nas redes, outro tririense viralizou compartilhando conhecimentos práticos e teóricos da profissão. Rian Dutra (@design-



DAVI AGUIAR

Ao 17 anos, o jovem já alcançou a marca de 2 milhões de inscritos no canal do Youtube



MARIA FERNANDA

Os conteúdos publicados nas redes da médica acompanham as próprias fases da vida

fromhuman) é Designer de Experiência e pesquisador em Psicologia no Design. Como designer de profissão, está na internet há 18 anos e sempre foi ativo em comunidades de design, mas só há dois anos decidiu gravar vídeos aparecendo em frente à câmera.

Atualmente, Rian conta com mais de 450 mil seguidores no Instagram, mais de 115 mil no TikTok e quase 50 mil seguidores no LinkedIn, número considerável para a rede social profissional. O crescimento do público foi planejado, mas a velocidade superou as expectativas. “Diferente da minha vida pessoal, na profissional gosto de planejar estrategicamente um período futuro. Ter um público maior, pouco a pouco, sempre esteve nos planos. Da forma como aconteceu, da amplitude que atingimos, e da velocidade que foi, nunca imaginei. Ainda estou me acostumando, para falar a verdade”, conta Rian que conta com a participação da esposa, Gisele, nas decisões sobre estratégias de conteúdo e passos a serem seguidos.

Ele considera que as publicações no TikTok foram importantes aliadas para o crescimento. Pessoas que gostaram dos vídeos por ali também começaram a seguir no Instagram, o que gerou uma dúvida no profissional: se aqueles novos seguidores eram reais ou robôs (seguidores falsos) utilizados por alguém para

prejudicar a visibilidade crescente. “O que fiz? Mande mensagem para vários novos seguidores, perguntando por que eles começaram a me seguir. Para minha surpresa, eles haviam gostado dos meus vídeos no TikTok. Muito estranho”, diz.

Embora os conteúdos tenham o design como foco principal, atingir público de não-designers foi uma estratégia planejada que deu certo. “Certa vez, liguei para uma central de atendimento após um empecilho com compra em cartão de crédito e consegui falar com um atendente. Na hora que confirmei meus dados, o rapaz disse que

“Da forma como aconteceu, da amplitude que atingimos, e da velocidade que foi, nunca imaginei”

diz Rian Dutra

me seguia. Quais seriam as chances de um rapaz, em uma central de atendimento ao cliente de cartão de crédito, sem nem mesmo me ver, me reconhecer? Peguei a bolha e rasguei com vontade”, analisa Rian.

Ele garante que metade do seu público nas redes não atua na área do design. “Assim como o MasterChef não fala somente para chefs de cozinha ou o Decora apenas para arquitetos, sempre escrevo os roteiros pensando em como chamar a atenção daquele que não está nem aí para essa parada de design, que muitas vezes é desconhecido ou é visto como chato, técnico e elitizado. Tento mesclar técnica, teoria aplicável, mas de uma forma lúdica e indolor”, conta sobre a receita utilizada na produção do conteúdo.

Na jornada de crescimento, Rian eleger alguns momentos marcantes que reforçaram a ampliação do alcance. Cita, por exemplo, a vez quando o Thiago Nigro [o Primo Rico] começou a seguir e mandou uma mensagem convidando para um café; quando o economista Samy Dana quis conversar por ligação; e quando o apresentador Celso Portioli também virou seguidor e trocaram mensagens. “Porém, que me deixa mais orgulhoso e que me faz entender que ‘deu cer-

to’ e não apenas viralizei é a disseminação do livro que escrevi, com milhares de cópias vendidas entre impressas e digitais. Ter um livro totalmente independente considerado como best-seller é algo que realmente jamais pensei em alcançar”, completa.

O livro em questão é o “Enviesados”, publicado no final de 2022 e que ocupa posições de destaque no ranking de livros mais vendidos pela Amazon em duas categorias. “Ele é o responsável por gerar uma conexão emocional entre meu público e eu. Recebo todo dia fotos das páginas pretas com letras garrafais brancas tiradas pelos leitores que compartilham nos stories do Instagram ou LinkedIn e me marcam. É um elemento que vai além daqueles vídeos, muitas vezes distantes do Rian de verdade. No livro, sou eu vivo, com as histórias entrelaçadas com teorias de design. Na maioria das vezes, o livro recebe o público que vem da internet. É também o responsável pela proliferação dos meus conteúdos e divulgação do meu perfil, já que o público faz uma divulgação espontânea.

O sucesso dos conteúdos publicados por Rian Dutra já foi, inclusive, analisado por outros usuários das redes sociais. Um deles destacou três elementos responsáveis por prenderem a atenção do público: curiosidade, timing post [uso de temas atuais ou em alta] e infotainment [forma de comunicação que alia informação com entretenimento]. Rian concorda e coloca a criatividade como elemento principal entre os três apresentados. “O ser humano é curioso por natureza e qualquer vídeo que sane alguma curiosidade, mesmo que seja corriqueira ou sem tanta importância, tem uma chance maior de reter o espectador”, acredita.

Por fim, ele pontua a personalidade e a criatividade como dicas práticas para quem quer ter sucesso e viralizar nas redes. “A personalidade ajuda na diferenciação e cravação na cachola de quem assiste, ou seja, tentar entender quem você é de verdade e tentar imprimir isso em tela. E a criatividade, nesse cenário de produção de conteúdos, é fazer coisas diferentes. Se todo mundo está fazendo coxinha de frango, faz um pastel de carne e poderá ser o rei do pedaço. Mas tem que ser gostoso. Não eu, o pastel”, finaliza com o humor clássico presente em muitos dos vídeos. 



RIAN DUTRA

Profissional do design, ele furou a bolha e é seguido por milhares de pessoas sem relação direta com a área



BASTOS

DPBJ ADVOGADOS ASSOCIADOS

ÁREAS DE ATUAÇÃO:

- DIREITO ADMINISTRATIVO;
- DIREITO IMOBILIÁRIO;
- DIREITO PREVIDENCIÁRIO;
- DIREITO TRIBUTÁRIO;
- DIREITO CIVIL;
- DIREITO BANCÁRIO;
- DIREITO EMPRESARIAL;
- DIREITO MÉDICO;
- DIREITO DO TRABALHO;
- CONSULTORIA JURÍDICA.

HÁ 20 ANOS TRANSFORMANDO DESAFIOS JURÍDICOS EM SOLUÇÕES MODERNAS, CONFIÁVEIS E DE ALTA CREDIBILIDADE.

A loja também destina parte das peças não vendidas para doação, evitando o desperdício e promovendo uma economia circular em sua forma mais pura.

Enquanto Júlia descobriu a moda circular como uma nova paixão, Cecília Monerat chegou ao conceito em um momento de transformação pessoal e profissional. Em 2018, como forma de se emancipar financeiramente, começou um brechó com o objetivo de complementar a renda. No entanto, o projeto logo tomou outras proporções e ela decidiu deixar a advocacia para se dedicar totalmente à moda circular. Sua loja tornou-se referência para quem busca moda contemporânea e sustentável.

Cecília acredita que, além de ser uma escolha ambientalmente responsável, a moda circular também oferece uma forma única e autêntica de consumir moda. “Minha motivação foi mostrar às pessoas que o consumo de segunda mão pode ser fashion e autêntico”, conta a empresária que também enfrentou desafios para romper o estigma que ronda o mercado de segunda mão.

“Muitas pessoas ainda veem os brechós como uma opção menor, uma alternativa de pouco valor. Mudar essa percepção é um trabalho contínuo”, afirma. Para manter o padrão de peças na loja, Cecília realiza uma seleção rigorosa. Cada item é cuidadosamente escolhido para garantir que esteja em perfeito estado e alinhado ao estilo contemporâneo e refinado da marca. “Nem sempre uma peça passa na curadoria. Muitas vezes, se já temos algo parecido no estoque, optamos por não colocar um item semelhante à venda. Esse processo nos permite oferecer uma experiência única e especial aos clientes”, explica.

Além de promover a moda circular, Cecília adota práticas sustentáveis em sua operação, como evitar o uso de plástico e reutilizar sacolas. Com parcerias locais, como a feita com o bazar da Associação Luz do Amanhecer, ela ainda destina peças que não foram vendidas, promovendo um ciclo completo de reaproveitamento. “Nossa empresa é socialmente sustentável. Pagamos de forma justa todas as pessoas envolvidas no processo”, ressalta.

O trabalho das duas empresárias não é apenas uma oportunidade de negócio, mas parte de um movimento global em

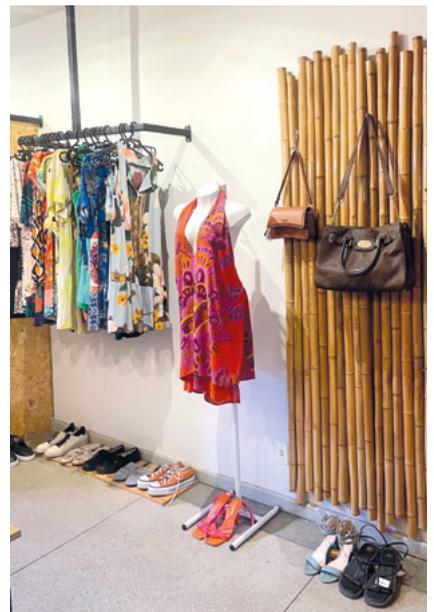
“Cada peça circulada é um item a menos nos aterros”

Júlia Neiva

prol do consumo consciente. Dados do Sebrae mostram que, entre 2020 e 2021, houve um crescimento de 48,5% na abertura de brechós e negócios de segunda mão no Brasil, indicando que a moda circular está ganhando espaço em diferentes partes do país. Esse crescimento reflete uma mudança de mentalidade entre os consumidores que, cada vez mais, buscam alternativas sustentáveis e exclusivas. Uma pesquisa recente da Statista revelou que 15% dos brasileiros compram roupas de segunda mão, enquanto bolsas e acessórios também figuram entre os itens mais populares.

Para Júlia Neiva, a moda circular é mais do que um mercado: é uma forma de dar vida nova às roupas e de incentivar um consumo mais consciente. “Cada peça circulada é um item a menos nos aterros e representa uma oportunidade de valorizar o que já existe”, afirma.

Cecília compartilha a visão e vê a moda circular como uma resposta urgente para a crise ambiental. “Estamos vi-



CONSUMO DA MODA

Peças ganham sobrevida e novas chances de uso

“Muitas pessoas veem os brechós como alternativas de pouco valor e mudar essa percepção é um trabalho contínuo”

Cecília Monnerat

vendo uma crise climática e a produção desenfreada de roupas gera um impacto devastador. A moda circular é uma alternativa que minimiza esses danos, prolongando a vida útil de peças que ainda estão em perfeito estado”, explica.

João Cândido, designer de moda, estilista e designer de estampas, também destaca que a prática pode gerar uma economia sólida e sustentável em cidades menores. “A moda circular tem o potencial de gerar novos empregos e aquecer o mercado local, além de reduzir o impacto ambiental do descarte de roupas,” explica.

Ele aponta que brechós, além de permitirem uma compra consciente, ajudam a democratizar o acesso à moda para diferentes classes sociais, contribuindo para a criação de uma cultura de consumo sustentável na re-



CECILIA MONNERAT

Acredita que a moda circular oferece uma forma única e autêntica de consumir moda



JOÃO CÂNDIDO

O estilista e designer de moda acredita que brechós ajudam a democratizar o acesso à moda

gião. “O desafio está em mostrar ao consumidor o valor de uma peça circular e desmistificar a ideia de que produtos de segunda mão têm menor qualidade. A moda circular precisa ser percebida como uma alternativa sofisticada e acessível”, analisa o designer.

O impacto do trabalho de entusiastas como Júlia e Cecília é percebido não apenas no meio ambiente, mas na vida dos consumidores. Natália Barroso é médica, cliente da Cecília e compartilha que começou a consumir moda circular acreditando na proposta sustentável. “O que mais me atrai é a sustentabilidade e a exclusividade das peças”, afirma. Larissa Carvalho, advogada e cliente da Júlia, também destaca a experiência única e o valor das roupas de segunda mão. “Cada peça tem uma história e é uma maneira de consumir com propósito. Na moda circular, encontro itens únicos que fogem das tendências massificadas”, conta.

Apesar do crescimento do mercado de moda circular, as empresárias ainda enfrentam desafios. Para Júlia, o maior deles ainda é educar a sociedade sobre os benefícios desse tipo de consumo, enquanto Cecília observa que a falta de peças em tamanhos maiores também é um obstáculo, refletindo a realidade do mercado de moda convencional.

Os trabalhos de Júlia, Cecília e todos os que de alguma forma estão envolvidos no setor mostram que a moda circular pode ser mais do que um mercado alternativo, mas uma maneira de mudar a forma como as pessoas veem e consomem moda. É o estilo, a autenticidade e a sustentabilidade caminhando juntos toda vez que alguém se vestir com consciência. [Dn](#)

NOTA: Cecília Monnerat encerrou as atividades da loja após o fechamento da matéria, mas seguirá abordando e disseminando a moda circular em seus perfis nas redes sociais.

CHARTUNI

construtora e incorporadora

SUA VIDA PODE SER AINDA MAIS **PRÁTICA**

PARA INVESTIR, MORAR OU TRABALHAR,
TEMOS A **SOLUÇÃO IDEAL** EM IMÓVEL

AM PENTHOUSES

INFINITY
BY CHARTUNI

LINK BY CHARTUNI
POWERED BY HOUSI

CENTRO CORPORATIVO
CHARTUNI OBEICA



24 2255-4525



@grupochartuni



www.grupochartuni.com

CHARTUNI
condomínios e incorporações

INFINITY

B Y C H A R T U N I

LANÇAMENTO

ALTO PADRÃO 2024:

APARTAMENTOS

83M² A 140M²

(2 A 3 QUARTOS)

NO CENTRO DE TUDO:



RUA QUATORZE DE DEZEMBRO, Nº 153 – CENTRO – TRÊS RIOS

APONTE A CÂMERA PARA
O QR CODE E SAIBA MAIS!



PROSA POÉTICA

COM SILÊNCIO E SOM

POR FREDERICO NOGUEIRA

FOTOS ARQUIVO PESSOAL



“Sonhos não foram feitos para morrerem no papel nem em gavetas velhas”. Quem disse isso foi dona Amélia, personagem de “A poeira de um nome”, primeiro livro da escritora tirriense Melissa Nasser. A reflexão está na obra de ficção, mas cabe na vida da autora que, com o lançamento do romance, realizou um sonho.

Melissa Nasser tem uma relação antiga e forte com as palavras, a literatura e as artes em geral. Antes de aprender a ler, decorava com precisão cada página das histórias infantis que a mãe lia para,

depois, “fingir” que conseguia fazer a leitura sozinha. Enquanto outras crianças se divertiam com brinquedos, ela preferia passar horas em uma feira de livros imersa naquele mundo de capas coloridas, cheiros de papéis e histórias variadas.

“Quando me alfabetizei, finalmente consegui a libertação do fato de não saber ler e pude pegar os livros para fazer leitura sozinha”, lembra a escritora. As palavras passaram a ser suas grandes companheiras em todos os lugares. Na escola, as respostas escritas passavam do espaço li-

A relação de Melissa com a literatura começou na infância

mitado pelas professoras com facilidade. No escritório de trabalho do pai, aos sete anos de idade decidiu escrever um livro.

“Essa história é ótima. Uma mesa do escritório ficou vazia com o falecimento de um funcionário e, como eu estava sempre por lá, meu pai falou que seria minha mesa de trabalho. Eu entendi de forma literal. Mexendo no computador, achei o ícone do Word, cliquei e abri uma tela em branco com uma coisinha piscando para escrever. Decidi escrever um livro”, lembra Melissa.

A cada capítulo escrito, ela fazia a impressão e levava para o pai como quem entrega um trabalho mesmo. Foram vários capítulos de uma história cuja personagem principal tinha 18 anos e vivia o conflito de estar apaixonada pelo filho padrasto enquanto a família fazia de tudo para proibir o romance. Um texto e personagens que, analisando atualmente, Melissa acredita ter influência de novelas e filmes que consumia na infância. “Nem sei se meu pai leu, mas tem tudo guardado. Essa valorização dele a cada entrega de capítulo que eu fazia foi muito importante para que continuar”, analisa a escritora.



Já no início da adolescência, Melissa criou um blog com uma amiga. “Começamos com dicas de beleza, mas logo larguei porque não tinha muito a ver comigo. Então fiz um só meu totalmente voltado para a literatura. Publicava crônicas sem sequer saber que eram crônicas”, comenta. Enquanto devorava livros de autoras como Paula Pimenta, Talita Rebouças e Martha Medeiros, sua cronista favorita, também os clássicos de Vinicius de Moraes, Fernando Pessoa, Clarice Lispector, entre outros autores e autoras.

Nos anos seguintes, flertou com diversas áreas, mas a paixão pela literatura sempre falou mais alto. “Vi várias frentes relacionadas ao que gostava, de pintura em tela até artesanato com madeira e teatro. Mas, sempre soube que eu era mais feliz na escrita”, conta Melissa que também é jornalista e confessa quase ter trocado o curso pelo de psicologia no meio do caminho.

O livro dos sonhos

Escrever um livro sempre foi uma meta e não foram poucas as tentativas iniciadas. “Era algo que eu mesma colocava muito longe. Era o medo de falhar, de dar muito errado. Tinha um sonho muito grande, mas esse medo de realizar porque pensava que, caso desse errado, acabaria comigo. O livro acontece primeiro em quem escreve, só que precisa de muitas pessoas para nascer. Quando vi que ele estava de uma forma que eu gostei também como leitora, fiquei aliviada”, diz Melissa.

Além do desejo intrínseco de publicar um livro, outro motivo forte e especial contribuiu para que o sonho fosse realizado. A dedicatória “Para a minha avó Sônia, a maior poeta que já conheci e que jamais pôde realizar seu sonho de se tornar escritora” já registra e revela a razão. “Minha avó materna viveu escrevendo, mas nunca publicou nada. O livro foi uma promessa que fiz para ela. Tenho o mesmo sonho que ela tinha e dividíamos isso. Se eu já queria publicar um livro, entendi isso e passei a querer ainda mais”, conta a escritora.

“A poeira de um nome” surgiu, inicialmente, como um conto escrito durante uma oficina de escrita com



SESSÃO DE AUTÓGRAFOS

O primeiro contato dos leitores com a obra foi na Flip de 2024

“Tinha um sonho muito grande de publicar um livro, mas medo de realizar”

Melissa Nasser

a escritora Aline Bei. “Ela pediu que imaginasse uma cor de forma muito forte e escrevesse a partir daquilo. Pensei no amarelo, o sol entrando pela janela de uma cozinha, e desenvolvi a personagem Elise. O resultado foi um conto com sete páginas”, lembra sobre aquele que seria o início do livro.

Foi Aline Bei, sua principal referência e responsável pela oficina, que alertou sobre a possibilidade de ampliação do conto para um livro. “Fiquei meio desconcertada porque não tinha essa visão e achei estranho. Testei escrever em prosa poética e fluiu muito para mim, encontrei meu estilo. Mas, sentia que faltava algo para o livro ter sentido, até que lembrei de um conto que escrevi antes desse e tinha a personagem chamada Amélia. Entendi que as histórias da Elise e da Amélia

faziam parte de um livro só. Elas tinham uma conexão”, completa.

Enquanto Elise é uma personagem jovem, Amélia já é idosa e sua construção foi um desafio a mais para a autora. “Não tenho mais avós. Tive que encontrar pessoas para ‘tirar uma casquinha’ delas. A personagem tem muito de uma tia-avó e do meu sogro, por exemplo. O humor que a Amélia tem foi muito inspirado a partir de conversas com meu sogro”.

Melissa chegou à versão final do livro após uma observação do escritor Marcelino Freire, com quem também fez cursos e oficinas: usar técnicas de escrita no texto que deixassem claro aos leitores que Amélia era uma personagem com idade avançada, como o texto mais arrastado e tosses no meio das palavras. “Isso é legal porque você sente que é ela”, resume.

Toda a jornada de escrita da obra aconteceu entre 2021 e meados de 2023. No período, a escritora conta que aprendeu sobre os desafios do mercado literário em cursos e nas trocas de experiências. “Ninguém te explica muito como funciona e não é algo que está na mídia. Precisamos capinar o terreno para descobrir”, enfatiza.

Melissa passou um ano enviando o livro para editoras e recebeu aprovação de duas, mas declinou após ter acesso aos possíveis contratos. O aprendizado que colocou em prática pode servir para escri-



CAPA

Ao terminar a leitura, a ilustração da capa ganha ainda mais significados

tores que também queiram publicar. “Ao buscar uma editora é importante entender o lugar que você está. No meu caso, o começo. Não adianta enviar para editoras que não publiquem seu estilo ou que não estejam recebendo originais para avaliação. Também é fundamental ler os contratos porque tudo tem que ser bem alinhado para fazer o melhor que puder e não fazer o que você não quiser”, destaca.

O lançamento dos sonhos

Em junho de 2024, Melissa soube que a Editora Patuá receberia textos originais para análise e possível publicação com lançamento na Festa Li-



DO CONTO AO LIVRO

A obra começou como uma história de sete páginas em uma oficina de escrita

“A poeira de um nome” surgiu como conto durante uma oficina de escrita

terária Internacional de Paraty, a Flip, em outubro. Assim, “A poeira de um nome” saiu das mãos da autora para ganhar forma e chegar aos leitores.

O primeiro contato da escritora com o livro impresso foi no lançamento, no dia 10 de outubro. “Só não chorei muito porque estava na frente do meu editor, o encontrando pessoalmente pela primeira vez, então fiquei sem graça de me acabar na frente dele. Fiquei muito feliz. Publicar na Flip foi algo muito maior do que eu tinha imaginado. Publiquei na festa que mais espero o ano inteiro para ir, o lugar que mais gosto de estar. Tive essa bênção, esse presente”, conta emocionada.

Um mês depois, o livro também foi lançado em Três Rios, com direito a bate-papo com a escritora e muitos autógrafos para leitores trirrienses. “É muita felicidade e, ao mesmo tempo, a gente estranha tudo. O livro sempre foi o maior sonho da minha vida. Quando o vi realizado, perguntei: ‘pra onde vou agora?’”.

A resposta também pode sair da obra, nas palavras da mesma dona Amélia, para a vida real. “Seja feliz. Não espere muito”. [On](#)



ESCRITORA

Melissa realizou o sonho ao publicar o livro “A poeira de um nome”

SEU LAR, SUA OBRA-PRIMA: O QUE ESTÁ POR VIR VAI TRANSFORMAR SEU MUNDO.

Toda obra é um desafio único e pessoal. Então, imagine ter ao seu lado parceiros que estarão lado a lado para que sua casa seja verdadeiramente sua. Onde a elegância se encontra com a funcionalidade em cada metro quadrado, e onde a qualidade dos materiais cria a base para receber o design único, fazendo toda a diferença.

Talvez você ainda não tenha encontrado o segredo. Mas acredite, você está mais perto do que imagina...

Curioso? Vire a página.



A Hélio Dutra está ainda maior e melhor!
Mais espaço, mais produtos, mais
conforto e mais **parcerias**, com a mesma
qualidade que você conhece e confia.

Venha conferir todas as novidades e se
encantar com a modernização da nossa loja.

Há 67 anos, sua casa é aqui

Hélio Dutra

☎ 24 2251-6500
📷 @ heliodutra_hd

Ambiente em parceria



+



+



JAP - ARQUITETURA
Julia Alves Dinho

Sofisticação e exclusividade
planejados em cada detalhe.

Na LD, criamos móveis planejados de alto padrão,
que refletem o seu estilo único. Cada detalhe é pensado
para proporcionar funcionalidade e sofisticação, transformando
cada ambiente em um verdadeiro espetáculo de design.



PARA ASSISTIR



FELIZ DAQUELE QUE TEM
A VERMELHO E BRANCO
NO CORAÇÃO

A websérie em quatro episódios conta a história do G.R.E.S. Bambas do Ritmo, que completou 60 anos de existência. Nos episódios, pessoas que fizeram parte desta história lembram e contam momentos marcantes da escola de samba do bairro Cantagalo.

Com roteiro de Dirceu Duarte, direção de Ed Freire, produção de Bruno Lopes e colaboração de Fer-

nando Ferreira, a websérie conta com entrevistas feitas especialmente para o projeto e outras realizadas há mais de 10 anos quando, em 2011, o produtor cultural Joel São Tiago decidiu fazer um documentário sobre a escola de samba. No entanto, aquele projeto não avançou e as entrevistas gravadas foram cedidas para a obra que celebra as seis décadas da agremiação.

 Disponível em: youtube.com/60anosbambas

PARA OUVIR



MINHA HISTÓRIA
- 40 ANOS DE MÚSICA
Célio Brandão

Para comemorar quatro décadas de carreira, Célio Brandão preparou o show “Minha história - 40 anos de música”. A apresentação especial realizada no Caer, em 2023, foi registrada em áudio e vídeo que são disponibilizados no canal do cantor no Youtube.

É a celebração de uma história que começou em Paraíba do Sul, passou pelo sucesso da banda Crisalida e as inúmeras apresentações em eventos por

toda a região. A carreira também foi marcada por mais de duas décadas de apresentações nas temporadas de verão em Cabo Frio, na Região dos Lagos.

O show comemorativo já disponibilizou faixas de canções como All Star (Nando Reis), Lanterna dos Afogados (Paralamo do Sucesso), Pescador de Ilusões (O Rappa), Minha Vida (Lulu Santos e Tempo Perdido (Legião Urbana).

 Disponível em: youtube.com/celiobrandao5195

PARA LER



CAFEZAL: UM ROMANCE
NO VALE DO CAFÉ
Gabriella Ribas

Nascida na cidade do Vale do Café, Milena é a herdeira da família cafeicultora mais próspera da região. Depois de ter completado a maioridade, ela passa a ser cada vez mais controlada pela mãe, a baronesa Catarina, e a governanta. Diante disso, a senhorita Sodré vive tentando escapar, principalmente para encontrar o noivo, Henrique Vieira, um homem pobre e descendente de escravizados, que jamais seria aceito pela família de sua amada. Mesmo assim, eles mantêm o relacionamento às escondidas até que uma confissão abala, drasticamente, o futuro dos dois. Nes-

se momento, a jovem se aproxima de Vicente Robetti, um banqueiro vindo de uma família muito rica, que sempre evidencia seus sentimentos por ela. Decepcionada e confusa, Milena toma uma decisão, a fim de perseguir um sonho adormecido e buscar uma nova identidade de si mesma, deixando todo o Vale do Café para trás. Contudo, ela só não imaginava que essa decisão iria fazê-la encarar o passado tantas vezes a fazendo retornar para sua cidade anos depois. Rica e bem-sucedida, a senhorita Sodré agora precisará encarar situações e pessoas que tanto tentou esquecer.

 Disponível em: amazon.com.br e loja.uiclapp.com

#Palavras Cruzadas

				Célio Brandão, cantor		Rainha das Águas (7), estátua em Paraíba do Sul
Rua (7) Conquista, o Beco do Peru, em Três Rios	O dia depois de ontem				3ª nota musical	
A letra E em SALETRE	Cube (interim)				fazer uma oração	O nitrogênio na tabela periódica
Período entre 1 de janeiro e 31 de dezembro		Alex Cowboy, lutador		Rir, em francês		
				Aquele que tem fama		
Gustavo Cunha, vocalista da banda Acústico A3	Primeira letra do alfabeto grego					Rua [Abrev.]
	Dão riscadas		A construção de Noé (Bíblia)			
			Barro de Anil			
		Faixa de frequência usada pela Rádio 3 Rios		Viviana Silveira, atriz da 1ª peça apresentada no Teatro Casa Poetisa		O árbitro de vídeo no futebol
Bambas do (7), escola de samba trinitense						
					Senhora [abrev.]	
Aplicativo local de delivery						Atlético Clube Anapolense (Sigla)
		Humorista de TV Globo, lançado em 2008 (7) São, escritor do Centro de Três Rios				
Origem que ficou segredo	O hiato na palavra "cooperar"		Abreviação comum da palavra, atenciosamente			Categoria da CHN para condutores motos
O país (7), expresso popular		Laboratório Nacional de Astrofísica (Sigla)		Interjeição de saudação		Aquele que está satisfeito, satis
Praça São (7), no Centro de Três Rios	Animais da família dos felídeos					Um dos tipos sanguíneos

#37



Direção

Tamiris Santana
Delton Bastos

Edição

Frederico Nogueira

Redação

Frederico Nogueira
Tiago Tavares

Direção de arte

Neilson Júnior

Criação

Neilson Júnior
José Luiz Veríssimo

Financeiro

André Brumana
Fernanda Cristine da Silva Leles

Jurídico

Glauco Sampaio
Júlia Vasques

Novos negócios

Tamiris Santana

Foto de capa

Túlio Fracta

Colaboração

Myriam Brito
William Werneck
Ian Souza

Fale com a redação

journalismo@arevistaon.com.br

Respostas:



#Caça Palavras

Encontre as seguintes palavras que fazem parte do Hino de Três Rios:

EXCELSA - LEMA - VALOR - FECUNDO - BENDITO - CANAÃ - VERDEJANTES
OUTEIRO - CAMPOS - SEMENTES - LABOR - EDIFICA - PENA - MALHO - GLEBA

Ã	B	F	C	A	C	I	F	I	D	E	Ç	Ã	B
E	X	C	E	L	S	A	A	G	F	R	L	E	O
B	E	Ç	X	E	U	M	I	G	L	E	B	A	Ã
C	M	A	S	U	S	E	M	E	N	T	E	S	O
U	A	M	P	V	A	L	O	R	M	L	N	Ç	U
J	L	N	U	T	C	D	J	L	H	C	D	F	T
P	H	C	A	M	P	O	S	R	A	T	I	A	E
L	O	H	T	Ã	T	N	F	O	P	B	T	R	I
O	H	A	P	O	F	E	C	U	N	D	O	D	R
Ã	G	Z	N	I	P	V	D	I	E	G	L	R	O
T	D	U	V	E	R	D	E	J	A	N	T	E	S
A	J	P	U	Z	P	Q	U	E	G	N	Q	V	S

Respostas:



Revista **On**

Para quem busca algo além do comum

Anuncie aqui!



Revista On

Rua Presidente Vargas, nº 54, Centro
Três Rios - RJ | CEP: 25802-200

☎ (24) 9 8833-6032

✉ comercial@arevistaon.com.br

📱 @arevistaon

Aqui nós buscamos o que é

**ideal para
você.**

Serviços:

- Administração de Imóveis e Condomínios
- Assessoria e Consultoria Imobiliária
- Corretagem & Locação de Imóveis
- Legalização

Venha nos fazer uma visita!

Growup
IMÓVEIS

 (24) 99316-2662

 (24) 2030-1783

 @growupimoveis_

 contato@growupimoveis.com

 www.growupimoveis.com

 Rua Bandeira, 41. Centro - Três Rios - RJ



Planejamento estratégico • Gestão de redes sociais • Gestão de tráfego pago
Marketing de influência • Endomarketing • Identidade visual

**Uma
agência
diferente**

**De tudo
que você
já viu!**

