



Viva o sucesso!

Da primeira festa universitária à maior empresa de eventos de formatura do Brasil: saiba como cinco amigos criaram a VIVA Eventos e, com investimentos em gestão e inovação, transformaram o setor.

Entrevista

Coordenadora do Programa Flor de Lótus apresenta ações de combate à violência contra mulher e apoio às vítimas.

TR x JF

Como os municípios de Três Rios e Juiz de Fora, em estados diferentes, se conectam por meio pessoas, histórias e trajetórias.

Arquitetura

Os ambientes desenvolvidos por Julia Alves Pinho, à frente da JAP Arquitetura, impulsionam marcas e contam histórias.

ANTECIPE-SE AO LANÇAMENTO:

GALPÕES NO MAIOR ENTRONCAMENTO RODOVIÁRIO DO BRASIL!



TERRENOS: **4.000 m²** até **36.000 m²**

FINANCIAMENTO PRÓPRIO EM ATÉ: **120 MESES**

- Logística Privilegiada:

✓ Rio de Janeiro ✓ São Paulo ✓ Minas Gerais ✓ Bahia

- Localizados a 5 minutos de Três Rios.

- *Condomínio Industrial: Incentivos Fiscais.

Entre em contato:
24 98839-5752

Realização:

IZZY
HOME

shopping **jardim norte**

é fácil encontrar de tudo no Jardim Norte.





Criada para transformar o peso dos tributos em oportunidades reais,
entregando soluções inteligentes, personalizadas e focadas
em gerar valor imediato aos nossos clientes.

Uma ferramenta poderosa para **liberar capital, proteger o patrimônio e impulsionar o sucesso** das empresas.

+200

CLIENTES SATISFEITOS EM DIVERSOS SEGMENTOS

4,7/5

COSTUMER SATISFACTION

+R\$90MM

EM RECEITA GERADA

CASES

EM TODOS OS SEGMENTOS

**CONHEÇA NOSSAS SOLUÇÕES E DESCUBRA COMO
PODEMOS POTENCIALIZAR O SEU NEGÓCIO:**

- Revisão de CAPAG - PGFN (Capacidade de Pagamento)
- Revisão Fiscal (Recuperação de Créditos Tributários)
- Transação Tributária
- Planejamento Tributário
- Holding Patrimonial
- Offshore

☎ (24) 98142-0032

✉ comercial@sejatributax.com



#39 Editorial

Conexão. Ela pode ser a palavra que resume a edição. Afinal, criar conexões é algo que faz parte da vida de diversas formas e muitas delas estão nas próximas páginas. Aliás, vamos além: são conexões daquelas boas que geram emoções, fortalecem laços ou transformam vidas de vez.

Por sinal, aproveitamos para fortalecer uma conexão que já existe há décadas e não é entre pessoas, mas entre municípios de dois estados diferentes. Três Rios e Juiz de Fora se conectam pelo acesso rápido, mas, e principalmente, pelo grande número de pessoas que transitam entre uma cidade e outra e criam vínculos afetivos, emocionais, profissionais ou acadêmicos.

E aquela conexão entre sonhos, expectativas e realizações?! Disso os cinco amigos que estão na capa entendem muito bem. É o resumo da vida deles e do que fazem profissionalmente para milhares de pessoas na nossa região e por todo o país. Pode até ser que você ainda não os conheça tão bem, mas arriscamos dizer que você já teve algum contato com o que eles fazem... Fundadores da VIVA Eventos, contamos a trajetória dos amigos que transformaram a união para uma festa universitária na maior empresa de formaturas do país.

Nas próximas páginas também contamos outras conexões que valem e merecem sua atenção: tem aquela de músicos com uma banda centenária; tem da profissional que contribui com mudanças na vida de mulheres vítimas de violência doméstica; tem aquela entre o ensino e o aprendizado constante; entre o esporte e a qualidade de vida; e tantas outras.

Falamos tanto sobre conexões e estamos aqui nas suas mãos em uma revista física feita de papel. E de histórias. E de pessoas. Que tal, então, desconectar uns minutinhos do online e aproveitar as próximas páginas para se conectar com cada uma delas. Convite feito. Aceita?

Boa leitura e boas conexões!

Índice

06	História	42	Esporte
12	Entrevista	44	Carreira
20	Região	49	Educação
24	Capa	53	Empreendedorismo
33	Opinião	56	Cultura
35	Colunista Convidada	60	Um lugar/uma história
38	Olhares	61	Guia
39	Porta aberta	62	Passatempo



OS ACORDES CENTENÁRIOS

DO GRÊMIO MUSICAL 1º DE MAIO

POR TIAGO TAVARES FOTOS REVISTA ON

No coração de Três Rios, uma banda mais antiga que a própria cidade emociona gerações ao manter viva a tradição e o sonho de um futuro sinfônico.



AULAS DE MÚSICA

Acontecem na sede da banda e reúnem músicos de várias idades



SEDE

A fachada histórica da banda na Rua Padre Conrado

O espaço é simples, mas cheio de vida. O piso de ladrilhos antigos e gastos, decorado com um padrão geométrico que mistura tons de verde, amarelo e marrom, carrega as marcas do tempo e das incontáveis apresentações e ensaios que ali aconteceram. Cada detalhe parece contar uma história. As cadeiras, em sua maioria brancas e tradicionais de bar, são os assentos disponíveis para os músicos. Sentados nelas, crianças e idosos compartilham o mesmo amor pela música e os mesmos desafios de uma rotina de ensaios. Não há sofisticação, mas há verdade e entrega.

Fundada em 1º de maio de 1910, a banda é mais antiga do que a própria cidade de Três Rios, que só foi emancipada de Paraíba do Sul em 1938. Criada por operários da antiga Rede

“Nosso sonho é transformar a banda musical em banda sinfônica, incluindo instrumentos de corda”,

Devanil Gonçalves Filho

Ferroviária, a banda nasceu como um coletivo popular e resistente, construída com os sons da coragem e da disciplina. Não por acaso, seu nome homenageia o Dia do Trabalhador, tanto em seus primeiros anos foi conhecida como “Banda dos Ferroviários”.

Ao longo dos 115 anos de existência, o Grêmio Musical enfrentou diversos desafios. Em 2011, ameaçada de encerramento, a instituição precisou sair às ruas para garantir sua continuidade. Um marco dessa resistência é registrado na placa de metal exposta em uma das paredes do salão. Nela, está gravado: “lutaram bravamente para que um ideal que teve início em 1910 não tivesse um fim após 100 anos de existência”.

Devanil Gonçalves Filho, maestro e professor da escola há três décadas, é um dos pilares da banda. Chegou à casa com apenas 11 anos de idade, vindo de Miguel Pereira, já tocando requinta. Cresceu na banda, aprendeu com mestres como Geraldo Duarte, tornou-se contramestre e professor, até assumir a regência. “Hoje temos cerca de 25

Ao dobrar a esquina da Igreja Matriz de São Sebastião, no Centro de Três Rios, um som suave e familiar escapa pelas frestas da velha porta azul do número 170, na Rua Padre Conrado. Em uma fachada singela, de muros brancos, detalhes azuis e janelas gradeadas, está o coração pulsante de uma das instituições culturais mais antigas e resistentes da região: o Grêmio Musical 1º de Maio.

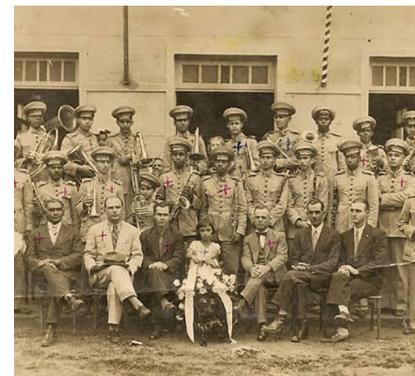
O tempo parece ter outro ritmo por ali. O piso de cerâmica clara do corredor

Ali acontecem as aulas de música e ecoam notas que se confundem com memórias

principal reflete a luz natural que entra pela porta aberta, enquanto a sombra de quem entra se mistura aos ecos dos instrumentos em ensaio. Nas paredes, fotografias de rostos jovens e experien-

tes contam, em silêncio, a história de gerações que aprenderam a linguagem da música entre aquelas paredes.

Mais adiante, ao atravessar o corredor, é possível ver o Salão Geraldo Duarte em plena atividade. Ali acontecem as aulas de música e ecoam notas que se confundem com memórias. A sala leva o nome do maestro que, por mais de seis décadas, dedicou sua vida à música na cidade e foi homenageado pela contribuição inestimável para a formação musical e cidadã de centenas de trirrienses.



CENTENÁRIA

A Banda 1º de Maio completou 125 anos de atividades



SONHOS

Um dos objetivos é transformar a banda musical em banda sinfônica

HISTÓRIA



MAESTRO DEVANIL

O músico está na banda desde a juventude



JOVANIL MARCOLINO FERREIRA

O aluno e veterano na banda garante que precisa de música na vida



TEREZINHA MARQUES

A clarinetista está em constante aprendizado na música

alunos ativos, mas já passamos de 100 em projetos especiais. Nosso sonho é transformar a banda musical em banda sinfônica, incluindo instrumentos de corda. Mas, faltam estrutura, instrumentos e professores especializados”, conta Devanil, na pequena sala em que são guardados os instrumentos.

A rotina da escola é mantida com muita criatividade. As aulas são gratuitas e a banda sobrevive com ajuda de alugueis de salas e salão de festas, apoio pontual de projetos culturais custeados



EXPEDITO JOSUÉ DE MEDEIROS

O experiente músico está na banda desde os 14 anos de idade

“Aqui todos podem aprender. O importante é a dedicação”,

reforça o maestro

com recursos das leis Aldir Blanc e Paulo Gustavo, e do tradicional apoio da empresa de transporte coletivo do município, que fornece vale-transporte a cada aluno. Mesmo assim, não há verba fixa e a isenção do IPTU, que antes existia e foi cortada. O débito atual, ele conta, é impagável: R\$ 17 mil. “A gente vai levando. Temos dias difíceis, mas tem coisa que a música cura”, diz o mestre.

No salão, entre os alunos está o pequeno Vitor Hugo Juvenal Gonçalves, de nove anos, com o trombone nas mãos e brilho nos olhos. “O mais difícil é a partitura, tem umas que eu não sei muito bem ainda”, diz, enquanto observa o pai maestro. Entre os mais experientes, nomes como Expedito Josué de Medeiros também ressoam como exemplo de paixão pela música. “Entrei na banda com 14 anos. Conheci muita gente, toquei em casamento, boate, desfile. Hoje, a música me mantém vivo”, resume.

Terezinha Marques, clarinetista, também celebra o aprendizado tardio. “Nunca tinha tocado nada. Agora já sei todas as notas. Só estou com dificuldade nas mais agudas, mas a gente aprende. A música faz a gente se sentir útil”. En-

quanto isso, Jovanil Marcolino Ferreira, outro aluno veterano, resume com poesia: “A vida é uma música. Harmonia, melodia e ritmo. A gente precisa disso”.

Há também histórias que atravessam cidades. Como a de um aluno que, ao mudar-se de Juiz de Fora para Três Rios e já conhecedor do trompete, decidiu trocar de instrumento e ingressar na banda local para tocar trombone. “Aqui todos podem aprender. Muitos começam em um instrumento e depois trocam. O importante é a dedicação”, reforça o maestro.

A banda é formada exclusivamente por instrumentos de sopro e percussão. Trompetes, clarinetes, trombones, saxofones, flautas, tubas e caixas compõem o conjunto que, mesmo com limitações, emociona quem escuta. De volta ao presente, no meio da aula, a banda ensaia “New York, New York”, clássico imortalizado por Frank Sinatra. A melodia ecoa pelas paredes do salão. Algumas notas desafinam aqui e ali, mas o maestro Devanil para, corrige, orienta. “Vamos de novo, com atenção ao tempo”, diz com firmeza.

Do lado de fora, o som vai ficando mais baixo à medida que os ouvidos se afastam da porta. Curiosamente, a qualidade da execução parece crescer, como se a banda soubesse que sua música precisa chegar longe. Afinal, bem ali no número 170 da Rua Padre Conrado resiste uma escola de música, uma família de sons e silêncios, uma centenária orquestra que desafina, afina, persiste e toca o coração de uma cidade inteira. [On](#)



O PLANO DE SAÚDE MAIS BARATO DO BRASIL ESTÁ AO SEU ALCANCE!

Plano de saúde

a partir de:

R\$160,24

Plano odontológico

a partir de:

R\$30,52

Seguro de vida + Assist. Funerária

a partir de:

R\$13,99

PLANOS QUE GARANTEM A SUA TRANQUILIDADE.

CUIDAR DA SUA SAÚDE E DA SUA FAMÍLIA NUNCA FOI TÃO FÁCIL! COM A BENEFIT VIDA E SAÚDE, VOCÊ GARANTE ACESSO À MAIOR REDE DE SAÚDE DO PAÍS COM PREÇOS QUE CABEM NO SEU BOLSO.

POR QUE ESCOLHER A BENEFIT?

• ATENDIMENTO RÁPIDO E SEM BUROCRACIA

• PLANOS ACESSÍVEIS PARA TODOS OS PERFIS

• SEGURANÇA E SUPORTE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

• HOSPITAIS, CLÍNICAS E LABORATÓRIOS DE EXCELÊNCIA

BENEFIT VIDA E SAÚDE – CUIDANDO DO QUE REALMENTE IMPORTA: VOCÊ!



Benefit
SAÚDE E VIDA

CENÁRIO PERFEITO PARA CELEBRAR A VIDA

FOTOS DIVULGAÇÃO

Espaço une natureza exuberante, charme e infraestrutura completa para transformar casamentos, formaturas e eventos em experiências memoráveis.

S onhar é essencial e realizar é possível. A Fazenda Aquidaban localizada no distrito de Werneck, em Paraíba do Sul, comprova isso a cada evento realizado. Seu nome já carrega um significado especial, no tupi-guarani quer dizer “terra banhada por rios”, referência perfeita para a atmosfera que envolve o espaço. Cercada por verde e com a imponência de palmeiras imperiais que emolduram o horizonte, a fazenda é um convite natural à celebração da vida.

Fernanda Avelino é a proprietária do espaço e sua história com a fazenda começou na infância. Ainda menina, passava horas brincando por ali quando seus pais, vizinhos de terra, a levavam para visitar a filha do antigo proprietário. O destino, que já parecia traçado, se confirmou em 2018, quando a propriedade chegou oficialmente às mãos da administradora e de sua família. Foi ao participar de um casamento na propriedade que surgiu o impulso para o espaço tornasse um ambiente para eventos aberto ao público. “Foi um dos casamentos mais lindos que eu já vi e ficou marcado.



FERNANDA AVELINO

A proprietária conta que a Fazenda Aquidaban é a realização de um sonho construído sobre raízes afetivas profundas

Quando a fazenda veio para nós, eu sabia que ela tinha que ser compartilhada com outras pessoas”, lembra emocionada.

Desde então, uma nova etapa começou. Transformar a Fazenda Aquidaban em um espaço de eventos foi a realização de um sonho. “Empreender é um ato de coragem. Quando você compra um lugar

“É o amor que move tudo o que acontece aqui”,

Fernanda Avelino, proprietária da Fazenda Aquidaban

para um casamento, está comprando um sonho. Eu acredito nos sonhos das pessoas e faço de tudo para que eles aconteçam da forma perfeita”, destaca Fernanda.

Com essa filosofia, a fazenda foi preparada para oferecer experiências completas. Os noivos encontram dois ambientes principais para a celebração do grande dia: a charmosa área da piscina e o recém-inaugurado Espaço de Festa Pedro Reis, nome que homenageia o avô materno de Fernanda. “Foi uma forma de eternizar a importância da família em tudo o que construímos aqui”, explica. A novidade conta com palco estruturado, área ampla, cozinha profissional, banheiros adaptados e salão climatizado. Completam a estrutura o spa da noiva, com piscina aquecida e hidromassagem, o salão de beleza para madrinhas e padrinhos, a casa de hóspedes com capacidade para até 24 pessoas, o estacionamento amplo e uma área verde que pode ser expandida com tendas.

Além de casamentos e aniversários, a Fazenda Aquidaban também tornou-se palco de feijoadas tradicionais, festas de réveillon,



BASES

A família de Fernanda entendeu que a propriedade poderia ser cenário de momentos inesquecíveis para outras famílias

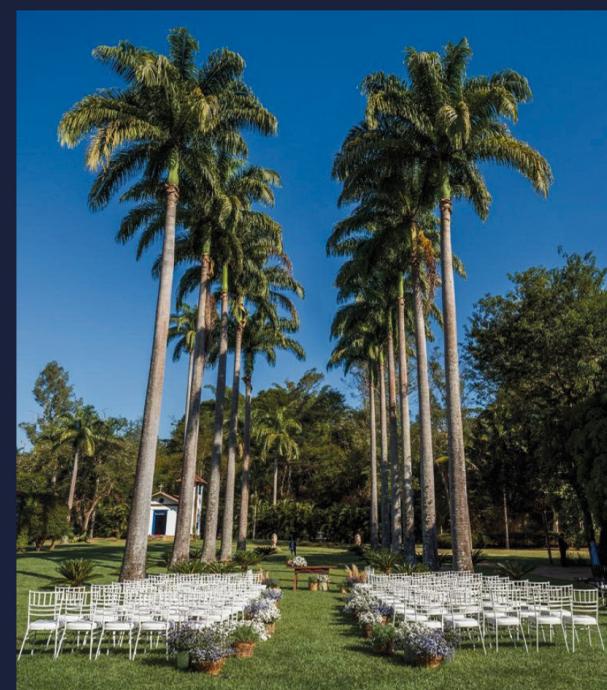
simpósios e do evento gastronômico BBQ Olma Aquidaban. “Cada evento é único. Trabalhamos para que cada celebração tenha sua identidade própria, respeitando o sonho e a história de cada cliente. Realizar o sonho deles não é sacrifício, é missão”, reforça Fernanda.

Mais do que um espaço para festas, a Fazenda Aquidaban é a realização de um sonho construído sobre raízes afetivas profundas, cuidado diário e paixão genuína. “É o amor que move tudo o que acontece aqui. É no brilho dos olhos das pessoas que mora meu maior sonho em construção”, conclui a administradora também com brilho no olhar e pronta para realizar novos sonhos com a estrutura impecável oferecida e a natureza exuberante como testemunha.



@fazendaaquidaban

(24) 99939-1904



Viva momentos únicos na Fazenda Aquidaban

Espaços contam histórias. e a Fazenda Aquidaban foi criada para ser o cenário perfeito da sua.

Em meio à natureza, a poucos minutos do centro da cidade, a Fazenda Aquidaban oferece um refúgio de beleza e estrutura pensado para quem busca mais do que um local: quer viver uma experiência inesquecível.

Com um casarão em estilo colonial que remonta o século XVIII, lounges ao ar livre, estrutura coberta para eventos, suítes aconchegantes, spa e uma área verde de tirar o fôlego, a Fazenda é o palco ideal para celebrar momentos únicos com conforto, charme e autenticidade.

Seja para casamentos, aniversários, formaturas ou eventos corporativos, aqui tudo foi planejado para que seu evento aconteça com segurança, fluidez e encantamento.

Nossa equipe está preparada para receber com carinho e profissionalismo, cuidando de cada detalhe.

Porque sabemos que quando o espaço é especial, a memória fica para sempre.

Visite. Conheça. Sinta.

A Fazenda Aquidaban é o lugar onde a sua história ganha cenário.

VISITE NOSSO **INSTAGRAM**



AGENDE SUA VISITA PELO NOSSO **WHATSAPP**





“SEMPRE LEMBRO
DESSE CASO:
**COMO PODE
UMA MULHER
LEVAR UM
SOCO POR
COLOCAR
CEBOLA NO
ARROZ?”**

POR FREDERICO NOGUEIRA
FOTOS REVISTA ON

Márcia Miranda Cunha é psicóloga do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, lotada desde 2016 no Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher da Comarca de Três Rios, e coordenadora do Programa Flor de Lótus, programa que atende e orienta mulheres vítimas de violência e tornou-se referência nacional ao reduzir índices de reincidência com as ações executadas. No bate-papo, a profissional conta sua trajetória como psicóloga jurídica e as atividades desenvolvidas no enfrentamento à violência doméstica.

Pra gente começar: qual foi sua trajetória até chegar ao Juizado?

Sou formada há 30 anos pela Universidade Católica de Petrópolis. Logo fiz pós-graduação em psicossomática e fazia atendimento clínico. Trabalhei 15 anos em consultório. Também trabalhava nas prefeituras de Sapucaia e Três Rios. Até que surgiu o primeiro concurso para psicólogo jurídico do TJRJ e fiz. Isso foi em 1998. Fui chamada quase três anos depois para a Comarca de Valença. Fiquei lá por quatro anos e, em seguida, sete anos em Paraíba do Sul. Em 2014 fui para o Rio de Janeiro trabalhar em um projeto na corregedoria chamado Pai Presente. Sempre gostei muito de projetos e esse busca identificar as crianças sem nomes paternos registrados nos documentos, localizar esses pais e incluir na documentação. Isso muda a vida das crianças. Até que, em 2016, por questões familiares queria voltar para Três Rios e a Dr.^a Elen [de Freitas Barbosa, juíza] queria desenvolver esse trabalho de psicologia aqui no Juizado. O Cejusc (Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania) também estava parado. Então voltei para coordenar o Cejusc e ser a psicóloga do Juizado. Depois consegui ficar exclusivamente no Juizado.

E como foi desbravar a psicologia no Tribunal de Justiça?

Chegamos literalmente no escuro e abrindo portas. Não existia esse cargo. Fomos a primeira turma de concursados e fui a primeira psicóloga lotada na Comarca de Valença. Fui muito bem recebida por juiz, promotor, defensor, pelas pessoas com as quais trabalhei diretamente. Não existia estrutura física preparada para o trabalho, para os atendimentos, por ser algo novo. Mas o acolhimento e a recepção foram ótimos. Essas vagas foram legitimadas pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, que exigia existência de equipes técnicas. Esse trabalho foi bem feito por todos nós, profissionais. Assim, juizes, por exemplo, logo perceberam que existia uma diferença positiva quando tomariam uma decisão pautada em um parecer psicológico.

Já tinha muito trabalho nesse início?

Não tinha. Como era algo novo, não tinha ninguém para ensinar e eu estava em

uma comarca do interior, ficava na salinha estudando e me preparando. Apareceu o primeiro processo, depois o segundo, e assim fomos dando esse movimento. Conforme fornecíamos pareceres em processos, juizes e promotores percebiam logo que aquilo contribuía com o trabalho deles. Era como se fossemos com um lanterna clareando algo no que diz respeito ao comportamento humano e às emoções. Assim, a cada novo processo passavam a vir mais. Hoje, o número de psicólogos lotados não dá conta de todo o trabalho.

Houve evolução da área nessas duas décadas?

Creio que o TJRJ é um dos tribunais que mais tiveram esse crescimento. Poucos juizes que contam com equipe técnica trabalham sem solicitar a equipe técnica. No início, os juizes acreditavam que o psicólogo estava ali só para dar parecer no processo, mas hoje entendem que nosso atendimento é para além desse parecer.

Sentiu muita mudança com a migração para a psicologia jurídica?

Isso tem diferença em todos os sentidos, primeiro pela insegurança. Eu já tinha uma bagagem em atendimento clínico, experiência com alunos, professores e pais na psicologia educacional e com crianças especiais. Tinha certa bagagem que me ajudou, mas causou insegurança porque era algo novo. Porém, o fato de ter sido a primeira pessoa lotada ali, em Valença, me deu liberdade para montar o trabalho. Se me perguntar se sou feliz como psicóloga jurídica, sim, sou. É muito desgastante porque trabalhamos com a dor do outro e tentando contribuir para a vida um pouco mais saudável emocionalmente. Processos são coisas muito pesadas. Um processo de guarda, por exemplo, tem uma família que se desfez. A relação conjugal acaba, mas os filhos existem e precisamos cuidar para que aquele ex-casal entenda que a relação parental continua. Isso não é uma coisa fácil no início do conflito porque alguém pode estar com muita dor e raiva, então a criança passa a ser como um objeto de um contra o outro. Precisa ter uma habilidade muito grande para mostrar aos pais que devem priorizar o que é bom para o filho. Não é um trabalho fácil.

Como a chegada da equipe técnica contribuiu com os processos?

O juiz ia para a audiência com os ex-companheiros e, conforme a idade, a criança não participa. Então o juiz ouvia uma parte, a outra e, com luz à lei, determinava e tomava a decisão. Quando passou a ter equipe técnica passamos a fazer as entrevistas, visitas, chamar avós e professores, por exemplo, quando necessário. Se a gente parar para ver, passou a ter um cuidado maior. O juiz não tem a competência para isso porque ele estudou Direito, vai olhar a lei e tomar a decisão. Até porque nem teria tempo pelo volume de processos. O psicólogo faz esse trabalho, coloca sua análise no papel e junta ao processo para o juiz tomar a decisão. Estamos aqui para ser a luz do juiz. No início tínhamos um parecer do psicólogo e outro do assistente social. Depois passamos a compartilhar as análises e, muitas vezes, fazer um parecer único.

Como se aproximou das ações relacionadas à violência contra a mulher?

Vim trabalhar com a Dr.^a Elen em 2016 no Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher. A equipe técnica no Juizado de Violência é recente, começou depois da Lei Maria da Penha, que é de 2006. Ter um psicólogo jurídico nesse juizado em uma comarca do interior foi algo marcante já naquele momento, foi um dos primeiros. Assim que cheguei, a Dr.^a Elen falava que sentia estar enxugando gelo em casos que o autor de violência aparecia poucos meses depois em novo processo. Falei que tinha visto um grupo reflexivo no Rio de Janeiro e tinha vontade de fazer aqui. Ela logo apoiou e montamos o primeiro grupo reflexivo de autores em situação de violência doméstica em 2017. No mesmo período, os Guardiões da Vida, do 38º Batalhão da Polícia Militar, acompanhavam as audiências para prestarem assistência às vítimas. Como eles faziam algumas ações e nós também, tivemos a ideia de juntar em um programa, a Dr.^a Elen apoiou e nasceu o Flor de Lótus, que hoje tem 10 ações distintas de prevenção e combate à violência contra a mulher.

Os casos chegam ao mesmo tempo no programa e para a Justiça?

Não. Quando chega demanda espontânea, geralmente a mulher não fez a

denúncia ainda. Na maioria das vezes ela conhece o Flor de Lótus e vem pedir orientação. A partir disso ela faz o registro na delegacia ou pedido de medida protetiva para, só então, virar processo.

Quais são as ações do Flor de Lótus?

A Resenha Juvenil é um trabalho preventivo que fazemos nas escolas em encontros com jovens que estão nas idades que começam os relacionamentos. Muitas vezes nesses primeiros flertes a violência psicológica começa a se instalar também. Essa ação cresceu e passamos a levar às empresas. Com isso, temos a Formação de Multiplicadores, ação com alunos de universidades, dos cursos de Direito e Psicologia, que participam dessas resenhas e o objetivo é que sejam multiplicadores das informações. Outra é o Encontro Multidisciplinar, um encontro com policiais civis, militares e oficiais de justiça sobre empatia e como se portar nesses casos de violência. Duas ações são coordenadas pela Patrulha Maria da Penha: o Chá de Mulheres, que reúne mulheres vítimas de violência doméstica na sede do Batalhão para um chá da tarde e palestras, e a Sala Humanizada, um espaço também no Batalhão para atendimento e acolhimento a essas vítimas. Temos uma ação voltada aos agentes de saúde chamada Olhar Que Acolhe e a ideia é que entendam que precisam acolher essas mulheres, tanto as que já chegam informando que foram vítimas quanto, principalmente, aquelas que não dizem, mas dão sinais. A mulher pode chegar ao atendimento com um supercílio cortado e falar que bateu na quina do armário, mas o profissional de saúde vê que tem uma mancha roxa no braço e isso precisa chamar atenção.

Tem alcançado bons resultados?

Bastante. Tem uma coisa que se chama notificação compulsória. Agentes de saúde precisam informar à Secretaria de Saúde sobre esses casos. Existe um termo também que é a “lei do minuto seguinte”. Se uma mulher apanhou, o primeiro momento é de socorrer essa vítima. É mais urgente que o registro na delegacia, que pode ser feito no dia seguinte. Antes de tudo vem o cuidado com a saúde da mulher.

Seguindo com as ações...

Temos o Varal Solidário. Recebemos doações o ano inteiro de roupas, sapatos,

“Recebemos a mulher sem perspectiva de vida e queremos que o programa dê suporte para ela entender que existe vida após a violência”



bolsas e itens de higiene pessoal. Muitas mulheres vítimas de violência perdem tudo o que tinham e deixamos esses itens à disposição delas. É para trabalhar a autoestima. O próprio nome do programa tem relação com isso. A flor de lótus tem um simbolismo cultural porque representa o renascimento. Ela é encontrada na água turva do pântano e é ali que ela floresce. No fim do dia ela está com as pétalas misturadas naquela água e parece que ela morreu. No dia seguinte, com a claridade, ela floresce novamente. A gente fez essa analogia. A gente recebe essa mulher sem perspectiva de vida e queremos que o programa dê suporte para entender que existe vida após a violência. Outra ação que temos é a reunião de rede, que acontece a cada dois meses com coordenação da Dr.^a Elen, para reunir Guarda Municipal, Patrulha Maria da Penha, OAB e Secretarias Municipais para tratar de casos mais emblemáticos. Todas essas ações que estou falando abrangem Três Rios, Areal e Comendador Levy Gasparian.

Por fim estão os grupos, certo? Como é o das mulheres?

É a ação que chamamos de “Você não está sozinha” e acontece toda última quinta-feira do mês reunindo mulheres vítimas de violência que receberam medida protetiva. É um encontro para falarmos sobre o ciclo da violência e conta com participação de representante da OAB para falar tudo sobre a lei, sobre como pedir ajuda se o autor descumprir.

Como funciona a medida protetiva? A vítima pode desistir do processo?

A mulher está sendo vítima de violência, está com medo e é a vida dela que está ali. É preciso afastar esse homem da presença dela para tentar preservar a vida, isso é a medida protetiva. Se a própria mulher chegar aqui, disser que não tem mais medo dele e não quer a medida, fica difícil o juiz manter. É um direito dizer que não quer mais, porém, ainda assim o Estado tenta proteger. Quando o pedido chega, o juiz aprecia para entender. Aqui, em alguns casos a Dr.^a Elen pede visita dos Guardiões da Vida para entender o que aconteceu, em outros passa para o setor de psicologia conversar e entender, ou pode determinar uma audiência especial para conversar com

a vítima e com o autor. Nos casos mais graves ela não tira a medida sem audiência. O processo vai continuar porque foi iniciado, mas a medida protetiva pode ser retirada.

Esse pedido de retirada é comum?

É bem comum que muitas venham uma semana depois para fazer o pedido. Algumas porque a família dele pressionou, outras por ter filhos e não saber o que fazer, outras ainda por dependência emocional do homem, por não saber viver sem ele. Os estudos mostram que, em média, só na sétima tentativa a mulher consegue sair do relacionamento abusivo. Claro que vai ter a que sai desse relacionamento na segunda tentativa, assim como terá a que vai viver com esse homem até o último dia e morrer com o relacionamento abusivo. Mas, a média é essa: sete tentativas.

Qual a explicação para a dificuldade de sair apesar do sofrimento?

É difícil sair dessa relação. Vamos pensar em relacionamento amoroso sem ser abusivo. Quando uma parte do casal resolve que não quer mais, não é difícil? Muitas vezes pode ficar um tempão tomando coragem para dizer que não quer mais. O que foi pego desprevenido fica perdido, adocece, fica deprimido. Isso em uma relação dita saudável. Agora, imagina em uma relação abusiva, com o autor de violência tendo uma mente manipuladora que faz violência psicológica. Ele conduz essa relação de maneira que essa mulher fica com baixa autoestima e vai ser muito mais difícil sair dessa relação. Ela tenta, mas volta. Sem falar do ciclo da violência, um estudo feito por uma psicóloga americana que mostra que principalmente em relações íntimas de afeto essa violência contra a mulher acontece em forma de ciclo. Primeiro tem a tensão, com discussão, violência moral, psicológica. Vai para a segunda fase, a explosão, que é a violência física propriamente dita. Pode ser quebrar um copo, bater uma porta. Quando passa a fase da explosão vem a lua de mel. É um “pseudo arrependimento”. O homem está com medo de ser denunciado porque sabe que extrapolou ou medo de perder aquela mulher, que é sobre quem ele tem domínio. É o medo que faz com que ele mude temporariamente o comportamento. Mas, sem acompanhamento ou tratamento, ele não vai mudar.

Ele chora, pede desculpa, diz que ama e que não vai fazer novamente... A mulher está ali vulnerável, com raiva e medo, mas também gosta dele e perdoa. O risco é que ela perdoa várias vezes, por isso um ciclo.

Na prática você vê claramente esse ciclo?

Quando a mulher vem pedir para retirar a medida protetiva já está entrando na lua de mel. O ciclo acontece mesmo. Quando a gente fala para elas sobre o ciclo, a maioria delas diz que é exatamente isso que acontece. Elas se identificam, mas não conseguem sair. Por isso temos todo esse trabalho do Flor de Lótus para tentar ajudar essa mulher porque não é fácil para ela.

Como quebrar o ciclo?

Quem deve quebrar é a mulher. O homem não vai quebrar porque está confortável. Ele tem o domínio da relação. Muitas vezes a mulher não está encorajada a quebrar o ciclo, então, nós, enquanto sociedade, podemos fazer nossa parte. Se você sabe de uma vizinha que pode estar passando por violência, alguns sinais recorrentes, liga para o 180, que é a ouvidoria da mulher, e informa. Não precisa de identificar. Isso vai para o Ministério Público e começa um trabalho, que pode, por exemplo, fazer uma equipe dos Guardiões da Vida fazer uma visita. Só isso já pode inibir aquele autor de continuar. Pode, também, falar para procurar o Flor de Lótus que damos orientações. Mas, quem precisa quebrar o ciclo é ela mesma. Antigamente ouvíamos que em briga de marido e mulher ninguém deve meter a colher. Hoje, incentivamos meter a colher, sim. Isso não é entrar na briga, mas fazer a informação chegar à mulher sobre como pedir ajuda. Se ouvir ou presenciar a violência acontecendo, chama a Polícia Militar.

E qual é a ação do programa com os homens?

A Dr.^a Elen determina 15 autores que participarão do grupo por 10 semanas seguidas, toda segunda-feira. O principal objetivo do grupo reflexivo é ser um trabalho preventivo no sentido da reincidência. A maioria dos autores que estão no grupo tem medida protetiva contra a vítima. O objetivo é que, pelas reflexões, não façam de novo

a violência. Tem que ter a punição porque a lei prevê punição, mas só punir muda alguém? Entre as medidas protetivas de urgência previstas pela Lei Maria da Penha que o juiz pode determinar ao suposto autor antes mesmo de qualquer condenação está o processo reeducativo, que é o caso desse grupo reflexivo. Ele também pode ser uma substituição da pena ao homem condenado que não tenha outros processos ou condenações. Ao final dos encontros eles recebem um certificado e a cópia vai para o processo.

Eles chegam dispostos a ouvirem as reflexões?

Eu gosto desse grupo porque fomos crescendo e fazendo ajustes, mas uma coisa é igual do primeiro que fizemos até o atual: no primeiro encontro eles chegam muito resistentes. Todos se consideram inocentes, mesmo aqueles que já estão condenados. Alguns ficam em silêncio, outros buscam uma liderança. O fato é que o primeiro dia é o mais difícil de todos. Nunca tive medo porque eles não querem fazer nada com a gente, nunca ameaçaram. Eles estão ali por uma questão deles com as mulheres e entendem que estamos ali para ajudar, para levar informação que talvez eles não tivessem. Queremos que saiam transformados para não cometerem a violência de novo. A gente sai até com muito afeto dali. Tento mostrar que aquilo não é punição, mas oportunidade. A partir do quarto encontro eles já entenderam que o objetivo é diferente do que estavam pensando. A cada grupo eu contribuo, mas também aprendo coisas novas. Eles se tornam mais participativos a cada semana e muitos passam por uma transformação visível.

Existe algum perfil principal ou ponto em comum entre os homens autores de violência doméstica?

Os estudos mostram que, em geral, são homens inseguros e que tentam ter o controle da relação porque isso traz segurança. Não quer dizer que todo homem que é autor de violência vai encaixar nessa forma, mas é algo em comum entre muitos deles. O machismo está presente nesses homens. Um machismo estrutural de repetir comportamento aprendido. Aprendeu assim e não sabe ser diferente. Tam-

bém existe o uso de álcool e droga como ponto em comum entre muitos casos. Eles não são os causadores da violência, mas potencializam. Como uma das características desse homem é a manipulação, ele faz violência psicológica muito bem, de uma maneira que a mulher vai se sentindo pior. Ele afasta a mulher da rede de apoio dela sutilmente dizendo que a melhor amiga não presta, afastando da família.... E ela não percebe. Quando vê está totalmente vulnerável a esse homem. A violência contra a mulher acontece em qualquer classe social. A diferença é que as pessoas das classes econômicas mais altas denunciam menos, talvez por pudor ou vergonha, mas gradativamente vem aumentando.

Existe alguma motivação que se destaca nos casos?

Existem cinco tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha. Se a mulher sofre um deles já tem o direito de fazer registro. O último levantamento que os Guardiões da Vida fizeram, com base nas audiências e nos registros da delegacia, 43% dos casos tiveram o ciúme como motivação. Ciúme da roupa curta, por exemplo, ou da mulher pegar carona com colega de trabalho. Isso nos remete ao machismo estrutural. O ciúme está estritamente ligado ao machismo. Quanto mais machista ele é, mais sensação de posse da mulher ele tem. Se em algum momento a mulher não faz algo que ele queira, desencadeia o ciúme. Naquele ciclo da violência, a tensão vai aumentando e explode. Cada vez que esse ciclo se repete ele vem mais intenso. E sabe quando tem a explosão? Quando a mulher tenta dar um passo a mais, quando tenta sair da submissão e tem algum comportamento desafiador para esse homem. Pode ser uma coisa simples, como colocar um sapato que ele não queria que ela usasse. Pode ser uma resposta, falar mais alto, ter um comportamento que ele não gosta. Eles são inseguros e, quando se sentem ameaçados com um comportamento mínimo, eles explodem. Muitas dessas mulheres recuam nessa hora.

E elas apresentam sentimento de culpa com essa manipulação?

Já ouvi em audiência mulher falando “eu também provoquei porque respondi e nesse dia eu falei alto”. Isso é um trabalho que faço depois da audiência. Desconstruir para elas que, se o homem foi preso em flagrante, foi por algo que ele fez. Elas sentem culpa por ele estar preso e temos que mostrar que ela denunciou porque estava sendo vítima. Mostrar que ele não foi preso pela denúncia, mas porque cometeu um crime. Precisamos fazer a mulher entender que ela é vítima e que o comportamento dele que levou à prisão. Não é um trabalho fácil. É doloroso. Mas é gratificante porque vejo um número relativamente grande de mulheres que conseguem, ainda que demorem, seguir outro caminho ou até voltar ao relacionamento depois de passar por processo terapêutico e se fortalecerem.

Mesmo com todo esse tempo de experiência, ainda chegam casos que surpreendem?

Sim, mas vou contar um que foi o primeiro que peguei aqui. Na minha segunda ou terceira semana teve uma audiência que me marcou. A mulher recebeu um soco ou um tapa na cara, o autor foi condenado e a causa foi uma cebola no arroz. No depoimento dele, o autor dizia que a mulher fez de propósito porque sabia que ele não gosta de arroz com cebola. E você fica pensando que ele estava ali respondendo processo por causa de uma cebola no arroz. Ele dizia que saía cedo para trabalhar e não deixava faltar nada em casa. Mais uma vez é o machismo estrutural. Ele acredita que o papel do homem é trabalhar e não deixar faltar nada em casa. Não negou a agressão e, na visão dele, a mulher fez para provocar. Já a mulher explicou que sempre faz o arroz do jeito que ele gosta, mas, naquele dia, tinha uma reunião na escola do filho e, na correria, colocou a cebola por engano. Quando ele chega em casa e destampa a panela, vê a cebola e já agride na hora. Muitos ca-

sos me chocam, recebemos situações muito graves. E sempre lembro desse, afinal como pode uma mulher levar um soco por colocar cebola no arroz?

No cenário geral, como estão as ações relacionadas à violência contra a mulher no município e quais os próximos avanços necessários?

No Flor de Lótus temos todo apoio da juíza, que é uma das responsáveis, e isso já é muito. Temos projetos e boas parcerias com a rede pública que funcionam. Quando essa parceria existe, o que está na lei será executado, e vejo isso acontecer com todos os governos desde 2016. A Dr.^a Elen começou a provocação e hoje temos uma equipe de apoio da Secretaria de Saúde, da Secretaria de Assistência Social, da Guarda Municipal, da Câmara de Vereadores, temos o CEAM (Centro Especializado de Atendimento à Mulher), parcerias com empresas... Perto de outros municípios acompanhamos, vejo que Três Rios está à frente nessa questão da violência contra a mulher. Um próximo passo que já foi prometido e será maravilhoso se acontecer é a Casa de Passagem, espaço para acolher a mulher e mantê-la em segurança quando o agressor estiver fugido. Ele não pode encontrar a mulher antes de ser encontrado. Hoje temos parceria com um grupo de hotéis e podemos deixar a mulher nessa situação por até duas semanas ou levamos para outros municípios, então seria um avanço. Outros ganhos que tivemos foram a perícia no IML com uma sala exclusiva para receber as mulheres de segunda a quinta-feira. Algo que não existe em outras cidades do interior e foi um ganho da Dr.^a Elen, sempre empenhada com os representantes do município. Nossos números não justificam ter uma Delegacia da Mulher, mas agora temos o NIAM (Núcleo Integrado de Atendimento à Mulher), que funciona dentro da delegacia e, de segunda a sexta-feira, se a mulher for em horário comercial, terá policial civil e assistente social capacitados para esse atendimento. Agora a luta é para que funcione 24 horas todos os dias. Sempre teremos algo para avançar, mas já avançamos muito. [on](#)

“O ciúme é uma das principais motivações para a violência e isso nos remete ao machismo estrutural”



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 98881-6327

ARQUITETURA COM ALMA E PROPÓSITO QUE IMPULSIONA HISTÓRIAS

FOTOS: DIVULGAÇÃO

À frente da JAP Arquitetura, Julia Alves Pinho desenvolve ambientes que emocionam, fortalecem marcas e acolhem pessoas em uma trajetória marcada por sensibilidade, técnica e fé no que faz.

Em uma época que rapidez e impessoalidade parecem reinar, Julia Alves Pinho escolheu caminhar na contramão: projetar com alma, construir com propósito, transformar com verdade. À frente da JAP Arquitetura, sediada em Três Rios, ela não entrega apenas espaços esteticamente bonitos, mas experiências que acolhem, representam e impulsionam.

Arquiteta e urbanista, professora universitária e empreendedora, Julia se especializou em arquitetura comercial, mas sua atuação vai além: projetos residenciais, interiores, ambientações e consultorias também fazem parte da rotina do escritório. A marca registrada pode ser definida em uma palavra: sensibilidade. “A arquitetura não é feita só de linhas e medidas. É sentimento, fluxo e presença”, analisa. É com esse olhar que a profissional transforma ambientes em lugares vivos, com propósito em cada canto, comunicação em cada detalhe e sentido em cada escolha.

A escuta atenta é um dos pilares do sucesso da JAP Arquitetura. Julia acredita que cada projeto é uma tradução, uma forma de comunicar quem é o cliente, o que ele sonha e como ele quer impactar o mundo, seja no conforto de um lar ou na vitrine de um negócio.

Sua história com a arquitetura começou cedo. Desde a adolescência, o varejo já fazia parte da vida. Trabalhou em loja

e flertou com o design de moda, mas foi na arquitetura que encontrou o elo perfeito entre criatividade, estratégia e impacto. “O varejo sempre me fascinou. Hoje ele é parte do meu DNA profissional”, diz.

Julia começou a trabalhar na área ainda na faculdade. Passou por escritórios, órgãos públicos e construtoras até se sentir pronta para empreender. Em 2018, fundou uma loja de decoração online. Dois anos depois, no auge da pandemia, deu um passo ainda mais ousado ao abrir seu próprio escritório físico. “Foi desafiador, mas era um sonho e eu sabia que, com propósito, ele teria força para crescer”, comenta.

SENSIBILIDADE

É o que melhor define cada um dos projetos feitos pela JAP Arquitetura



E cresceu mesmo. A JAP Arquitetura tornou-se, em pouco tempo, reconhecida pelos projetos que unem técnica, conceito e emoção. O foco em arquitetura comercial se intensificou com soluções que fortalecem a identidade das marcas e impulsionam resultados. Um dos marcos dessa virada foi a parceria com a Mr. Cat, marca com a qual trabalha há mais de cinco anos e deu início aos trabalhos com diversos outros clientes. Outra parceria que a enche de orgulho é com a Avanutri, agora Ava. “É uma empresa de Três Rios que me abriu portas para desenvolver projetos e viver conexões que eu jamais imaginava, como no projeto de Recovery no Centro de Treinamento do Flamengo, no Ninho do Urubu. Tudo isso só reforça o quanto a arquitetura vai além do traço: é sobre conexões reais, confiança e histórias compartilhadas com cada cliente”, afirma a profissional. Ela revela, ainda, ter projetos em marcas de alcance nacional que prefere não divulgar por um motivo especial: “acredito que o melhor da experiência com meu trabalho está justamente em descobri-lo”, comenta. O sucesso não é por acaso e ela sabe muito bem disso. “Já escutei clientes dizendo ‘Julia, parece que você dá sorte e todo projeto seu bomba’. Eu respondo que não é sorte, mas dedicação. É fazer com fé, com entrega. Rezo por cada projeto porque é mais do que trabalho, é missão”, avalia a arquiteta.

Missão que é levada a sério. Julia está sempre em busca de novos aprendizados.



PARCERIA COM A MR. CAT

Julia esta com a marca há cinco anos e até hoje. Foi a responsável pelo conceito arquitetônico das lojas nas cores do preto e amarelo

Já passou por cursos como Lighting Design, Visual Merchandising, Planejamento de Obras e Empretec, além de participar de imersões internacionais, como a NRF (National Retail Federation), em Nova York. A profissional foi finalista do Prêmio Sebrae Mulher de Negócios, em 2023, na etapa estadual. Esse reconhecimento garantiu ainda mais visibilidade ao trabalho.

Além de comandar a JAP Arquitetura, Julia também é professora universitária do curso de Engenharia Civil na Univértix. “Estar com os alunos me renova. É um espaço onde teoria e prática se encontram e isso me faz crescer como profissional e como pessoa”, diz.

No dia a dia da empresa, Julia se envolve em todas as etapas. Desde o briefing inicial até o acompanhamento da obra, ela está presente para ouvir, orientar e garantir que tudo seja entregue com excelência. Trabalha com parceiros, como engenheiros, mestres de obra e fornecedores, mas sem amarras. Tudo pensado para que cada projeto tenha o time ideal. “Não sigo um estilo fixo. O que me inspira é criar com autenticidade, fugindo do óbvio, adaptando o projeto à essência de quem vai vivê-lo. Arquitetura com alma vai



APERFEIÇOAMENTO

Atenta às novidades e tendências, a arquiteta planeja cuidadosamente cada detalhe dos projetos

A JAP Arquitetura tornou-se reconhecida pelos projetos que unem técnica, conceito e emoção

além de rótulos. É sobre traduzir histórias e sensações em espaços com identidade.”

Outro ponto que Julia valoriza é o apoio da família no dia a dia do escritório, especialmente com a presença da mãe, que trabalha com ela e contribui ativamente na rotina da JAP. “Ela está comigo desde o início e me ajuda em tudo. Ter a presença dela por perto é um presente”, diz Julia, reforçando que suas conquistas também são reflexo de quem está e esteve ao seu lado nos bastidores.

Desde cedo, ela desenvolveu um olhar atento aos detalhes, uma sensibilidade que nasceu ainda na infância e, com o tempo, se transformou em uma das marcas do seu trabalho. “Foram esses primeiros olhares para os espaços e as sensações que despertavam que me fizeram entender a arquitetura como acolhimento”, reflete. Hoje, ela prefere olhar para as conquistas, celebrando o que construiu com dedicação, propósito e coragem. Essa sensibilidade é também o que a torna tão próxima dos clientes, afinal se envolve, cria vínculos, respeita o tempo e as escolhas de cada um. “Gosto de entregar sensações, criar pertencimento, acolhimento. A arquitetura é sobre equilíbrio entre o emocional de quem vive o espaço e as exigências práticas do mundo lá fora”, avalia.

Mesmo com toda a beleza dos resultados, ela faz questão de manter os pés no chão ao falar sobre o processo: nem toda obra é conto de fadas. Entre o projeto e a entrega há



FLAMENGO - PARCERIA COM A AVANUTRI

Julia foi a responsável pelo projeto arquitetônico de Recovery no Centro de Treinamento do clube, no Ninho do Urubu

imprevistos, atrasos, decisões difíceis e até momentos de estresse. “Faz parte. O importante é ter transparência, foco na resolução e pensamento positivo. Quando o sonho começa a tomar forma e tudo se encaixa, a recompensa vem. Por isso que seguimos com entrega e propósito”, afirma Julia.

Ela faz questão de reforçar que existe vida além da profissional. Em seu perfil no Instagram, compartilha vivências profissionais e pessoais. “Tudo o que vivo vira repertório. É isso que torna meu trabalho mais real e mais conectado com as pessoas”, diz Julia que conta, ainda, não caminhar sozinha. “Meu marido, minha mãe, minha família e amigos... Eles seguram as pontas, me apoiam nos bastidores e vibram comigo a cada conquista. São minha estrutura nos dias difíceis e minha comemoração nos dias bons”, ressalta.

Julia Alves Pinho é, antes de tudo, uma mulher que constrói sua trajetória com coragem e propósito. Que não herdou o caminho pronto, mas pavimentou-o com esforço, estudo e intuição. Alguém que transforma espaços porque entende que, mais do que paredes, são locais de construção de memórias. Com alma. Com intenção. E com verdade.



www.japarquitetura.com.br

@julialves_arquitetura

(24) 98844-2460

Rua Mariano Procópio, 123, Loja 8, Centro, Três Rios - RJ



CONEXÃO ENTRE RAÍZES, VOOS E RETORNOS

POR TIAGO TAVARES FOTOS ARQUIVO PESSOAL

São poucos quilômetros de distância, mas realidades diferentes: a Região Centro-Sul Fluminense e a cidade mineira de Juiz de Fora se conectam em trajetórias de quem escolheu “migrar” sem, necessariamente, se desligar das origens. São histórias de afeto, escolhas e pertencimento.

Ir embora pode ser uma decisão difícil. Mas, nem sempre significa romper. Em muitos casos, sair da cidade natal é um movimento de expansão - e não de corte. É assim para jovens que crescem em cidades do interior, como Três Rios e Paraíba do Sul, e decidem trilhar novos caminhos em centros urbanos maiores, como Juiz de Fora. Histórias que possuem em comum a busca por mais estrutura, novas oportunidades e crescimento pessoal. Sempre com um pé (ou os dois) ainda firmes nas raízes.

Com apenas 70 quilômetros de distância, Três Rios e Juiz de Fora se unem e se misturam em histórias de milhares de vidas

Com apenas 70 quilômetros de distância, Três Rios e Juiz de Fora são municípios de diferentes estados que estão separados por aproximadamente 50

minutos em um percurso pela BR-040. A primeira, com pouco mais de 82 mil habitantes, é considerada o centro mais desenvolvido da Região Centro-Sul Fluminense. A segunda, com mais de meio milhão de moradores, é uma das maiores cidades de Minas Gerais. Os números mostram o contraste: Juiz de Fora tem quase sete vezes a população de Três Rios e receitas brutas superiores a R\$ 2,7 bilhões, segundo o IBGE. No entanto, Três Rios apresenta um PIB per capita mais elevado, o que revela potencial econômico e certa autonomia regional.

É nesse cenário de conexões e contrastes que surgem histórias como a de Ana Clara Simões Monnerat, 22 anos, estudante do 5º período de Medicina em Juiz de Fora. Natural de Três Rios, a jovem guarda com carinho as lembranças da cidade onde cresceu. “Pensar em Três Rios é sentir um pouquinho de saudade. Tenho familiares na cidade”, conta, acrescentando que seus maiores afetos estão nas memórias mais simples: “São momentos na Praça São Sebastião, prin-



NOVA CIDADE

Registro de Ana Clara com a mãe, Olga, em passeio por Juiz de Fora

cipalmente. Ali eu vivi não só minha infância, mas minha adolescência com meus amigos, meus pais, nos feriados...”

Mesmo estudando fora, a conexão com a cidade natal permanece viva. “Eu me sinto muito pertencente a Três Rios e me identifico com a cidade. Costumo voltar todos os finais de semana e acredito que isso fortaleça ainda mais minha relação com as pessoas e com a cidade”, afirma. Para ela, estar em casa é estar “no meu pedacinho no mundo, meu refúgio, minha paz”.

“Pensar em Três Rios é sentir um pouquinho de saudade”,

Ana Clara Simões Monnerat

A escolha por Juiz de Fora aconteceu naturalmente. A proximidade geográfica, a estrutura da cidade e o suporte familiar foram determinantes. “Juiz de Fora oferece um campo maior para prática e ampliação do conhecimento em medicina e, como já morava com minha irmã e tinha apoio da família, foi uma escolha tranquila”, explica.

Apesar dos benefícios da nova rotina, Ana Clara já tem um plano para o futuro: voltar. “Me imagino futuramente seguin-



DESPEDIDAS

Ana Clara com o pai, Patrick, em um dos momentos de partir para a nova cidade

do os caminhos dos meus pais, trabalhando com eles na clínica e podendo promover uma melhor qualidade de vida para a população”, diz com convicção. Para ela, Três Rios oferece oportunidades importantes na área da saúde. “Os benefícios superam os desafios. Em cidades menores, conseguimos aplicar uma medicina mais voltada à prevenção e à continuidade do cuidado, com mais proximidade do paciente e da sua família”.

REGIÃO

Quem também trilhou o caminho foi Vitória de Souza Guimarães, empresária natural de Paraíba do Sul que vive e empreende em Juiz de Fora. A ligação com a cidade natal, no entanto, ela garante que continua forte. “Toda a minha família mora em Paraíba do Sul, o que faz com que eu nunca perca o vínculo com a cidade e nem é algo que eu queira [risos]. Paraíba do Sul é calma, aconchego. É como aquela sensação de que tudo está no lugar”, descreve.

“A estrutura e a dinâmica dos complexos de educação do Rio de Janeiro e Juiz de Fora convertem-se em fatores diretamente ligados à migração”,

Nathan Agostinho

Mesmo atuando em Juiz de Fora, Vitória mantém o atendimento a clientes da região e vê, na própria origem, uma parte fundamental do jeito de se comunicar. “Como vim de cidade pequena, sempre foi comum conhecer todo mundo e criar laços com facilidade.



VITÓRIA

Natural de Paraíba do Sul, a empresária vive e empreende em Juiz de Fora

de. Replicar isso em Juiz de Fora me permitiu criar conexões verdadeiras em pouco tempo”, analisa. A decisão de empreender em Minas foi uma junção de fatores. “Sempre tive um carinho muito grande pela cidade. Quando percebi que tudo estava se alinhando para me mudar, abrir meu negócio e criar novas conexões, foi muito mais do que uma realização profissional. Foi a concretização de um desejo do coração”, confessa.

O crescimento não apagou os laços com o que ficou para trás, mas os fortaleceram. “Sair em busca de crescimento não significa cortar raízes. Pelo contrário, muitas vezes é justamente o vínculo com a cidade natal que fortalece a coragem de expandir”, diz Vitória, que pensa em fazer o movimento inverso e tem planos profissionais para a cidade de origem.

De acordo com o sociólogo Nathan Agostinho, o fluxo constante entre cidades do interior e centros urbanos maiores é parte de um fenômeno contemporâneo chamado êxodo intrarregional. “A estrutura e a dinâmica dos complexos de educação do Rio de Janeiro e Juiz de Fora convertem-se em fatores diretamente ligados à migração, o que impacta o desenvolvimento local e gera o que chamamos de ‘fuga de cérebros’”, explica.



LAÇOS FAMILIARES

Vitória com a mãe em registro na cidade de origem, Paraíba do Sul



NATHAN AGOSTINHO

O sociólogo analisa o fenômeno contemporâneo conhecido como êxodo intrarregional

Ao mesmo tempo, Nathan também observa uma mudança em curso. “Três Rios e a Região Centro-Sul Fluminense têm se convertido rapidamente em uma área com transformações na economia e na educação, com universidades e cursos que permitem atenuar as perdas populacionais e ampliar possibilidades de desenvolvimento local”, analisa.

O movimento de transformação pode ser sentido e observado, inclusive, no próprio trajeto que liga a região à cidade mineira. Saindo de Três Rios em direção a Juiz de Fora pela BR-040, observa-se curvas em sucessão, novas paisagens, mudanças de ritmo e até de clima. Muitas vezes, o clima quente e seco do Centro-Sul Fluminense dá lugar a uma brisa mais fresca. O clima mineiro acolhe, mas quando os olhos alcançam as avenidas Itamar Franco e Barão do Rio Branco, não há dúvidas: trata-se de uma cidade grande, pulsante e cheia de possibilidades.

Há quem diga, com razão, que Juiz de Fora é quase Rio de Janeiro e que Três Rios é quase Minas Gerais. As fronteiras oficiais existem, mas os sotaques se misturam, os costumes se entrelaçam e os caminhos são cruzados todos os dias. Entre o silêncio de uma praça e o burburinho da cidade grande; entre o afeto de casa e os desafios do novo; milhares de histórias foram e são escritas entre idas e voltas, com o sentimento de pertencimento sempre vivo. 

CONSTRUÇÃO É O NOSSO NEGÓCIO. EXCELÊNCIA É O NOSSO PADRÃO.

✓ Administração de obra com transparência e segurança

✓ Acompanhamento técnico do projeto até a entregada das chaves

✓ 20 anos de experiência



Casas de alto padrão

Construção de casas em condomínios e loteamentos.



Obras comerciais

Construção e adaptação de sedes de empreendimentos comerciais.



Obras industriais

Galpões e plantas industriais.



Obras prediais

Serviço de construção para incorporadoras.

BRIXMART
construtora

 (32) 99998-4108

 @construtorabrixmart

www.brixmart.com.br

APONTE
SUA CÂMERA E
CONHEÇA MAIS



VIVA LA VIDA

(COM SONHOS E REALIZAÇÕES)



POR FREDERICO NOGUEIRA

FOTOS CINQUENTA MILÍMETROS FOTOGRAFIA

Que atire pra cima o primeiro capelo quem nunca esteve em uma formatura que tocou “Viva la vida”, da banda Coldplay. É um clássico com melodia vibrante que inspira o sentimento de vitória e, também, poderia servir muito bem como trilha sonora para apresentar a trajetória de cinco amigos que se uniram pela criação de uma festa universitária despreocupada em Juiz de Fora. O motivo: duas décadas depois, seguem juntos à frente da VIVA Eventos, a maior rede de formaturas do Brasil.

O ano era 2003. O local era Juiz de Fora. Quem seria capaz de olhar para cinco jovens que organizavam uma festa universitária e dizer que eles revolucionariam o mercado de formaturas por todo o país e, juntos, construiriam aquela que é a empresa líder no segmento no Brasil? E mais: que, além disso, desenvolveriam outras empresas que entregam tudo o que um evento precisa para ser inesquecível? Eles mesmos não diriam...

“Estávamos na faculdade e cada um tinha como plano A seguir o curso para seguir com a profissão. As festas eram um plano B, uma mistura de hobby com trabalho”, conta Vitor Pedrosa. “Era muito mais uma extensão do nosso entusiasmo juvenil do que um plano de negócio estruturado. Viver de eventos parecia um sonho distante, era quase como um hobby levado a sério”, completa Marcelo Gonçalves.

Além deles, o grupo foi formado por Renato Menezes, Fernando Sotrate e Mylliano Salomão para realização de uma festa que uniria os cursos de Administração, Odontologia e Direito. O nome da festa já demonstrava a criatividade do grupo: Administrando a Boca Direitinho, em referência aos três cursos unidos. “Minha mãe queria muito que eu fosse promotor de justiça. Virei promotor de eventos. Ironia da vida”, comenta Renato, CEO da VIVA, com bom humor.

O início da jornada ainda é muito vivo na lembrança de todos os fundadores. “Nós já fazíamos festas em nos-

sos respectivos cursos e resolvemos nos juntar para também unir as festas. Conseguimos 700 pessoas em uma edição e, em pouco tempo, vimos esse número passar para 12 mil”, lembra Renato Menezes. “Foi uma mistura de adrenalina, improviso e sonho. Lembro da empolgação de fazer acontecer algo que reunisse tantas pessoas com um propósito comum: celebrar. O que mais marcou positivamente foi ver a energia da galera, a vibração coletiva de quem acreditava naquilo tanto quanto a gente”, resume Marcelo.

“Todas as formaturas eram muito parecidas e chegamos entregando criatividade, algo que já marcava nossas festas”,

conta Renato Menezes

Mylliano Salomão ainda guarda uma lembrança afetiva e familiar daquele momento. “Meu avô me emprestou o carro no dia seguinte para ir encontrar meus sócios e fazermos o fechamento da festa. Era uma Brasília velha que estava com o pneu mais careca do que meu avô Jorge. O pneu furou no caminho e tive que trocar. Fizemos o fechamento do evento e, com o dinheiro que ganhei, acabei comprando dois pneus para ele na época. Meu avô foi uma das pessoas que vibrava e comemorava cada conquista, cada passo que dava às vezes sem entender o que eu

fazia de verdade”, lembra com carinho.

Para Fernando Sotrate, a primeira festa ficou marcada pelo sucesso de vendas e pelos desafios de organizar um evento de grandes dimensões. “Envolvemos amigos e familiares, cada um fazendo uma coisa, desde encher caixa de cerveja até pais vendendo copos. Tivemos o resultado pretendido que foi fazer um evento grande com cerveja gelada do início ao final e com satisfação do público”, resume sobre o início do grupo no mercado de festas.

Foi assim que nasceu a ABD Produções. Foi assim que nasceram festas inesquecíveis e cada vez maiores. Foi assim que os cinco jovens mostraram que seria possível revolucionar o mercado de eventos em Juiz de Fora, colocando em prática ações e inovações que eles próprios sentiam falta no que era oferecido até então. “Foram várias edições dessa festa, inclusive uma delas aconteceu à noite. Depois vieram Circus e o Carnadministrando, que foi a primeira micareta open bar e com muitas novidades”, lembra Vitor.

O Carnadministrando marcou uma fase de crescimento dos amigos e, claro, uma geração que aproveitou a festa. Pelas dimensões e qualidade, o evento atraía público de outros municípios e faz parte do seletor grupo de eventos inesquecíveis que entraram para a história de Juiz de Fora. “Foi ali que criamos o Camarote Estrela. Algo que depois virou comum, mas era inédito em 2008. Um produto com poucos ingressos e alto valor, mas sempre todos vendidos pela experiência de qualidade que entregávamos”, completa Vitor Pedrosa.



DA VIDA PRA VIVA

Os amigos e sócios fizeram um acordo: a empresa tinha dois anos para dar certo; do contrário seguiriam nas as profissões que formaram



DUAS DÉCADAS

A história dos amigos com eventos começou nas festas universitárias

Viva as formaturas!

Com o sucesso das festas e a relação direta com o público universitário, o que parecia impensável (embora quase inevitável) aconteceu: os responsáveis por aqueles eventos inesquecíveis e cheios de experiências marcantes começaram a ser procurados por turmas dispostas a entregarem a eles a organização de suas formaturas. Missão dada é missão aceita. E cumprida.

“Já existiam muitas formaturas na cidade, mas todas muito parecidas. Resolvemos desenvolver e seguir uma lógica de formaturas personalizadas, levar aquela criatividade das nossas festas para as formaturas. Logo no início já lançamos várias inovações, de bateria de escola de samba até artistas com perna de pau e bar 360”. Entramos bem fortes nesse mercado justamente pelos diferenciais”, analisa Renato Menezes.

Em 2007 nasceu, oficialmente, a VIVA Formaturas. O ambiente também mudou: os sócios deixaram as reuniões em uma república para uma sede da nova empresa. “Foi um marco importante porque ali sinalizou para mim que teríamos que fazer o nosso sonho dar certo. Fizemos um acordo de termos foco total na empresa e não poderíamos exercer a profissão em horários extras. De certa forma foi a paralização de um sonho de criança não só meu, mas dos meus pais também, para correr atrás de outro”, revela Mylliano.

O acordo em questão foi praticamente um pacto cheio de esperança firmado entre os cinco amigos. “Nos demos um prazo de



FORMATURAS

A chegada ao setor surgiu de forma natural a partir do sucesso com as festas universitárias

“O sentimento de que a VIVA podia ser algo grande sempre existiu”,

diz Fernando Sotrate

dois anos para definirmos se seguiríamos nossas carreiras para as quais formamos ou se ficaríamos nos eventos”, explica Renato. “Começamos a pensar em viver de eventos e procurar alguns caminhos. A VIVA é uma resposta a essa nossa procura e passou a ser nosso plano A”, completa Vitor.

Ao longo desse prazo interno, entenderam que havia espaço para crescimento e boas oportunidades para inovar e transformar as experiências dos eventos uni-

versitários. “A ideia de futuro era difusa, mas o sentimento de que a VIVA podia ser algo grande sempre existiu. O que a gente não imaginava era o quanto ela impactaria vidas e viraria referência nacional no setor”, confessa Marcelo. “Ninguém de nossas famílias imaginava isso ou, até mesmo, queria isso. Felizmente estamos há 22 anos fazendo eventos. As coisas deram certo”, resume Fernando.

Renato Menezes recorda que a primeira festa de formatura que fizeram foi de uma turma de Administração da Universidade Federal de Juiz de Fora. “No primeiro ano a meta era fechar 50 fundos de formatura e fechamos 108. Começamos a crescer. Em dois anos viramos líderes de mercado. Fazer as formaturas ficarem com a cara das turmas foi algo muito forte no início e nos destacou”, analisa.

Com o sucesso, o crescimento seguiu um caminho natural para os amigos que tanto se empenharam e dedicaram ao objetivo em comum. “Apesar de não ter sido nosso primeiro negócio, já que as festas universitárias vieram antes, a VIVA foi o divisor de águas para nos tornarmos empreendedores, para buscarmos conhecimento contínuo, nos desenvolvermos enquanto gestores e pessoas. A VIVA é a base estratégica de quase todos os outros negócios que temos”, afirma Fernando Sotrate.

Dali em diante, organizaram operações capazes de ofertar serviços como buffet e espaço para festas, tudo com o objetivo de garantir soluções completas aos clientes. Até que Juiz de Fora ficou pequena para os sonhos e planos. Até que estudantes de ou-



ORGANIZAÇÃO

A realização de eventos de formatura envolve uma grande rede de parceiros homologados como fornecedores

tros municípios e estados queriam a possibilidade de também viverem as experiências inesquecíveis que a VIVA proporcionava.

“Resolvemos expandir e levamos a VIVA para Belo Horizonte em 2010. Começaram a chegar pedidos de franquias e fomos entender como seria possível. Participamos de um projeto do Sebrae que modelava franqueadoras e conseguimos: nos tornamos a primeira franqueadora de eventos do país. Não existia referência e é um desafio por ser franquia de serviços”, resume Renato sobre a nova fase da marca que seguia em evolução.

A primeira foi em Ipatinga, momento que marcou a vida dos amigos e, em especial, de Mylliano. “A negociação dessa primeira franquia na minha cidade natal nos fez acreditar que tudo que estávamos construindo juntos fazia sentido”, afirma o sócio. Logo em seguida vieram as franquias do Rio de Janeiro, de Vitória e de São Paulo, desbravando novos estados e conquistando de vez o Sudeste.

No primeiro ano a meta era fechar 50 fundos de formatura e a VIVA conseguiu mais de 100

Os processos internos de gestão foram aperfeiçoados ao longo da organização da franqueadora. Tudo para criar o que até hoje é chamado de “padrão VIVA de qualidade”, algo seguido por todas as franquias para levar experiências de alto nível a todos os cantos do país.

Em 2019, a VIVA já estava presente em todas as regiões brasileiras. Também já contava com o selo de excelência da Associação Brasileira de Franchising. Além disso, foi aprovada no programa Scale Up da Endeavor, maior aceleradora de empresas de alto impacto do mundo. Seguiu em constante crescimento com 18 unidades



CRIATIVIDADE

A VIVA se destaca pelas inovações e personalizações que proporcionam aos formandos

em atividade e mais de 300 eventos realizados por ano, até que um imprevisto afetou todo o planeta e impactou esse processo. O ano de 2020 chegou com uma pandemia carregada de medos, incertezas e nenhum clima para festas. O que fazer?

Viva o crescimento!

O setor de eventos foi o primeiro a parar e o último a voltar em virtude das restrições impostas pela pandemia da Covid-19. “Fizemos uma convenção de vendas em março e falamos sobre o crescimento que viria. Fiz uma viagem e, quando voltei, já tivemos que parar tudo. Achamos que seria temporário e rápido. Estudamos o que fazer, montamos um comitê de gestão de crise, mandamos todos os colaboradores para casa e fizemos um plano. Eram dois objetivos e desafios iniciais: não quebrar financeiramente e manter os clientes ativos para quando voltasse”, lembra o CEO do grupo.



REALIZAÇÃO DE SONHOS

A emoção que proporcionam às pessoas em cada evento é o que move o grupo





PADRÃO VIVA

Para garantir a qualidade dos eventos em todo o país, o grupo mantém formação e suporte constantes com os franqueados

“Foi um baque. A sensação inicial foi de impotência. Como seguir quando o nosso core, os eventos, simplesmente não podiam acontecer? Mas, rapidamente entendemos que precisávamos ressignificar”, lembra Marcelo sobre o momento desafiador compartilhado entre todos os envolvidos. “Ninguém tinha resposta de quanto tempo duraria. A gente já tinha uma empresa bem madura com gerentes e líderes que puderam nos ajudar. Conseguimos manter uma rede de franquias unidas. Conseguimos tranquilizar nossa rede, nossos franqueados. Conseguimos manter todo mundo com emprego, não demitimos ninguém. Passamos por isso focados e sempre entendemos que momentos desafiadores geram oportunidades”, confirma Vitor Pedrosa.

Entre preocupações e incertezas, o grupo resolveu fazer diferente: buscar al-

A empresa conseguiu o que parecia impossível durante a pandemia e com eventos parados: o crescimento

ternativas e crescer. Com o ritmo intenso das atividades cotidianas que envolviam a VIVA Eventos, o momento serviu como uma pausa para fortalecer os laços e planejar cuidadosamente os passos seguintes. Quase como fizeram quando jovens na organização da primeira festa universitária, mas com muito mais maturidade e experiências que só o tempo pode proporcionar. “Melhoramos processos, olhamos pra dentro e isso foi fundamental nos rumos



posteriores da crise. Sem dúvidas saímos fortalecidos”, enfatiza Fernando.

Renato explica que houve um estalo no meio do caminho: entenderam que, quando o isolamento social passasse, as pessoas voltariam com ainda mais vontade de se conectarem. “Nos preparamos para isso. Chegamos a fazer uma convenção nacional online e mantivemos todos motivados e animados. Como os promotores de eventos estavam em casa, montamos um plano de expansão e aumentamos de 18 para 36 franquias nesse período. Quando os eventos voltaram, estávamos mais do que prontos. Tivemos que entregar mais de 2.000 eventos e conseguimos”, resume o CEO da VIVA Eventos.

Se a união dos amigos e sócios sempre foi importante, não seria diferente na superação de desafios. “Nos unimos muito nesse momento. Nós íamos para a sede da VIVA Juiz de Fora e fazíamos reuniões. Dali saíram projetos e empresas que hoje estão solidificadas. Aproveitamos oportunidades no momento bem desafiador e estruturamos a empresa para crescer mais”, afirma Vitor. “Acompanhar esse crescimento em meio a um cenário tão adverso me deu uma sensação de propósito. Foi um aprendizado enorme sobre resiliência, inovação e, principalmente, sobre a importância de estar aberto à mudança”, acredita Mylliano.

A maioria dos projetos e empresas tem relação direta com o setor de eventos. Hoje, a VIVA Company engloba a VIVA Eventos e a Feat Produções, por exemplo, marcas fortes dentro e fora da região. “Tudo o que fazemos pela primeira vez vai marcando nossa história. Hoje, o Seu Mercado, que é um dos recentes, já deixou marca porque a cidade abraçou e gostou”, comenta Vitor.



FRANQUIAS

Com o modelo, a VIVA já está presente em todas as regiões do Brasil

Uma das conquistas mais recentes foi o reconhecimento como a quinta maior rede de lazer e entretenimento do país. Com a VIVA Academy, a universidade corporativa do grupo, a missão é manter o padrão de qualidade em cada evento realizado, a satisfação dos mais de 350 colaboradores e dos milhares de clientes. Os planos para o futuro são tão intensos quanto a história até aqui: chegar às 80 unidades pelo país nos próximos três anos.

Enquanto isso, as inovações não pararam. Com o Mundo VIVA, os clientes podem resolver tudo online de forma prática e rápida. Com o Dinheiro Blindado, os formandos têm a segurança que precisam em fundos de formatura com a certeza de que suas festas acontecerão sem riscos pelo caminho. Tudo isso parte de uma cultura forte e enraizada que tem como propósito principal proporcionar felicidade e impactar positivamente a vida das pessoas.

Viva a emoção!

Assim como tantos outros, o plano de crescimento também tem tudo para ser alcançado e, possivelmente, superado. O motivo está presente em algo que, por coincidência ou destino, é unanimidade entre os amigos e sócios: todos colocam a entrega de experiências inesquecíveis e realização de sonhos à frente de qualquer ação ou decisão tomada pelo grupo. “O que me motiva muito é realizar o dia mais feliz das pessoas com experiências que elas vão levar para a vida toda. Isso mexe muito comigo. Seja na formatura, na colação de grau, em uma palestra ou evento corporativo, gerar emoção

é muito emocionante e me deixa orgulhoso”, afirma Renato Menezes.

A trajetória de sucesso também esbarrou com fracassos pelo caminho e, para os amigos, cada etapa foi parte importante da construção. “Já fizemos uma edição do Carnadministrando lá no início que entregamos uma experiência inesquecível para o público, mas erramos em pontos da organização e perdemos todo nosso dinheiro. Aprendemos, corrigimos e seguimos. Passamos a não dar passos maiores que as pernas, temos a mentalidade de que é necessário aprender sempre, mentalidade de

O plano de crescimento da VIVA Eventos inclui ter 80 unidades nos próximos três anos

crescimento. Empreender é isso: tentar errar menos para acertar mais”, completa Renato.

A conexão entre profissionalismo e emoção também ganha destaque no grupo. “Nosso maior diferencial é a forma como combinamos excelência operacional com proximidade emocional. A VIVA é organizada, estratégica e inovadora, mas nunca perde o toque humano”, resume Marcelo. “A VIVA valoriza as relações e isso se reflete em cada entrega. Existe um cuidado genuíno com o propósito de cada evento, o que vai muito além da execução técnica”, completa Mylliano.



CONVENÇÕES

O momento de reunir o time que faz a VIVA acontecer e planejar próximos passos do crescimento



CULTURA

O propósito de impactar positivamente as pessoas é presente em todos os profissionais

Com mais de 1 milhão de pessoas já impactadas pelos eventos e 1.300 eventos por ano, a história da VIVA impacta, antes e acima de tudo, a vida de quem está nela desde o início. “Não consigo separar minha vida da Viva. Conheci minha esposa quando estávamos panfletando para uma das nossas festas, então minha família também faz parte disso. Tudo o que tenho devo à VIVA e aos nossos eventos. Tenho muito orgulho disso”, conta Vitor Pedrosa.

Emoção e orgulho que são compartilhados com cada um dos sócios. “A VIVA me proporcionou crescimento profissional, mas também amadurecimento pessoal. Aprendi a lidar com pessoas, pressão, incertezas, desafios e principalmente, a entender e a valorizar a importância do trabalho em equipe. Tudo o que a VIVA gerou me lembra diariamente o porquê ter escolhido estar nesse mercado”, ressalta Mylliano em uma linha de pensamento logo completada por Marcelo: “É parte da minha identidade. É um projeto de vida que virou legado. Representa sonhos realizados, amizades profundas, aprendizados eternos e impacto social. Tudo o que ela gerou transcende a dimensão empresarial. É um orgulho ver como a VIVA transforma, empodera e conecta pessoas”, analisa.

Ao longo de quase duas décadas de VIVA, muitas foram as mudanças pelo caminho, já a paixão por realizar sonhos manteve a mesma e ganhou força. “Começamos de forma intuitiva. Hoje temos gestão, governança, somos referência em cultura e pessoas. Estruturamos o negócio para as próximas fases de crescimento sem perder o mais importante: a conexão com quem entrega os sonhos em nossas mãos”, finaliza Renato Menezes.



A revista mais
influyente da região

Quer que sua marca seja lembrada
pelos clientes certos?

Anuncie na Revista On!

Nossa distribuição é estratégica,
chegando diretamente ao público que
mais importa para o seu negócio.

Quem anuncia, vende mais!

 (32) 98830-2232

Saiba mais:



 @arevistaon

 comercial@arevistaon.com.br



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**



A importância da análise financeira contínua: o olhar que salva negócios

POR DELTON PEDROSO BASTOS JUNIOR

A análise financeira contínua não é uma tarefa exclusiva do setor financeiro. Ela deve ser um compromisso de liderança.

Em um cenário econômico cada vez mais desafiador, a capacidade de entender profundamente os números da sua empresa não é mais um diferencial, é uma questão de sobrevivência. A análise financeira contínua se tornou um dos pilares mais importantes para uma gestão eficiente, permitindo identificar gargalos, otimizar recursos e tomar decisões embasadas e ágeis.

No Grupo Bastos Juris, essa realidade ficou ainda mais evidente nos últimos meses. Ao iniciarmos um processo de revisão minuciosa de todas as nossas contas, contratos, centros de custo e estrutura de pessoal, nos deparamos com um quadro que, até então, parecia invisível na rotina. Havíamos entrado em um ciclo de crescimento, o que naturalmente trouxe aumento de despesas. Porém, sem uma leitura detalhada e constante dos indicadores, não percebemos que alguns custos fixos estavam desproporcionais ao faturamento e ao tamanho da operação.

O resultado dessa análise foi surpreendente: conseguimos reduzir mais de 30% dos nossos custos fixos sem qualquer tipo de investimento adicional. Tudo foi feito através de realocação de equipe, revisão de processos, negociação com fornecedores e uma reorganização das estruturas físicas e administrativas.

Essa experiência reforçou ainda mais a importância de acompanhar de perto alguns indicadores-chave de desempenho (KPIs), que recomendo a qualquer gestor:

EBITDA (*Lucro Antes de Juros, Impostos, Depreciação e Amortização*)

Permite entender a verdadeira geração de caixa da empresa, sem as interferências das despesas financeiras ou contábeis.

Custo Fixo Total e sua Proporção sobre a Receita

Monitorar o peso dos custos fixos é essencial para evitar que a estrutura da empresa fique inchada.

Ticket Médio por Cliente

Ajuda a avaliar se o crescimento da base de clientes está acompanhando a rentabilidade desejada.

Custo por Colaborador (*Custo Total da Folha / Número de Funcionários*)

Um indicador crucial para verificar a produtividade da equipe e se a mão de obra está compatível com a capacidade de geração de receita.

Giro de Caixa (*Dias que a empresa leva para transformar vendas em caixa*)

Garante que o capital de giro não esteja sendo consumido por prazos de recebimento longos demais.

A análise financeira contínua não é uma tarefa exclusiva do setor financeiro. Ela deve ser um compromisso de liderança. No meu papel à frente do Grupo Bastos Juris, adotei a postura de acompanhar pessoalmente nossos KPIs a cada 15 dias, revisando com os gestores todas as variações, identificando os riscos e criando planos de ação imediatos.

O aprendizado é claro: não existe crescimento sustentável sem controle. Por isso, fica aqui o convite: faça da análise financeira uma rotina estratégica. Sua empresa agradece, e os resultados certamente virão.



Cuide da sua
visão com a
ajuda de nossos
especialistas.



- ✓ Cirurgia de Catarata;
- ✓ Calázio e Hordéolo;
- ✓ Blefaroplastia;
- ✓ Ceratocone;
- ✓ Glaucoma;
- ✓ Refrativa e muito mais!

Convênios:  



Temos todo o tempo do mundo

POR MELISSA NASSER

O grande privilégio é poder viver sem medir o tempo, sem cronometrar compromissos, cafés, jantares, momentos.

“ Na vida, se a gente quer alguma coisa, deve correr atrás. Então, a minha vida virou uma correria só.” Ouvi essa frase no TEDx talks da Ariane Santos, de 2018, e acabei aqui, nessa folha. Imagino que a forma acelerada como estamos vivendo nesse século seja parcialmente respondida por essa frase.

Você sente que o tempo está passando mais rápido? Quando eu era criança, tinha pavor de ouvir pessoas dizendo isso, me causava profunda angústia. Se o tempo é tudo o que temos da vida nas mãos, como elas estavam confortáveis em viver com a vida acabando tão depressa? Aquilo me perturbava porque gosto do tempo. Não queria pensar nele passando por mim sem me olhar nos olhos. Tenho um grande prazer em observá-lo - ainda que suas regras me causem incômodo, é claro, não queremos chegar ao fim de algo bom. E o tempo é nossa validade, nos apavora e nos ensina.

Uma vez, durante um evento literário, ouvi de um amigo que gosto muito sobre a relação dele com o tempo - que é muito diferente da que muitos de nós vive. Ele pegou o microfone e disse: “eu tenho muito tempo”. E todos deram risada porque a maioria que estava lá o conhece e sabe como ele é uma pessoa atarefada. Mas ele insistiu: “eu tenho tempo até demais porque não gasto com isso aqui (e levantou o celular)”.

Será que o grande mal que o vício no uso do celular nos causa vem mesmo apenas pela poluição visual e auditiva? Acredito que isso faz parte do que é diagnosticável porque o corpo acaba denunciando em algum momento. O que ele faz com as nossas relações é muito pior. Passar horas rolando o feed significa consumir uma imensa variedade de conteúdo - de boa e má qualidade. Mas o nosso “HD” tem um limite de espaço diário e se o usarmos quase inteiro para o que a vida digital oferece, a

vida real ficará sobrando. Não teremos paciência para conviver com a família, nem energia para conversar com um amigo que está precisando, muito menos atenção com o que precisa ser melhorado e desenvolvido nos nossos relacionamentos. Hoje, o grande privilégio é poder viver sem medir o tempo, sem cronometrar compromissos, cafés, jantares, momentos. Estar em algum lugar de verdade, sem olhar o relógio a cada cinco minutos, sem correr contra ele. Ouvir sem pensar imediatamente na resposta. Viver sem estar atrasado.

Quando meu amigo levantou o celular, a sala ficou em silêncio. Estávamos debatendo sobre como a vida tem sido corrida e, de repente, nos demos conta de que a vida não está fazendo nada, quem está correndo somos nós. Ela está acontecendo, ainda que sufocada pelo que estamos fazendo com a casa dela, mas resistindo. Nos assistindo a recusar muito do que tem nos oferecido, enquanto gastamos o tempo com as outras “novidades” que temos criado - e acabaram nos roubando o prazer de estar com o que a vida já era, sempre foi, permanece sendo.

Criamos carros tão velozes que desaprendemos a andar de bicicleta, a aproveitar o passeio, a gostar do percurso; a vista pouco importa. E se você perguntar o que importa para uma pessoa que está vivendo muito apressada, provavelmente receberá um silêncio confuso como resposta. É muito fácil esquecer daquilo que consideramos importante, essencial, inegociável. É só gastar o tempo, o olhar, a atenção e todo o nosso HD com o que nos distrai. A distração vira um prazer e o prazer vira um vício. Aqui estamos, dizendo que o tempo está mais curto, que o ano já está acabando e que estamos velhos demais. A vida continua vivendo, eu e você é que estamos morrendo por não gostar mais de viver com ela.

CLÍNICA EXAME

DIAGNÓSTICO POR IMAGEM E ENDOSCOPIA



Pioneirismo

A Clínica Exame conta com equipamentos de última geração para realização de **Ressonância Magnética com IA, Tomografia Computadorizada, Mamografia, Densitometria Óssea, Ecocardiograma, Ultrassom e Raios-X**, garantindo exames precisos e diagnósticos mais seguros.

Conta ainda com médicos especialistas em procedimentos como **Endoscopia Digestiva Alta, Colonoscopia e Ultrassonografias**, além de **consultas nas especialidades de Cardiologia, Nutrição, Neurologia e Neurologia Infantil**.

Tecnologia

Aliando tecnologia de ponta a um atendimento humanizado, a Exame oferece uma experiência completa desde o agendamento até a entrega dos resultados. Agora, **laudos e imagens podem ser acessados diretamente pelo aplicativo ou site**, trazendo mais praticidade, agilidade no retorno médico e acompanhamento seguro.

Precisão

Para facilitar ainda mais, a Clínica Exame conta com o suporte da **Lara, sua atendente virtual**, que auxilia no agendamento de exames, procedimentos, unidades e muito mais.

☎ (32) 3257-6464 WWW.CLINICAEXAME.COM.BR

Escaneie o QR CODE para agendar com a Lara:



Vendas em 2025: como alcançar excelência em tempos de transformação

POR JULIANA FARIA

Vender exige mais do que qualidade e carisma. Exige método, disciplina e visão de longo prazo.

O cenário de vendas em 2025 está mais competitivo e exigente do que nunca. Com consumidores mais informados, ciclos de venda mais longos e decisões de compra mais estratégicas, a abordagem tradicional já não entrega os mesmos resultados. As empresas que desejam se destacar precisam ir além: devem continuamente profissionalizar suas equipes, estruturar processos e oferecer recompensas compatíveis com os desafios do mercado.

Trago alguns insights do meu dia a dia nas empresas para navegarmos nesse novo panorama. Para começar é importante lembrar que o sucesso nas vendas depende da habilidade do vendedor em diagnosticar as necessidades do cliente, construir valor ao longo do processo e ser percebido como um verdadeiro consultor estratégico. Isso exige treinamento contínuo, especialmente em escuta ativa, mapeamento de stakeholders e negociação de alto nível. Os melhores vendedores combinam essa estratégia consultiva, com energia, proatividade e foco em resultado.

Desafios internos: turnover e engajamento

Além das pressões externas, as empresas enfrentam desafios internos significativos. O turnover de funcionários continua sendo uma preocupação crítica. Embora dados específicos de 2025 ainda estejam sendo consolidados, estudos anteriores indicam que empresas que investem em treinamento e desenvolvimento conseguem reduzir significativamente as taxas de rotatividade. Isso destaca a importância de programas de capacitação contínua e planos de carreira bem definidos para manter os talentos engajados e comprometidos.

Mapeamento da jornada do cliente: uma estratégia essencial

Em paralelo, o mapeamento da jornada do cliente tornou-se uma estratégia essencial para o sucesso em vendas. Em

presas que compreendem profundamente as necessidades e comportamentos de seus clientes em cada etapa do processo de compra conseguem oferecer experiências mais personalizadas e eficazes. De acordo com a Qualitor, 73% dos clientes afirmam que a experiência do cliente é um fator fundamental para a decisão de compra, e 65% consideram a experiência mais importante do que o preço do produto.

Além disso, o mercado de gestão da jornada do cliente projeta crescimento significativo, estimando atingir US\$ 43,35 bilhões até 2029, impulsionado pela demanda por personalização e investimentos em tecnologia.

Implementando a excelência em vendas

Para transformar teoria em prática:

1. Treinamento contínuo: Invista em capacitações regulares, simulações e feedbacks para desenvolver habilidades essenciais em sua equipe de vendas.

2. Processos claros: Defina cada etapa do funil de vendas, desde a prospecção até o pós-venda, para garantir eficiência e consistência.

3. Remuneração compatível: Estruture um plano de comissões que premie o desempenho e a construção de relacionamentos duradouros com os clientes.

4. Mapeamento da jornada do cliente: Utilize ferramentas e dados para entender e aprimorar cada ponto de contato com o cliente, proporcionando uma experiência excepcional.

Em 2025, vender exige mais do que qualidade e carisma - exige método, disciplina e visão de longo prazo. Entenda isso e garanta a longevidade dos seus negócios.

Clube EXAME

Um novo cuidado da Clínica Exame com você!

Aqui você encontra:

- ✓ Clínicas, Hospitais e Exames
- ✓ Saúde Mental e bem-estar
- ✓ Academias e Fisioterapeutas
- ✓ Cuidados com o seu PET
- ✓ Gastronomia e lazer
- ✓ **Prioridade de Agendamento na Exame**
- ✓ **Antecipação de Laudo**
- ✓ E muito mais!

Cuidado

Prevenção

Saúde



O **Clube Exame** é um cartão de benefícios com descontos em saúde, bem-estar, cuidados pessoais, saúde animal, plano funerário, odontológico e muito mais. Uma solução prática, acessível e completa para que você possa cuidar da sua saúde com acessibilidade e prevenção!

Saiba mais em:



www.clubeexame.com.br



A COLUNA FOTOGRÁFICA DA ON

PARA COMPARTILHAR OLHARES ÚNICOS SOBRE O COTIDIANO



GUSTAVO PORTUGAL

O fotógrafo registra o cotidiano ao seu redor há aproximadamente 10 anos e, com isso, conta histórias da cidade de Três Rios e da região, sempre mostrando realidades de pessoas, pontos históricos e paisagens. Com seu olhar único e de esperança, busca colocar em evidência um sentimento artístico que existe em cada imagem.

@gustavoportugal



CONVERSAS FINAS, ELEGANTES
E SINCERAS COM A EQUIPE ON



Você já acreditou em uma mentira hoje?

O simples ato de buscar a verdade passou a ser um gesto de responsabilidade coletiva

A pergunta pode soar dura, mas é necessária. Em um mundo em que a mentira viaja mais rápido que a verdade, a reflexão sobre o que consumimos como informação tornou-se urgente. O avanço das tecnologias, das redes sociais e da inteligência artificial só ampliou esse desafio. Em tempos de desinformação, o simples ato de buscar a verdade passou a ser um gesto de responsabilidade coletiva.

De acordo com pesquisa realizada pelo Instituto Locomotiva em 2024, quase 90% dos brasileiros já acreditaram em notícias falsas. Apesar disso, a maioria das pessoas acredita que sabe diferenciar o que é verdadeiro do que é inventado. Esse descompasso entre autoconfiança e realidade ajuda a explicar os motivos de tantas inverdades circularem livremente, com aparência de fato, mas conteúdo vazio.

A desinformação não é só um problema técnico. É um problema social, ético e cultural. Ela desgasta vínculos de confiança, interfere em decisões importantes, compromete cuidados com a saúde e enfraquece o senso coletivo de realidade. Não se trata apenas de erros pontuais, mas uma distorção sistemática, muitas vezes compartilhada sem reflexão no impulso do clique. Quando mentiras ganham aparência de verdade, afetam relações, alimentam preconceitos e desestruturam o debate público.

É nesse contexto que o jornalismo reafirma seu papel. Informar com seriedade, responsabilidade e equilíbrio é mais do que uma função profissional - é um compromisso com a sociedade. Apurar, checar, ouvir diferentes lados, contextualizar. O que para alguns pode parecer simples é, na verdade, a base de uma comunicação honesta e construtiva.

Milton Coelho da Graça, jornalista com mais de 50 anos de carreira e um dos grandes defensores da liberdade de expressão, que faleceu em 2023, dizia: “A batalha fundamental da espécie humana se trava entre a busca do co-

nhecimento e a ignorância”. Em tempos de desinformação acelerada, essa frase segue tão atual quanto necessária.

Para quem vive em cidades menores, com vínculos pessoais mais estreitos e informações que circulam com velocidade, o cuidado com a verdade é ainda mais sensível. O jornalismo, quando bem praticado, não é oposição nem apoio: é serviço. É ponte. É responsabilidade com o leitor.

Mas a responsabilidade não é apenas de quem escreve ou publica. Também é de quem lê, compartilha e forma opinião. O leitor atento, que valoriza boas fontes, que questiona e busca compreender além da manchete, também exerce um papel fundamental na construção de uma sociedade mais bem informada. Em tempos de excesso de informação, escolher o que consumir é tão importante quanto se informar.

A reflexão precisa ir além da crítica à imprensa. É preciso pensar sobre como cada um de nós contribui para o ambiente de ruído ou de clareza. Pequenos gestos - como não repassar mensagens sem verificar, buscar fontes confiáveis e ouvir diferentes perspectivas - fazem diferença no cotidiano e reforçam o compromisso com uma convivência mais ética e responsável.

Mais do que registrar os fatos, o jornalismo também preserva histórias, resgata memórias e conecta comunidades. Em suas páginas, encontramos não só denúncias e análises, mas também rostos conhecidos, conquistas locais, relatos que nos representam. Em um tempo em que tudo passa rápido demais, ele nos convida a parar, ler com calma, refletir e se reconhecer nas narrativas que nos cercam.

A mentira pode até circular com mais pressa, mas a verdade constrói algo sólido. É como a diferença entre um castelo de areia e uma casa de pedra: um impressiona à primeira vista, o outro resiste ao tempo. E, nesse caminho, o jornalismo continua como um dos principais aliados de quem busca entender o mundo com mais clareza e consciência.



TIAGO TAVARES

Jornalista, repórter da Revista On

UNIMED TRÊS RIOS:

30 ANOS DE CUIDADO COM EXCELÊNCIA E PROXIMIDADE

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Ao longo de três décadas, a cooperativa médica se consolidou como referência regional em saúde ao construir vínculos, expandir serviços e manter sempre vivo o propósito do cuidado humanizado.

Cuidar da saúde vai muito além de exames, consultas e tratamentos. É oferecer acolhimento, presença e escuta atenta. Em Três Rios e região, esse cuidado tem nome conhecido e respeitado: Unimed, a cooperativa que iniciou as atividades no município em 1995 e vai além da prestação de serviços ao construir vínculos com as pessoas.

A história da Unimed Três Rios começou com a união de médicos que buscavam uma atuação mais próxima e eficaz. Entre eles, o angiologista e cirurgião vascular Dr. Nilson Araujo Arêas, que já estava vinculado à Unimed Petrópolis. “Nosso objetivo era agrupar os médicos para

A Unimed Três Rios começou com a união de médicos que buscavam uma atuação mais próxima e eficaz

trocarmos conhecimento e melhorarmos o atendimento à população. Caminhamos esses 30 anos buscando fazer o melhor a cada dia”, lembra. Para ele, a missão da medicina vai além da cura: “Como disse Hipócrates 370 anos antes de Cristo, ‘na medicina, às vezes curamos, frequentemente aliviávamos a dor, mas nosso dever maior é acolher os nossos pacientes’”, comenta.

Ao longo da trajetória, a cooperativa ganhou estrutura e confiança. Conquistou sua sede própria em 2007 e alcançou um importante reconhecimento nacional em 2020 ao ser a única da região que recebeu a acreditação RN 277/2011 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), órgão que regula e fiscaliza os planos de saúde em todo o Brasil. Essa acreditação é concedida apenas a operadoras que demonstram excelência na gestão, segurança e qualidade dos serviços prestados.

No mesmo período, a Unimed Três Rios também atingiu a nota máxima no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), indicador oficial que avalia o desempenho das operadoras com base em critérios como atenção à saúde, qualidade em atenção prestada, gestão e sustentabilidade. São resulta-



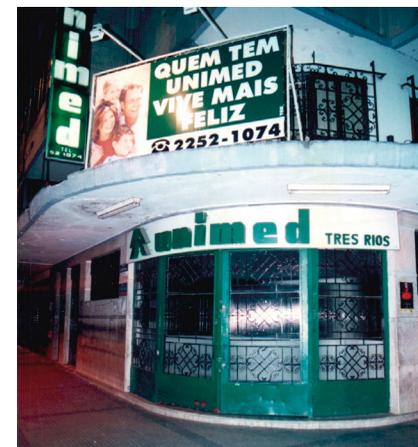
FUNDAÇÃO

A primeira diretoria e conselho de administração da Unimed Três Rios em registro de 1995

dos que reforçam o compromisso da cooperativa com um atendimento de alto padrão executado com responsabilidade e cuidado.

Essa postura ética e humanizada reflete também no ambiente empresarial. Para o presidente do Sicomércio Três Rios, Júlio de Freitas, a Unimed é parte da história do comércio local: “É uma parceria sólida, eficiente e alinhada às necessidades dos empresários e seus colaboradores. O acesso à saúde de qualidade é um pilar fundamental para qualquer ambiente de trabalho saudável”, analisa.

Um exemplo dessa longevidade é o Bramil Supermercados, parceiro desde o início. “São 30 anos de parceria e sempre fomos muito bem atendidos em nossas necessidades”, garante Mário Luiz de Mello Correia, diretor administrativo-financeiro da rede de supermercados que desejou, ainda, que a Unimed continue seu crescimento com solidez e sucesso.



PRIMEIRA SEDE

Espaço utilizado pela cooperativa entre 1995 e 2006 em Três Rios



CRESCIMENTO

A inauguração da sede própria, em 2007, foi um marco na história da Unimed Três Rios

A cooperativa atingiu a nota máxima no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar

Com presença forte na região, a Unimed Três Rios também se tornou um elo importante na economia dos municípios que abrange. Ao conectar profissionais, pacientes, empresas e serviços, a cooperativa movimentou uma cadeia de valor que gera emprego, promove bem-estar e impulsiona o desenvolvimento.

Em cada clínica, laboratório, loja ou unidade comercial está presente uma estrutura sólida e, sobretudo, um time de profissionais comprometidos em fazer a diferença. Fernanda Antunes, colaboradora desde o primeiro ano da cooperativa, carrega no currículo e no coração a história da empresa. “Fico muito emocionada em falar da empresa que faz parte da minha vida há exatamente 29 anos. Tive a oportunidade de crescer como atendente, depois assistente e coordenadora de atendimento, relacionamento e, hoje, sou coordenadora comercial. Aprendi valores que levo para a vida. A Unimed sempre agiu com honestidade e transparência, tratando todos com dignidade e respeito, independente de cargo ou posição”, enfatiza.

Nos últimos anos, a cooperativa investiu em sua rede própria, como as entregas da clínica e do laboratório em 2022, a ampliação do Espaço Viver Bem como um Centro de Terapias Especiais com tratamentos exclusivos, como a Integração Sensorial (iniciada em 2024). Em 2025, o ano

que marca as três décadas da cooperativa, novos marcos acontecem: a loja de Paraíba do Sul, que realiza vendas, atendimento e autorizações mudou para um local mais estratégico. E, em breve, o Centro de Infusão Unimed na Rua Presidente Vargas, o Centro de Especialidades de Sapucaia e a nova loja de vendas no Shopping Olga Sola em Três Rios serão inaugurados.

Essas entregas, no entanto, são apenas parte de uma jornada que segue viva. Os próximos anos apontam para um cenário de transformação digital, inovação em atendimento, ampliação de especialidades e ações preventivas, sempre mantendo o foco em cuidar de forma cada vez mais próxima, eficiente e humana. Afinal, mesmo em tempos de avanço tecnológico, o essencial nunca muda: olhar no olho, escutar com empatia e tratar com respeito.

“Mais do que novas estruturas, as entregas recentes reforçam o compromisso com um atendimento cada vez mais acessível, ágil e acolhedor. Um olhar para o futuro que não abre mão da essência porque a Unimed Três Rios entende que cuidar é mais do que um serviço, mas um propósito que pulsa há 30 anos e segue firme com o coração”, finaliza o presidente da Unimed Três Rios, Dr Fábio Nasser Monnerat.

Unimed 
Três Rios

 www.unimed.coop.br/tresrios

 @unimedtresrios

 (24) 2251-6262

 0800 970 90 39

QUANDO O PRIMEIRO PASSO MUDA TUDO

POR TIAGO TAVARES FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Histórias reais mostram que a corrida de rua pode ser o ponto de partida para muito mais do que saúde física: ela conecta, fortalece a mente e transforma vidas. Sempre um passo por vez.

Era uma maratona. Quarenta e dois quilômetros. Um passo atrás do outro. Um suor que escorre não só do esforço, mas da coragem. Uma respiração entrecortada que carrega tudo: dúvidas, dores, esperanças. Ao fim, a linha de chegada. Quando Flávia de Souza Carvalho, 48 anos, cirurgiã-dentista, cruzou aquela faixa simbólica na Maratona Internacional do Rio de Janeiro em 2017 não era só a medalha que a esperava. Era a prova viva de que ela havia superado muito mais do que a distância: venceu o medo, os limites e a ideia de que não seria capaz. Foi ali, naquela chegada mágica, que ela sentiu o mundo mudar - e ela junto.

A corrida entrou na sua vida em 2011 como um plano simples: perder peso, melhorar a saúde e aumentar o fôlego. Mas, como tantos planos que começam pelo corpo, foi a alma que mais se transformou. Flávia descobriu que correr não é sobre velocidade, mas sobre resistência. E, mais do que isso: é sobre reaprender a se movimentar por dentro. “A corrida é uma metáfora perfeita da vida”, resume ao fazer paralelo com situações que parecem ser o limite, mas ainda é possível encontrar forças para continuar.

É visível pelas ruas das cidades o número crescente de pessoas que correm ou caminham. O início pode ser sempre difícil e desafiador (e os motivos são os mais varia-

dos possíveis), mas o tempo gera histórias de quem se apaixona tanto pelas modalidades que não consegue parar. Ao contrário disso, buscam desafios maiores, participam de provas e descobrem os benefícios diretos e indiretos do esporte para o corpo e a mente.

Também aconteceu com Fabiano Batista da Silva, 45 anos, que é militar da reserva e começou por recomendação médica. O corpo dava sinais de alerta com colesterol alto, triglicerídeos fora do ideal e pré-



FLÁVIA

O início na corrida teve o objetivo de perder peso e melhorar a saúde

“A corrida é uma metáfora perfeita da vida”,

diz Flávia de Souza Carvalho

-diabetes batendo à porta. O sedentarismo, aquele velho conhecido que chega sem pedir licença, já estava confortavelmente instalado. Aos 41 anos ele precisou fazer uma escolha e optou pelo movimento. “Eu precisava me cuidar, fazer alguma atividade física e a corrida me escolheu”, lembra. O início, como sempre, não foi fácil. Corpo travado, fôlego curto e uma lesão que o afastou por três meses, mas a decisão de continuar e persistir transformou tudo.

Hoje, Fabiano coleciona histórias escritas a cada passo e não é exagero dizer que a corrida salvou sua saúde física e mental. “Faço tratamento de ansiedade há anos. Já vivi momentos difíceis, crises, episódios de depressão. Mas, a corrida me deu equilíbrio. Me sinto mais disposto, mais centrado. Estou muito próximo de receber alta medicamentosa”, conta. Em alguns treinos, Fabiano ouve músicas enquanto corre, em outros reza o Santo Terço. Na rua, ele encontrou um lugar sagrado: o seu.

Se engana quem pensa que correr é solitário. A solidão, às vezes, está no sofá e na ausência de movimento. Já na corrida,



DESAFIOS

Registro de Flávia na competição A Muralha Up and Down Marathon em 2018

“Eu precisava me cuidar, fazer alguma atividade física e a corrida me escolheu”,

diz Fabiano Batista

mesmo quando se está sozinho, o corpo se conecta com o mundo e com os outros. Foi assim com Sandra Raquel Faria de Araújo Ignácio, 58 anos, profissional da estética, que começou a correr em 2013 após muitos incentivos dos amigos. Sempre gostou de esportes, mas encontrou na corrida algo diferente: um lugar de pertencimento. “O começo é sempre difícil. O corpo reclama, a respiração falha, mas a vontade de continuar é o que muda tudo”, diz.



PROVAS

Sandra já participou de maratonas, um feito que não pensava no início na jornada



FABIANO BATISTA

O militar da reserva começou a praticar corrida de rua por recomendação médica

Sandra encontrou mais do que um exercício. Foram parcerias, risadas e desafios divididos. Cada quilômetro virava uma comemoração. “Minha primeira maratona foi um presente da vida. Treinei com muita dedicação, acompanhada da Flávia, minha amiga e inspiração. Lembro de comemorar cada etapa: 5 Km, 10 Km, 21 Km... até chegar aos 42 Km. Foi mágico”, conta. Hoje, ela ri quando diz que correr virou um vício - daqueles bons, que fazem bem e dão vontade de compartilhar com o mundo. “Coloca um tênis, vai devagar... e quando você vê já tá apaixonado”, brinca.

Talvez, o segredo da corrida esteja justamente na simplicidade. Para começar não precisa muito. Um par de tênis. Um quarteirão. Um coração disposto. “A corrida é uma atividade básica do ser humano. Evoluímos correndo. É natural e acessível”, explica o



EDUCADOR FÍSICO

Pingoto reforça que a constância da prática deve estar antes da performance para alcançar resultados



SAÚDE MENTAL

A corrida é importante aliada de Fabiano para tratar a ansiedade

educador físico Celso Barbosa Junior, o Pingoto. Ele reforça que o importante, principalmente para quem está começando, é respeitar o próprio corpo e não criar metas inalcançáveis. “Caminhar, correr um pouco, parar, voltar. A constância vem antes da performance. E, mais do que emagrecer, a corrida entrega bem-estar. Ela muda o corpo, mas transforma a cabeça”, destaca.

Para ele, os resultados vão além da balança. “A gente sempre ouve que quem começa a correr fica mais forte fisicamente, mas o mais bonito é ver a força emocional crescendo também. A corrida cria uma estrutura mental muito poderosa, que se reflete em várias áreas da vida”, completa.

A transformação acontece mesmo e é visível. A cada treino, uma pequena vitória. A cada manhã que o despertador toca e o corpo hesita, uma escolha: continuar deitado ou colocar o mundo para girar sob os pés. A cada dia em que tudo parece demais, com a rotina, o cansaço e a ansiedade, a corrida surge como um respiro, um espaço para o tempo desacelerar, ainda que o corpo esteja em movimento. A corrida ensina que o desconforto passa e ele é justamente o que fortalece e que não se trata de chegar antes de ninguém, mas de chegar melhor do que ontem.

Fabiano costuma dizer que “desistir não é opção”. Flávia acredita que “a vida se reorganiza no movimento”. Sandra resume tudo com um sorriso: “cada quilômetro deixa uma marca em você”. Com a prática e a cada corrida, um sentimento em comum é que cada praticante fica “mais inteiro” do que quando começamos. [on](#)

SEMPRE EM MOVIMENTO

POR FREDERICO NOGUEIRA FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Ela chegou de repente e conquistou de vez a vida do juiz-forano Cristiano D'Ávila. Na verdade, ela mudou sua vida e segue transformando seus dias. Uma relação de crescimento, aprendizado e, acima de tudo, amor pelo que poderiam fazer juntos. Ela é a fisioterapia esportiva. Ele é um dos fisioterapeutas mais reconhecidos na área. O resultado do encontro é uma carreira cheia de conquistas e momentos inesquecíveis.



"01: A pressão é um
02: O cume é estreito
03: O trem não para
04: Emoções não podem
05: O que é postergado
The playbook - Estratégias para vencer

Sabe aqueles encontros que precisam acontecer na vida? É o caso da fisioterapia com Cristiano D'Ávila. O juiz-forano de 37 anos de idade, nascido e criado no bairro Bairu, de onde mudou-se pouco tempo atrás, é um dos nomes mais reconhecidos e respeitados quando o assunto é fisioterapia esportiva por um conjunto de fatores que fazem parte da trajetória profissional. No entanto, foi necessário um "empurrãozinho" de uma pessoa especial para esse encontro acontecer.

Filho do Herli e da Margarida, ele sempre gostou de esportes, principalmente o futebol. "É minha primeira lembrança de atividade física com quatro anos de idade e pratico até hoje", comenta. Claro que o primeiro sonho profissional foi ser jogador. Chegou a fazer testes e passar em alguns deles, mas um misto de incertezas e possíveis instabilidades o levaram à es-

Cristiano tentou vestibular para educação física, mas foi a fisioterapia que o conquistou

colha de um curso superior ao terminar o ensino médio. "Minha primeira escolha foi educação física. Sempre quis trabalhar com preparação física e estar em clube trabalhando com atletas. Mas, fiz o vestibular e não passei", lembra sobre o momento da grande virada que viria logo após.

Foi o irmão, Rafael D'Ávila, cinco anos mais velho, que aconselhou sobre outra possibilidade. "Sempre digo que ele me ingressou na fisioterapia esportiva. Sempre o ouvi muito e ele falou

para eu tentar a fisioterapia porque teria mais opções caso me frustrasse na área esportiva, o que poderia acontecer. Tentei, passei no vestibular e, desde então, o que me propus fazer deu certo na área da fisioterapia esportiva", lembra Cristiano

Os estudos, os estágios e todos os trabalhos foram relacionados à área esportiva. Uma escolha que aliou a paixão pelo esporte com uma situação pessoal. "Sempre tive o intuito de trabalhar ajudando atletas a se recuperarem e na prevenção de lesões. Um dos motivos também que me ajudou nessa escolha foi eu ter tido uma lesão na adolescência e não ter voltado como acho que deveria. Me formei em 2010 e nunca pensei em desistir ou largar para fazer outra coisa. Sou realizado com a fisioterapia", garante.

Se a fisioterapia está diretamente ligada aos movimentos, o fisioterapeuta também se movimentou bastante desde



TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Cristiano já saiu da faculdade com foco na fisioterapia esportiva

a formatura. O primeiro emprego foi no Sest/Senat em trabalhos diretos com trabalhadores de empresas de transporte. "Sempre agradeço ao professor Dirceu, que me indicou, e à Júlia, que me contratou. Foram sete anos de atendimentos feitos com muito carinho", recorda.

Em paralelo, Cristiano começou os atendimentos direcionados especificamente à fisioterapia esportiva. "O primeiro espaço foi em 2011 e em parceria com o Sest/Senat. Era um espaço de 25 m². Em 2013 mudei para um ambiente maior e isso aconteceu novamente em 2015. Até chegarmos no que estamos agora, um espaço de 600 m² que é a sede do Grupo CD", elenca as etapas da trajetória.

Clubes e jogadores

Em meio a tudo isso, ainda no início da carreira outra frente de trabalho na área o conquistou e o acompanha até hoje: as experiências com clubes e atletas profissionais. Mais uma vez, o irmão tem participação importante no início dessa história. "No meu primeiro dia de aula na faculdade, o Rafael escreveu uma carta de próprio punho desejando boa sorte e que eu fosse fisioterapeuta de um jogador famoso. Como se diz, o resto é história. Parece que ele estava prevendo que, graças a Deus, eu conseguiria", conta com a lembrança que emociona.

A primeira grande experiência com clubes fora do país foi em 2011 em uma conquista que uniu coragem, ousadia e conhe-

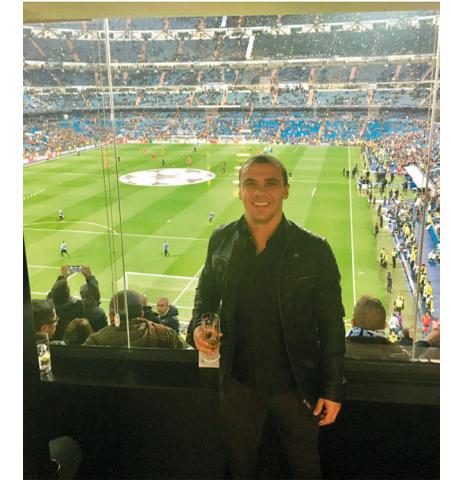
A primeira grande experiência com clubes fora do país foi em 2011, no Atlético de Madrid

cimento. "O Atlético de Madrid tinha um médico das categorias de base que é juiz-forano, o Gustavo Lucas. Eu era recém-formado e, mesmo sem nos conhecermos, mandei um e-mail para ele falando que queria ter experiência em clubes e perguntando se eu conseguia passar um tempo lá. Foi na cara e coragem mesmo. Ele demorou a responder e eu entendi que seria um 'não' educado. Ele me respondeu logo depois disso e



ATLÉTICO DE MADRID

Viveu a primeira experiência profissional em um grande clube fora do país



PELO MUNDO

A profissão o levou a clubes de fora do país

disse que poderia, sim, e me receberia. Sou muito grato a ele", lembra Cristiano.

A experiência foi transformadora e motivadora para a carreira que estava no início. Foram três meses no clube, sem qualquer salário ou forma de pagamento, mas com o objetivo de aprender na prática. "Paguei para estar lá e não tenho nenhum arrependimento. Colho frutos de tudo o que recebi profissionalmente e culturalmente até hoje. Mantenho contatos daquela época e foi um enriquecimento profissional gigantesco", explica sobre o período.

Em 2016 e 2017 viveu novas experiências no exterior. "Primeiro no Sibiryak, da Rússia, uma equipe de futebol de salão. Foram três meses trabalhando com um grande amigo, Léo Santana, aqui de Juiz de Fora, que jogava lá. Fiz um trabalho com ele e com



FUTEBOL

A paixão pelo esporte está na vida de Cristiano desde a infância

CARREIRA



ENCONTROS

As experiências nos clubes também proporcionaram encontros com os principais atletas de futebol do mundo

a equipe toda. A outra foi no Kairat, também de futebol de salão, mas no Cazaquistão, e fiquei como fisioterapeuta da equipe”, recorda. Outra experiência marcante aconteceu também em 2017, quando trabalhou com o jogador Danilo, à época no Real Madrid. “Foi minha maior vivência profissional por se tratar do Real Madrid. Estive no clube, tirei fotos com praticamente todos os jogadores, vi jogo da Champions League no estádio... foi marcante”, conta Cristiano.

Já em relação aos atletas profissionais, Cristiano soma mais de 100 atendidos ao longo da carreira. “Em 2020, por exemplo, fiquei praticamente a temporada toda com o Wesley Moraes, que na época jogava no Aston Villa, da Inglaterra, e com o Douglas Luiz, hoje meio-campo da Juventus. Gosto de fazer consultorias tanto para atletas como para equipes. Esse ano já estive na Polônia por duas semanas para ajudar na organização e no atendimento de uma equipe de futebol de salão”, exemplifica sobre uma das experiências.

“O trabalho deve ser um complemento ao que é feito pelo clube”,

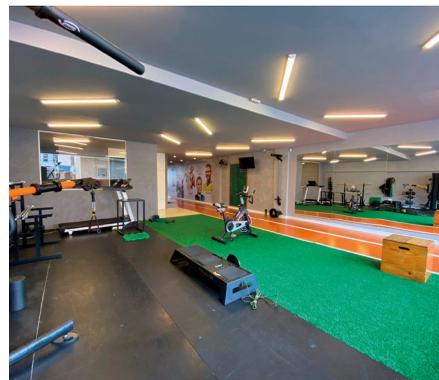
Cristiano D'Ávila

Em geral, os trabalhos que realiza com atletas são de prevenção ou reabilitação. “Eles entram em contato e fazemos uma avaliação para criar um programa. Sempre faço isso com o clube estando de acordo, nunca de forma escondida, sem o clube saber. O trabalho deve ser um complemento ao que é feito pelo clube e a ideia é somar com o departamento de saúde”, afirma.

O profissional conta que a maior parte dos casos de lesões no futebol e no futsal são no quadril, nos joelhos e nos tornozelos. Vez ou outra se depara com desafios pela frente e os encara com responsabilidade e conhecimento. “Sempre lembro de dois principais, sendo um pelo tempo e outro pela lesão.

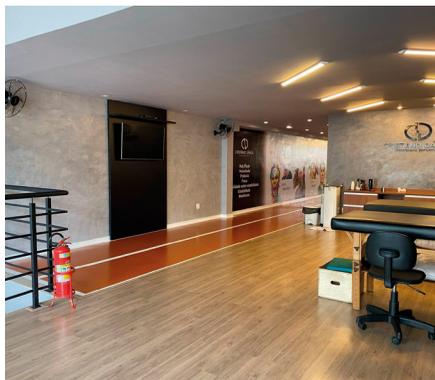
O primeiro foi com o tririense Guilherme Marques, quando jogava no Benevento, da Itália, e teve uma lesão no ligamento colateral medial do joelho. Era final de temporada, ele voltou ao Brasil e me procurou já falando que naquela não conseguiria mais jogar porque o pessoal falava de dois meses de recuperação. Calculei o tempo, trabalhamos e em 40 dias ele voltou, conseguiu jogar a última rodada do campeonato italiano”, lembra ao contar que o caso não era tão grave, mas tempo de recuperação se destacou.

Já a segunda memória de atendimento desafiador foi com o jogador Wesley Moraes, em 2020, então atleta do Aston Villa, da Inglaterra. Em um carrinho forte, rompeu praticamente todos os ligamentos do joelho. “O pessoal achou que ele nunca mais fosse jogar e, graças a Deus, consegui. Foi um trabalho conjunto do clube comigo e depois de 10 meses ele voltou”, conta ao reforçar que, embora eleja esses dois casos como principais, todo trabalho é desafiador. “Sempre são porque você tem a expectativa de alguém para a realização daquele trabalho”, analisa.



GRUPO CD

O espaço atual tem 600m² e reúne diversos serviços relacionados à fisioterapia



ATIVIDADES

Os principais trabalhos com atleta são de prevenção e reabilitação



RECORDAÇÕES

A coleção de camisas de clubes chama atenção nas paredes do Grupo CD



Sobre as experiências fora do país, Cristiano as coloca em lugar de destaque na carreira. “É realização profissional e pessoal. São trabalhos que me proporcionaram conhecer lugares incríveis, pessoas incríveis e, principalmente clubes e suas estruturas, coisas que eu jamais poderia imaginar que eu conheceria. Digo que é realização pessoal porque tudo o que tenho hoje, tudo o que consegui, foi por meio da fisioterapia esportiva. Sou uma pessoa completamente realizada. Junto com meu pai, minha mãe, meu irmão e minha esposa, a fisioterapia esportiva é o mais importante para mim. Não consigo separar a família da profissão”, afirma Cristiano D'Ávila.

Sempre em movimento

Em meio às experiências fora do país, a raiz em Juiz de Fora só cresceu ao longo dos anos. Do início da carreira ao desenvolvimento do Grupo CD, cada etapa deixou marcas em sua vida. “Comecei sem nenhum paciente, fui na cara e na coragem. Ficava na rua chamando as pessoas. Já fiz muita panfletagem nas ruas para a clínica porque não tinha como pagar alguém para fazer. Me orgulho porque tudo isso gerou crescimento, sei que tudo teve um propósito”, enfatiza o fisioterapeuta.

O que era o Cristiano D'Ávila Fisioterapia Esportiva cresceu e tornou-se o Grupo CD quando começou a organizar os serviços que já prestava, como as consultorias e os cursos, além dos atendimentos. Atualmente são, em média, 40 atendimentos por dia na fisioterapia com uma equipe que reúne quatro fisioterapeutas e dois estagiários da área. “Nossos pacientes são da equipe.

“Temos uma metodologia própria e todos os pacientes são de toda a nossa equipe”,

Cristiano D'Ávila sobre o Grupo CD

Temos uma metodologia própria desenvolvida e fazemos reuniões semanais para falar sobre cada paciente, é algo único”, revela.

O modelo da clínica é algo que desenvolveu a partir das experiências em grandes clubes. “Neles, você tem 30 atletas e quatro ou cinco fisioterapeutas, quatro ou cinco profissionais de educação física. Não tem um para cada atleta. O que precisa acontecer, então é ter um pensamento integrado, uma metodologia em que todos os profissionais sejam capazes de atender todos os atletas. As ideias precisam estar muito encaixadas”, explica sobre os atendimentos na clínica.

Além dos serviços como avaliação funcional do movimento e treinamentos para aumento de performance e recovery, Cristiano e o Grupo CD estão à frente de trabalhos que contribuem com outros profissionais da área. “Prestamos consultoria para quem quer alavancar clínicas ou academias, consultoria de organização para fisioterapeutas. Mais um trabalho que também já consegui realizar fora do país. E, além disso, também ministro cursos de avaliação e prevenção de lesões”, informa. Em 2025, o grupo criou o PEDE (Programa Educacional de Desenvolvimento Esportivo), uma série de 10 cursos ao longo do ano com temáticas diferentes ministrados por profissionais de



CAZAQUISTÃO

No país, Cristiano trabalhou com a equipe de futebol de salão do Kairat

referência em suas áreas. “É como uma pós-graduação, mas um curso não gera vínculo com o outro, então a pessoa pode literalmente escolher o que fazer. Vamos continuar em 2026 com novidades”, adianta.

É nesse movimento de realizar o próprio sonho que Cristiano esbarra e contribui com a realização de outros. O motivo: acredita que todo profissional de saúde precisa ter proximidade e afeto com cada paciente. “Você não se importa só com um joelho machucado. Você se importa com o afastamento de um trabalho por causa desse joelho machucado, com brigas que esse joelho pode causar em casa, com rendimento do filho na escola que pode ser afetado pela situação... Quando você compra uma briga com um joelho, não é só um joelho. É uma família envolvida, sentimentos, aspirações”, finaliza o profissional. [on](#)

Chegou o Novo Volkswagen Tera!

Prepare-se para conhecer um SUV que vai muito além do comum.

O Novo Tera é um verdadeiro ícone, desenvolvido para quem valoriza personalidade, estilo e tecnologia em cada detalhe.

Venha descobrir de perto por que o **Novo Tera** é tudo o que você sempre quis em um SUV **agendando seu Best Drive**



Tresauto

Desacelere. Seu bem maior é a vida

Rua Nelson Viana, 212, Centro, Três Rios/RJ
 ☎ (24) 2251-5200 / 📞 (24) 99959-5200



QUANDO O DOUTORADO VAI ALÉM DO DIPLOMA

POR TIAGO TAVARES FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Profissionais da região que conquistaram o mais alto grau acadêmico contam os desafios da jornada rumo ao título e a importância do retorno dos estudos para a sociedade

“Meu mundo parou”. Essa é a forma como Luciane Aparecida de Souza resume o dia em que recebeu o diagnóstico de câncer de mama. Estava no segundo ano do doutorado em Educação, em plena aplicação de sua pesquisa com crianças e professores da rede pública. Mesmo diante do choque, não cogitou desistir. “Foi muito difícil, mas minha orientadora e meu coorientador me deram as mãos e disseram que continuaríamos”. Ela continuou. Concluiu a pesquisa, mesmo com cirurgias, quimioterapia e radioterapia pelo caminho. “Eu sabia que era possível fazer a diferença na vida das crianças e fiz”, afirma.

Luciane é uma das vozes da região que representam essa realidade ainda pouco visível: a de quem escolhe, no Brasil, trilhar o longo e exigente cami-

“Eu sabia que era possível fazer a diferença na vida das crianças e fiz”,

diz Luciane Aparecida de Souza sobre o doutorado

nho do doutorado. Segundo o Ministério da Educação, o país tituló pouco mais de 300 mil doutores entre 1996 e 2021. Isso representa uma média de apenas 10 doutores para cada 100 mil habitantes, número muito inferior à média de países desenvolvidos. O percurso, além de acadêmico, é quase sempre pessoal e político. Histórias como a de

Luciane mostram que a busca pelo conhecimento pode partir da vivência, da inquietação e do desejo de transformar.

“Eu comecei a dar aulas com 17 anos, no primeiro projeto de escola de horário integral de Três Rios. Saía da escola chorando por não conseguir alfabetizar. Não me ensinaram no magistério nem na faculdade como fazer isso com crianças das classes populares”, conta Luciane. Ao longo dos anos, concluiu duas especializações, mestrado e doutorado, sempre com foco em alfabetização e formação de professores. Sua pesquisa de doutorado acompanhou uma turma por dois anos, aplicando protocolos de leitura e oferecendo formação mensal às professoras com base em dados reais dos alunos. “Mostrei que, se o ensino da leitura for



LUCIANE

Doutora em Educação, demonstrou com a pesquisa que é possível formar leitores proficientes com ensino de leitura sistemático

sistemático e começar cedo, é possível formar leitores proficientes, mesmo nas escolas públicas e com crianças em situação de vulnerabilidade”, comenta.

O compromisso com a comunidade também move Léo Guimarães Soares, cirurgião-dentista e doutor em Odontologia. “Recebia muitos pacientes com queixas de halitose. Era algo que mexia com a autoestima das pessoas. Percebi uma oportunidade de aprofundar os estudos e oferecer um tratamento baseado em ciência”, conta o profissional. Léo fez graduação na Universidade Estácio de Sá, mestrado na Unigranrio e doutorado na UERJ, com um período sanduíche na Universidade de Oslo, na Noruega - modalidade que permite ao estudante realizar parte do doutorado em uma instituição de ensino no exterior, voltando depois ao Brasil para concluir a formação. “Foi uma jornada intensa. No Brasil, eu viajava semanalmente ao Rio para as aulas. Em Oslo, fiquei imerso em laboratório, trabalhando das 8h às 18h todos os dias”.

Sua pesquisa avaliou a eficácia de métodos terapêuticos para o controle dos compostos sulfurados voláteis, que são os responsáveis pelo mau hálito, em pacientes com doença periodontal. “O doutorado me deu uma visão crítica da prática odontológica. Tudo que faço hoje, do diagnóstico ao tratamento, é pautado em evidências científicas”, afirma. Léo também participou de estudos pioneiros no uso de probióticos no controle da halitose, com resultados

promissores. Atualmente, segue com pesquisas sobre o tema em seu pós-doutorado, ampliando os estudos sobre intervenções clínicas baseadas em ciência. “A ciência muda a forma como você enxerga cada detalhe da profissão”, conclui.

Já na área da biologia, Camila Pantoja encontrou na parasitologia um universo que não esperava amar. “Gostava mais de entomologia (ramo que estuda os insetos) e fazia iniciação científica nessa área. Mas, surgiu a oportunidade de participar de um projeto em parasitologia e me apaixonei”. Graduada pela Universidade de Vassouras, Camila cursou o mestrado e o doutorado na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Hoje cursa o pós-doutorado no Insti-

“Percebi uma oportunidade de aprofundar os estudos e oferecer um tratamento baseado em ciência”,

Léo Guimarães

tute of Parasitology, na República Tcheca. “Desenvolvo projetos com parasitas de peixes e caramujos de diferentes países. Uso análises moleculares e estudos morfológicos para investigar a biodiversidade”.

Camila fala com naturalidade sobre o impacto da sua trajetória científica. “Du-



LÉO GUIMARÃES SOARES

O doutor em Odontologia cursou parte do doutorado na Noruega

rante o doutorado, tive a oportunidade de viajar pelo Brasil fazendo coletas e descobri espécies novas para a ciência, tanto no Brasil quanto no Peru. Foi uma das coisas mais marcantes da minha vida acadêmica”, diz sem esquecer que também passou por desafios: “a falta de financiamento e infraestrutura são os maiores, além de existir pouco reconhecimento do título de doutor fora da academia”.

Na área do Direito, Rodolfo Combat encontrou no estudo das instituições políticas e do orçamento público o foco para sua atuação acadêmica e profissional. Graduado pela Universidade Federal de Juiz de Fora, com mestrado na Universidade Federal Fluminense e atualmente doutorando em Direito Constitucional pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rodolfo pesquisa a dinâmica das emendas parlamentares e seus impactos na governabilidade nacional. “A pesquisa me proporciona um entendimento mais profundo das relações entre o Legislativo e o Executivo, além de contribuir para a transparência no uso dos recursos públicos”, afirma.

Ele relata os desafios financeiros e estruturais enfrentados pelos doutorandos no Brasil. “O maior desafio é conseguir manter a dedicação acadêmica sem o suporte financeiro adequado. Precisamos de uma política pública sólida para a educação em todas as esferas”, defende. Para Rodolfo, o doutorado também é um exercício diário de humildade: “ele me ensinou que conhecimento não é um ins-



DA TEORIA PARA A PRÁTICA

Dr. Léo usa evidências científicas para pautar diagnósticos e tratamentos

trumento de vaidade, mas uma ferramenta para transformar a sociedade”, conclui.

O mesmo sentimento de inquietação motivou Amadeu da Silva Guedes, doutor em Estudos Literários pela Universidade Federal Fluminense. “Sempre gostei de linguagem e literatura, não sei explicar o porquê. Essa atração me levou a estudar Lima Barreto”. No mestrado, Amadeu pesquisou a figura da malandragem em “Clara dos Anjos”. No doutorado, mergulhou na forma como Lima Barreto criticava a ciência brasileira do início do século XX com riso e ironia. “A formação de pesquisador ampliou minha visão de mundo, da sociedade, das produções artísticas. Eu oferecia aulas mais ricas aos meus alunos”, conta.

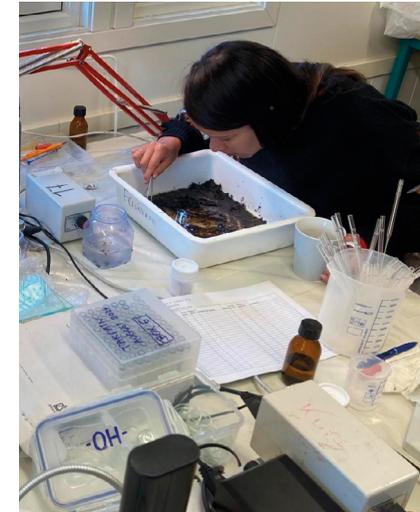
Com trabalhos e estudos de forma simultânea, Amadeu sentiu na pele os desafios do tempo e da energia. “Foi uma caminhada árdua, mas não tenho dúvidas de que um profissional com mestrado e doutorado impacta positivamente a comunidade onde atua. Com a ampliação do número de doutores em Três Rios, os alunos começaram a entender o que é uma graduação de verdade, o que é pesquisa, e se tornam profissionais mais preparados para o mundo”, analisa.

A ideia é compartilhada por todos os entrevistados: o doutorado não muda apenas o profissional, mas a comunidade ao redor. “Quando você forma um professor bem preparado, ele forma crianças com mais qualidade e essas crianças têm mais chances de mudar o próprio futuro”,



AMADEU

Doutor em Estudos Literários, garante que a formação ampliou sua visão de mundo, sociedade e das produções artísticas



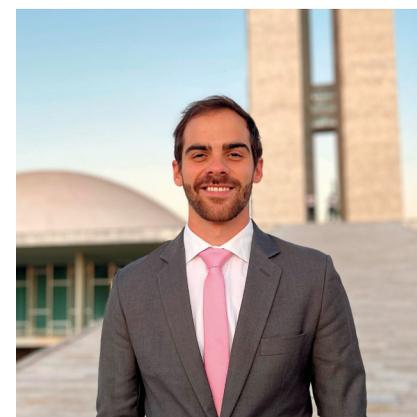
CAMILA PANTOJA

Cusando pós-doutorado, ela desenvolve projetos com parasitas de peixes e caramujos de diferentes países

“A formação de pesquisador ampliou minha visão de mundo e passei a oferecer aulas mais ricas aos meus alunos”,

Amadeu Guedes

diz Luciane. Camila reforça o pensamento: “O conhecimento científico que produzimos volta. Mesmo que eu esteja fora do país, o impacto do que estudo reflete aqui também”. Rodolfo complementa:



RODOLFO COMBAT

Doutorando em Direito Constitucional, pesquisa a dinâmica das emendas parlamentares e seus impactos



DESAFIOS

Para Camila, os principais são a falta de financiamento e infraestrutura

“A pesquisa acadêmica tem o poder de tornar a gestão pública mais transparente e eficiente. O conhecimento precisa gerar transformação social”.

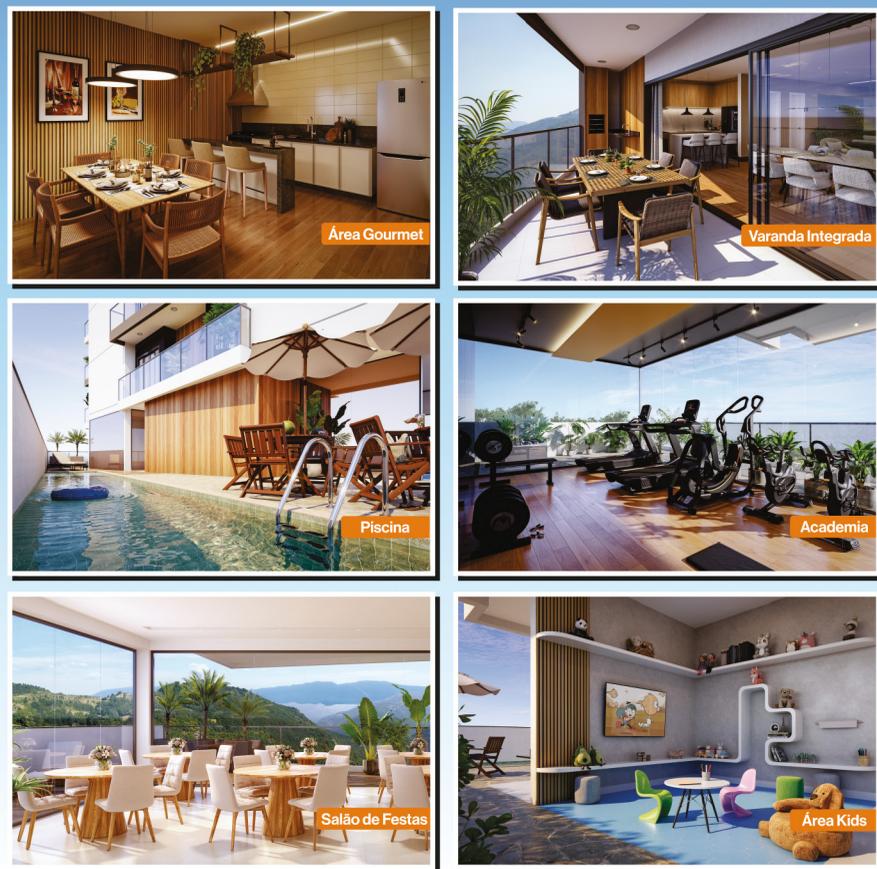
Ainda assim, todos apontam os mesmos entraves: a falta de incentivo acadêmico, o valor defasado das bolsas e a ausência de políticas públicas de longo prazo. “Mesmo com título, o reconhecimento é baixo. Já ouvi: ‘você estudou tudo isso e ganha igual a quem só tem magistério?’”, relata Luciane. “No Brasil, o doutor precisa justificar o tempo todo o motivo de estar estudando e ainda paga do próprio bolso para publicar artigo, apresentar trabalho em congresso, comprar livro”, completa.

Apesar disso, ninguém pensa em parar. Luciane avalia um projeto de pós-doutorado. Camila segue em colaborações internacionais. Léo compartilha sua pesquisa em palestras e eventos. Rodolfo planeja seguir na pesquisa sobre instituições públicas e orçamento. Amadeu continua a promover leitura crítica e literária da realidade. Cada um segue multiplicando o que aprendeu e provando que o título do doutorado é só o começo de um compromisso com o coletivo. Não apenas uma conquista individual, mas uma vitória que reverbera na educação, na saúde, na ciência, na formação de novas gerações, afinal o conhecimento, quando enraizado na realidade e voltado para o bem comum, é capaz de transformar uma vida, uma sala de aula e sociedades inteiras. 

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

ÚLTIMAS UNIDADES



TRABALHO EM DOSE DUPLA

POR TIAGO TAVARES FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Cresce o número de trabalhadores que desempenham duas atividades profissionais (ou mais) diferentes paralelamente. Para muitos deles, no entanto, a motivação vai além da renda extra: é sobre paixão, propósito e realização pessoal.

Conciliar duas profissões pode parecer cansativo ou inviável para muita gente, mas uma parcela considerável da população encara essa rotina intensa e nela encontra sentido, orgulho e, principalmente, realização. Dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam um aumento de 15% no número de brasileiros que optam por dois ou mais empregos. Eram 2,7 milhões no último trimestre de 2013, enquanto

O número de brasileiros com dois ou mais empregos está em crescimento e nem sempre o objetivo é apenas aumentar a renda

agora são mais de 3,2 milhões. A tendência, conhecida como “polywork”, ganha força especialmente entre jo-

vens de 14 a 29 anos, que já representam 18% desse grupo.

Diferente do que muitos pensam, a busca por uma renda extra não é a única motivação. Muitas vezes, a segunda profissão nasce de uma paixão antiga, um talento que floresce fora do expediente tradicional. É o caso de William Matias, de 34 anos, que cursa Engenharia de Produção e atua na indústria de plástico há mais de 15 anos. Ao longo dos anos conquistou espaço dentro da empresa e teve



WILLIAM MATIAS

Além da jornada na indústria de plástico, o profissional trabalha como personal trainer



oportunidades importantes de crescimento profissional que ampliaram sua visão sobre os processos industriais. Ao mesmo tempo, ele também é formado em Educação Física e atua como personal trainer.

Após a jornada na indústria, William organiza o tempo para atender seus alunos. “Procuo entender o perfil de cada cliente e montar algo que se encaixe na realidade dele. Não é só um treino, mas um cuidado individualizado”, conta. “As duas áreas são bem diferentes, mas me completam. Saber que, de alguma forma, estou contribuindo para o bem-estar ou o resultado de alguém é o que me move”, completa William que logo destaca suas conquistas como frutos da dedicação dobrada: “Um exemplo disso é o apartamento que consegui comprar junto com a minha esposa, Cássia. É a prova de que tudo vale a pena”, afirma.

No caso de Gisele Alcântara, a jornada pode ser considerada tripla. Servidora do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, quando está em casa assume os cuidados com a mãe e encontrou no chocolate uma forma de transformar o cansaço em doçura. “O chocolate veio como um respiro. Meu trabalho é intenso, lida com dor e sofrimento. Criar algo

“As duas áreas são bem diferentes, mas me completam”,

conta William Matias, que é educador físico e cursa Engenharia de Produção



GISELE ALCÂNTARA

No Tribunal de Justiça encontra casos difíceis e pesados, enquanto no chocolate encontra respiro e equilíbrio

doce, bonito e que emocione as pessoas me equilibra”, afirma.

Gisele conta que é apaixonada por chocolate desde a adolescência. Fez cursos, se especializou e criou a própria marca. Em datas especiais, como Páscoa e Natal, sua produção artesanal conquista clientes fiéis. Um dos momentos mais marcantes foi a criação de um presépio de chocolate com mensagens bíblicas diárias durante o tempo do advento. “Muitas famílias se reuniram para abrir a caixinha do dia, ler a mensagem e compartilhar o bombom. Algumas me disseram que nunca tinham feito isso antes. Foi emocionante saber que o chocolate também pode evangelizar”, lembra a profissional que considera o processo de produção dos chocolates como um tempo de higiene mental. “É uma paixão que me cura e que me ajuda a adoçar o mundo, mesmo nos dias mais difíceis”.

Talita Gonçalves Cabral também sabe o que é viver entre dois mundos. Há 12 anos, ela divide o tempo entre o atendimento em uma Unidade Básica de Saúde como auxiliar de saúde bucal e os atendimentos como cabe-



leira em seu próprio salão. “Sou realizada nas duas funções. Gosto de ambas na mesma proporção. Se já pensei em desistir? Jamais”, garante. Ela conta que, no início, chegava a atender clientes em casa no horário

“Meu trabalho é intenso e lida com dor. Criar algo doce e que emocione as pessoas me equilibra”,

diz Gisele Alcântara

de almoço. “Hoje vejo que valeu a pena. Meu salão é consolidado e a profissão representa cerca de 40% da minha renda. Para quem está começando, eu diria: comece! Com disciplina e foco, tudo é possível”.

O fenômeno do polywork reflete uma mudança de mentalidade: mais

do que estabilidade, muitos profissionais buscam propósito. As jornadas duplas ou triplas se tornam formas de expressão pessoal, construção de novos caminhos e, muitas vezes, de reinvenção.

A psicóloga Michele Martins, especialista em Recursos Humanos, observa que vivemos uma nova realidade em relação à empregabilidade e à necessidade de múltiplas fontes de renda. “Nos dias atuais, as razões para alguém ter dois empregos são muitas: o aumento do custo de vida, o desejo de estabilidade, a busca por desenvolvimento pessoal ou simplesmente a vontade de transformar uma paixão em propósito”, analisa.

A especialista comenta que os benefícios estão ligados aos ganhos para a concretização do que se almeja, aos sentimentos de completude, satisfação profissional e realização pessoal. Em alguns casos, a segunda ocupação funciona como um hobby para obter prazer e ocupar o tempo ocioso. No entanto, ela faz um alerta. “Isso



MICHELE MARTINS

A psicóloga especialista em Recursos Humanos elenca razão diferentes para que pessoas tenham mais de uma profissão



TALITA CABRAL

Há 12 anos divide o tempo entre atendimentos na Unidade Básica de Saúde e no salão de beleza



pode acarretar problemas emocionais como estresse, estafa, ansiedade e depressão devido à grande cobrança de empenho”. A recomendação da psicóloga é que, quando começar a sufocar e tirar a saúde mental, é hora de analisar e repensar se vale a pena continuar ou mudar a trajetória.

Encontrar sentido no que se faz transforma o trabalho em prazer e suaviza o cansaço da rotina. Seja ao equilibrar planilhas e alterar, agulhas e escovas, processos e bombons... O que move essas pessoas não é só a renda extra, mas o propósito que cada tarefa carrega. “Tudo funciona quando a gente faz com amor”, resume Gisele. “Com disciplina e foco, tudo é possível. Se fosse uma escolha passageira, eu já teria parado há muito tempo”, completa Talita.

Talvez esteja aí o segredo de quem tem dois trabalhos, mas uma só paixão pela vida. No fim das contas, o maior aprendizado mostra que o tempo pode ser curto e a rotina puxada, mas quando há propósito, cada minuto vale a pena.



UMA ESCOLA DE (AMOR AO) SAMBA

POR FREDERICO NOGUEIRA FOTOS ARQUIVO PESSOAL

O Carnaval é uma tradição na cultura de Três Rios e isso não é segredo. Todos os anos, as escolas com seus integrantes atravessam a avenida em desfiles cheios de beleza, significados e paixão pelo samba. Em meio às tradições, uma novidade chamou atenção em 2025: a escola mirim fundada com um objetivo que vai além de qualquer busca por títulos e quer contribuir com a formação de sambistas para o futuro.

“ Eu sou o Império do Amanhã. Feliz da vida, vim brincar com a criançada”. Foi assim que o Grêmio Recreativo Escola de Samba Mirim Império do Amanhã começou o primeiro samba-enredo da sua história oficialmente iniciada poucos meses antes do desfile. Fundada em 12 de outubro de 2024, a escola mirim foi um sonho guardado, planejado e amadurecido ao longo de anos por pessoas que, como pede uma das mais famosas canções do gênero, não vão deixar o samba morrer nem acabar.

A música, famosa na voz marcante da Alcione, é o resumo perfeito para começar a contar essa história. Afinal, foi pensando em quando não puder pisar mais na avenida e quando as pernas não puderem aguentar levar seu corpo junto com o samba que Fernando Marciano chegou à conclusão de que Três Rios precisa formar novas gerações de sambistas que mereçam e saibam usar “o anel de bambá” para que as escolas de samba locais e tradicionais permaneçam vivas.

“Observei que as pessoas que gostavam do samba e das nossas escolas estavam parando por algum motivo. Alguns por can-

saço, outros por mudanças ou questões de saúde e idade, além das perdas por falecimentos. Para não deixar o samba morrer falei que tinha que criar uma escola mirim. Eu já tinha neto e via que tinha que fazer alguma coisa para que as crianças cresçam gostando do samba”, conta Fernando Marciano sobre o início da jornada.

“Para não deixar o samba morrer falei que tinha que criar uma escola mirim”,

Fernando Marciano

Nome conhecido e reconhecido no cenário do Carnaval no município, Marciano sempre foi envolvido com o samba e as escolas de samba. Na infância, morava próximo ao GRES Bom das Bocas. Na juventude, um desfile pelo GRES Sonhos de Mixyricka fortaleceu a relação com a arte e o movimento cultural. Na escola azul e laranja, participou ati-

vamente durante anos da diretoria. Fundou, mais tarde, o Império da Vila como bloco de embalo. “Essa categoria de bloco seria como um arrastão, mas não consegui fazer só isso. Coloquei mestre-sala, porta-bandeira, comissão de frente, fantasias... Tudo isso sem verba como as escolas tinham. Pedi desculpa porque não sei fazer as coisas de qualquer jeito e viramos bloco de enredo”, lembra sobre o bloco que, indiretamente, tem relação com escola mirim.

O Império da Vila participou do Carnaval por alguns anos até interromper as atividades. “Nesse tempo, a vontade de criar uma escola mirim surgiu e sempre conversamos sobre isso. Ano passado, meu filho queria voltar com o Império da Vila e falei, então, para colocarmos em prática o Império do Amanhã, nem que fosse uma das últimas coisas que eu fizesse pelo samba. E fizemos. Lançamos no Dia das Crianças e começamos a botar as ideias em prática”, conta Fernando.

O filho, Luciano Marciano, herdou a paixão pelo samba e pelo Carnaval. Cresceu participando das atividades nos barracões da Sonhos de Mixyricka,



BASE DA ESCOLA

O sonho de Fernando transformou-se em sonho da família



BELEZAS

Dos carros às fantasias, tudo foi desenvolvido com amor, como conta Fernando



FORMAÇÃO

O objetivo da escola é formar e incentivar que as novas gerações sejam apaixonadas pelo samba



SAMBA-ENREDO

Registro da gravação com presidente, vice-presidente e intérpretes

“Queremos formar cada um no seu setor para que gostem do Carnaval de Três Rios”,

Luciano Marciano

que resolvemos colocar em prática e deu muito certo”, comenta Luciano.

A escolha do nome Império do Amanhã partiu do Império da Vila. “Temos um carinho muito grande pelo bloco e pelo nome dele. Sempre gostamos de trabalhar com a imagem da coroa. Por ser uma escola mirim veio a ideia do Amanhã, afinal nosso objetivo é formar ritmistas, passistas, baianas, intérpretes e todos os demais para que, no futuro, essas crianças cheguem formadas às escolas do coração”, analisa Luciano.

Ele complementa com uma preocupação que também move a Império do Amanhã: “Entre as nossas escolas há muita busca de materiais no Rio de Janeiro, contratação de pessoas da capital para desfilar aqui que não possuem apego pelas escolas. Queremos formar

cada um no seu setor para que gostem do Carnaval de Três Rios e façam de coração pelas suas escolas”.

Com a escola fundada no fim de 2024 e o desejo de realizar o primeiro desfile poucos meses depois, os desafios foram muitos e intensos. “A primeira coisa que sempre fiz foi escolher o tema. Chamei meu amigo Carlos Formiga, que fez todos os sambas do Império da Vila, e falei que queria algum enredo para as crianças brincarem, algo com brincadeiras antigas. Fomos conversando, ele fez o samba-enredo e dali partimos para a organização”, conta Fernando Marciano.

A ele coube assumir a presidência da escola, enquanto Luciano ficou com a vice-presidência em uma diretoria ainda não formalizada. “É uma escola familiar. Sempre fomos eu, meu pai, minha mãe que confeccionou todas as fantasias e minha irmã ajudando na divulgação. No decorrer desse processo vieram pessoas que nos ajudaram”, diz Luciano, que adianta o plano e formalizar e oficializar uma diretoria completa nos próximos meses.

Fernando confirma que o apoio da família foi fundamental para tirar o plano do papel. “Foram todos trabalhando com o

Transformando ideias em arte gráfica



Solicite um orçamento:



(24) 2255-9007
graficabouniaio@gmail.com
@graficabouniaio
Rua José Kalil, 85 - Boa União

BOAUNIÃO
INDÚSTRIA GRÁFICA

DESDE 1988



ALEGRIA

Foi o sentimento de todos os que fizeram parte do primeiro desfile da escola mirim

mesmo objetivo. Minha esposa [Luciana de Andrade] me conheceu sabendo que eu gostava de samba e aprendeu a costurar com o Império da Vila. Ela ficou por conta de todas as fantasias agora na Império do Amanhã. Minha filha [Fernanda] ajudou muito na divulgação. Meu neto escolheu o lugar que queria desfilar e surpreendeu. Minhas duas netas vieram como destaques. O importante sempre foi a união e o respeito. Muita gente de fora também chegou junto, acreditou e foi somando”, conta o presidente.

Com a divulgação boca a boca, pelas redes sociais e nos contatos com as agremiações da cidade, a escola foi ganhando forma. “Encontramos pessoas boas que queriam estar com a gente, pessoas que quiseram fazer mesmo por amor. Eles tiveram muito carinho pela escola”, conta Luciano. Sem patrocínios, eles usaram recursos próprios para a escola se apresentar na avenida e conseguiram, às vésperas do desfile, mais um apoio com subvenção do poder público municipal.

Foi assim, entre convites e mais convites, que a escola encontrou os integrantes que brilharam na avenida, como os intérpretes Valentina Mossi e Cantor GB, o mestre de bateria Emanuel Hipólito e todos demais integrantes. “Aceitaram de pronto, acharam a ideia bacana, embarcaram com a gente e seguem conosco. Ficaram felizes com tudo o que foi feito”, resume Luciano.

A Império do Amanhã atravessou a avenida na noite do desfile das cam-

O primeiro desfile da escola levou enredo sobre brincadeiras para a avenida

peãs. Se o momento encantou o público presente, a emoção foi ainda maior para seus organizadores. “Foi muito mais que eu imaginava. Ver o sonho do pai na avenida foi incrível. Sabia que seria um projeto muito bacana e que impactaria, mas foi além do que a gente sonhou. Foi o primeiro desfile da minha filha e ela estava muito feliz, vi meu pai emocionado e isso tudo me emocionou muito”, diz Luciano.

O pai e presidente ainda não consegue resumir em palavras o sentimento daquela noite. “Foi uma emoção muito grande. Pessoas duvidaram e ouvi gente falando que passaria meia dúzia de crianças ou que seria só um arrastão. A cada não que ouvia, falava com a família que a gente tinha que trabalhar mais. Conseguimos. Ver a alegria dos meus netos e as crianças lá pulando com alegria foi muito emocionante. Sempre digo: tudo o que fizer, faça com amor. Foi isso que aconteceu com a Império do Amanhã. Tivemos ajuda de pessoas que a gente não conhecia e chegaram junto. Foi muito gratificante”, conta Fernando Marciano.



PLANOS

A escola pretende ser um espaço para formação de crianças para as demais agremiações da cidade



INESQUECÍVEL

O desfile marcou a vida de crianças que cruzaram a avenida

Além de já pensarem no próximo enredo, eles planejam o projeto que concretizará o objetivo da escola. “Queremos fazer uma escolinha para formar mestre sala, porta bandeira, passistas, percussão... É um projeto que queremos, mas ainda precisamos correr atrás de um espaço, de materiais humanos e financeiros para que aconteça”, resume o vice-presidente.

Para não deixar o samba morrer ou acabar, Fernando garante que, assim como o sonho da escola mirim saiu do papel, os próximos também acontecerão. “Não quero disputas ou troféus. Quero que as crianças gostem do samba. Esse é o objetivo”, finaliza. [On](#)



Um convite aos sentidos
Venha viver o melhor da estação.



Spazio Design

@LourdesSquare



UM LUGAR...



...E UMA HISTÓRIA

Conhecida como Casa de Pedra, a Estação Ferroviária de Três Rios foi incluída na lista do Patrimônio Cultural Ferroviário. A oficialização pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) foi confirmada com a publicação no Diário Oficial da União no dia 17 de abril e reforça os valores histórico, artístico e cultural da antiga sede da estação.

Inaugurada em 1901, a estação é o único remanescente referencial da antiga malha ferroviária de Três Rios, como informou o Iphan. Em suas funções originais, conectava linhas ferroviárias que faziam a

ligação do Rio de Janeiro com o interior do Estado e a Zona da Mata mineira. Posteriormente, o local deixou de servir aos trens de passageiros para atender demandas de cargas e manutenção de vagões.

Por lei, o Iphan é responsável pela preservação do acervo declarado como detentor de valor histórico, artístico e cultural antes pertencente à Rede Ferroviária Federal S.A. (RFFSA). A Lista do Patrimônio Cultural Ferroviário foi criada pelo Instituto para organizar e proteger o patrimônio e, com o reconhecimento da Casa de Pedra, o Iphan destaca o valor da edificação e sua inserção na malha ferroviária nacional.

PARA ASSISTIR E OUVIR



DUBDOGZ - DOG SECRET - #07

Os irmãos gêmeos Marcos e Lucas Ruback, do duo de música eletrônica Dubdogz, avisaram em cima da hora que fariam um show de graça e de surpresa na cidade que nasceram: Juiz de Fora. O resultado foi uma apresentação com mais de duas horas de duração na Avenida Rio Branco, com tudo registrado e disponível no Youtube para assistir, ouvir e curtir.

A carreira dos irmãos começou cedo e aos 16 anos já estavam em turnê internacional. Em pouco tempo e com muitos hits dentro e fora do país, estiveram entre os quatro únicos DJs brasileiros no Top 100 DJs da revista britânica DJ Mag. O duo coleciona passagens por alguns dos maiores festivais do mundo, como Tomorrowland Bélgica e Brasil, EDC Orlando e México, Ushuaia Ibiza, Rock in Rio, Lollapalooza, entre tantos outros.

Disponível em: youtube.com/Dubdogz

PARA OUVIR



DELÍRIOS
2a18

O primeiro EP do duo juiz-forano formado por Elisa Bara e JP Schapper conta com quatro músicas autorais e foi lançado nas plataformas de streaming no início do ano. A primeira faixa, “Teorema”, foi apresentada ao público como single alguns meses antes. Em seguida o duo lançou “No seu nome”. Com-

pletam o EP as músicas “Paranoia” e “Não fui eu que errei”.

O nome do duo também marca o momento que começaram a fazer shows juntos: quando ambos estavam com 18 anos. As composições transitam entre pegadas de pop e rock, com letras que também variam entre temas leves e densos carregados de sentimentos.

Disponível no Spotify

PARA LER



“CONFUSÃO NÃO É BOA PRA NINGUÉM?”
Manuel Flavio Saiol Pacheco

No percurso acadêmico e intelectual de Manuel Flavio Saiol Pacheco, sua inquietação com a justiça social e a segurança pública conduzem o leitor a uma instigante reflexão sobre a prostituição de rua e o mercado sexual. Para além das dicotomias estabelecidas entre o ‘certo’ e o ‘errado’, o ‘masculino’ e o ‘feminino’, a busca por regulamentação jurídica enfatiza a importância do reconhecimento de saberes marginalizados. A obra analisa as complexas interações entre prostitutas, agentes do Estado e frequentadores da ‘Rua da Zona’, localizada em Três Rios – RJ.

Com base em um trabalho de campo etnográfico, a partir da observação participante, o autor expõe a existência de um “regimento paralelo”, composto por normas informais que regulam as relações e o mercado sexual, perpetuando um status quo em que prevalece a precariedade das políticas públicas em relação à urbanização e ao combate ao tráfico de drogas. O estudo contempla a crítica às noções de masculinidade na prostituição, destacando como essas concepções moldam as interações sociais e indicando possibilidades de desdobramento da pesquisa.

Disponível em: amazon.com.br e livrarias

#Jogo dos 7 erros



Respostas:



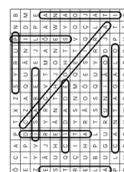
#Caça Palavras

Encontre as palavras em destaque:

Três Rios é um município dividido em mais de 30 bairros e sub-bairros. Alguns deles são: Vila **ISABEL**, Rua **DIREITA**, Boa **UNIÃO**, **CANTAGALO**, **CIDADE** Nova, **ITAJOANA**, Vale da **CACHOEIRA**, Vila **ESTRELA**, **PURYS** e **PILÕES**.

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

Respostas:



#39



Direção

Delton Bastos
Anderson Ribeiro

Edição

Frederico Nogueira

Direção de arte

Neilson Júnior

Redação

Frederico Nogueira
Tiago Tavares

Criação

Neilson Júnior

Financeiro

Fernanda Cristine da Silva Leles

Jurídico

Glauco Sampaio

Novos negócios

Thalita Favoni

Colaboração

Myrian Brito
Thainara Serafim

Foto de capa

Cinquenta Milímetros Fotografia

Fale com a redação

jornalismo@arevistaon.com.br

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

O MAIOR HUB DE SERVIÇOS DO BRASIL



UM GRUPO,
DIVERSAS
SOLUÇÕES

Advocacia &
Seguros &
Contabilidade &
Imóveis &
Investimentos &
Marketing

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

www.bastosjuris.com.br [@bastosjuris](https://www.instagram.com/bastosjuris) [\(24\) 2252-3651](tel:(24)2252-3651)

Rua Prefeito Joaquim José Ferreira, 246, 2º piso, centro, Três Rios - RJ | CEP.: 25804020

Rua Serra de Botucatu - Vila Gomes Cardim, 1690 - SP | CEP.: 03.317-001

Av. Tancredo Neves, 2227, Caminho das Árvores, Salvador - BA | CEP.: 41100-800

Osceola Park Lane Road - Davenport - Florida - EUA | CEP.: 33896