

O Lojista

Ano XXIV = nº 220 - Janeiro/Fevereiro - 2025



**CALENDÁRIO DE EVENTOS
E PALESTRAS COMEÇA
EM FEVEREIRO**

**ROBERT WAGNER SOUZA ASSUME
NOVA DIRETORIA DA CDL JOVEM**

**EM MARÇO, TEM NOITE D'ELAS,
EVENTO EM HOMENAGEM ÀS
ASSOCIADAS DA CDL-VR**



CDL VOLTA REDONDA TEM
NOVA DIRETORIA EXECUTIVA
PARA BIÊNIO 2025/2026

Giovane Freitas Ferreira é o novo presidente, tendo como vices, Leonardo Almeida e José Luiz Vidigal Fagundes Costa

CONHEÇA UM POUCO DA HISTÓRIA DOS GANHADORES DO CONCURSO "SUA VITRINE, NOSSO NATAL"

Calendário de Eventos e Palestras 2025

FEVEREIRO

18/02 Palestra "IA: O Tsunami que Vai Transformar sua Empresa ou Engolir seu Mercado?", com Marcelo Garani
📍 CDL Volta Redonda

MARÇO

18/03 Oficina sobre ChatGPT, com Camile Teixeira
📍 CDL Volta Redonda

27/03 NOITE D'ELAS, com Anna Libório
📍 Espaço CDL

ABRIL

Posse Festiva da Diretoria • Biênio 2025-2026
📍 Galpon Eventos

MAIO

06/05 Palestra "Comunicação e Oratória", com Aline Franco
📍 CDL Volta Redonda

JUNHO

10/06 Palestra "Tecnologia e Inovação", com Ladmir Carvalho
📍 CDL Volta Redonda

JULHO

11ª Feijoada Amigo Solidário

15/07 Palestra "Técnicas de Vendas no Online", com Caio Raposo
📍 CDL Volta Redonda

AGOSTO

14/08 Palestra "O Poder da Imagem Pessoal na Venda", com Cristiane Meira
📍 CDL Volta Redonda

SETEMBRO e OUTUBRO



- Aguarde a
- divulgação!

As vagas são limitadas e com inscrições antecipadas destinadas aos associados adimplentes.
A programação pode ser alterada, mediante comunicação prévia.
Para mais informações, entre em contato pelo ☎ (24) 99880-7007.

Uma nova gestão, um novo olhar, mas com o mesmo compromisso: trabalhar pelo setor produtivo



Olá associados da CDL Volta Redonda e leitores, sou Giovane Freitas Ferreira, e assumo a presidência da nossa querida entidade para o biênio 2025/2026, junto com uma diretoria comprometida em continuar fazendo um trabalho sério para que possamos colocar nosso comércio numa jornada de crescimento contínuo. Vamos manter uma interação com vocês, as palestras, cursos, eventos e desenvolvimento empresarial, além de sempre buscar manter um diálogo aberto com o Poder Público.

Nossa missão nesses próximos dois anos é também continuar investindo para que a CDL Volta Redonda seja sempre a Casa do Empresário, focando em novas tecnologias, novos convênios, novas parcerias e ouvindo cada vez mais vocês, associados, que acreditam e nos apoiam, confiando na nossa entidade que está à frente para defender a nossa classe, sempre pensando no bem-estar não só de nós, empresários, como também de todos os colaboradores.

Queremos uma CDL ainda mais atuante, mais envolvida com as questões sociais, que visa trabalhar para melhorar o dia a dia da população, principalmente, porque, sabemos que na nossa cidade, quase 60% dela têm ligação direta com o nosso comércio, seja como empresários ou trabalhadores, que dependem da nossa economia e da infraestrutura que o município oferece.

Como diretor, antes de assumir a CDL, aprendi muito com os presidentes Gilson Ferreira de Castro e Leonardo Almeida, ouvindo também outros diretores, e sou muito grato por todo esse aprendizado que, com certeza, vai nos ajudar nesse desafio. Agradeço aos diretores que aceitaram caminhar comigo, em especial, aos meus vices,

José Luiz Vidigal Fagundes Costa e o Léo. Trouxemos para a nossa vice-presidência, um jovem empresário, de família tradicional no setor do comércio de serviços, que tem um olhar empreendedor e que vem ajudando a transformar os negócios do grupo, e, que com certeza, vai contribuir muito como nosso trabalho.

O Zezinho, como é conhecido, já estava na Diretoria Executiva, mas também passou pela CDL Jovem e sempre acompanhou desde pequeno os trabalhos das entidades, uma vez que sua família sempre se dedicou a atuar nessas instituições. Sabemos que o desafio será enorme, mas juntos, vamos em busca de fazer o melhor e a diferença para os nossos associados, com o pé no presente e a visão no futuro.

Chegam para somar na Executiva, Claudio Barros, João Vitor Gomes Spacek e Lucas Ribeiro, que foi o presidente da CDL Jovem nos últimos dois anos. Três grandes empresários que têm muito com o que contribuir com suas experiências e visão sobre tendências de mercado, capacitação e gestão.

Aproveitem para conhecer nessa edição a nossa Diretoria Executiva, e também os novos diretores da CDL Jovem, que este ano tem na presidência, o empresário Robert Wagner Souza, que estava como vice-presidente e que faz parte desse time há quase dez anos.

A nossa CDL Volta Redonda está sempre de portas abertas para recebê-los, ouvi-los e ajudar a construir um futuro cada vez mais próspero. Aproveito para desejar também um Feliz Ano Novo a todos e contem conosco! 🇧🇷



Fique por dentro das nossas novidades seguindo as nossas redes sociais.

No Instagram, @cdlvoltaredonda e CDL Volta Redonda, no Facebook. Siga e curta nossas postagens. E aproveite a leitura da nossa Revista O LOJISTA, que também está disponível em nosso site cdlvr.org.br.


Presidente da CDL de Volta Redonda

05 Espaço CDL-VR/CAPACITAÇÃO

06 Espaço CDL-VR/CAMPANHA DE NATAL

13 Matéria de capa/Novas Diretorias 2025/2026



26 Notícias CDL-VR/Social

28 Clínica Marcio Salgueiro

29 CDL-VR/Eventos

30 Saúde em Dia

EXPEDIENTE

COMPOSIÇÃO E EDIÇÃO

O LOJISTA é uma revista da CDL-VR
Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda

GERENTE EXECUTIVA

Lisandra Storck

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Regiane Amaro Lannes
MTB-22354/01

CONSELHO EDITORIAL

Diretorias da CDL-VR e CDL Jovem

COMPOSIÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E ARTE FINAL

Art Mídia Publicidade e Propaganda

MATRIZES DIGITAIS E IMPRESSÃO

Gráfica Irmãos Drumond

SUGESTÃO DE MATÉRIAS

email: comunicacao@cdlvr.org.br

TIRAGEM

1100 unidades

FOTO DA REPORTAGEM DE CAPA

Gabrielle Prado/Boop Fotografia

Fotos Concurso

"Sua Vitrine, Nosso Natal"
Gabriel Borges

DIRETORIA



Presidente

Giovane Freitas Ferreira

1º Vice-Presidente

José Luiz Vidigal Fagundes Costa

2º Vice-Presidente

Leonardo Costa de Almeida

1º Diretor Secretário

Paulo Roberto Fagundes da Costa

2º Diretor Secretário

Leandro Schwartz Noel

1º Diretor Financeiro

José Carlos do Nascimento

2º Diretor Financeiro

Paulo César Blajoni Braga

1ª Diretora Social

Maria Auxiliadora Ávila Marcelino

2ª Diretora Social

Mônica Laviola de Queiroz Cândido

1º Diretor de Comunicação e Tecnologia

Rafael Silva Ferreira Mendes

2º Diretor de Comunicação e Tecnologia

Lucas de Paula Ribeiro

1º Diretor Adm. e de Patrimônio

Claudio Barros

2º Diretor Adm. e de Patrimônio

Maurílio Marcelino da Silva

Dir. de Desenv. Econ. e Tributário

Mozart Eliziário da Cunha

Diretor de Serviços e Produtos

Adriano de Oliveira Santos

Diretor Comercial e de Franquias

Gilson Ferreira de Castro

Diretor Jurídico

Yhel Paulo Esteves

Diretor de Assuntos Políticos

Paulo Roberto Costa Docca

1º Diretor de Capacitação

Luiz Claudio Alves Delgado de Ávila

2º Diretor de Capacitação

João Vitor Gomes Spacek

3º Diretor de Capacitação

Cleverson Stocco Moreira

Conselho Fiscal Efetivo

Osmar Fernandes de Souza

Antônio Luzia Borges

César Fernando Alves Abrantes

Suplentes Conselho Fiscal

Luís Fernando Soares Cardoso

Eduardo Guimarães Prado

Bruno Siqueira de Freitas



Presidente

Robert Wagner Souza

1º Vice-Presidente

Gustavo Magno Albuquerque de Ávila

2ª Vice-Presidente

Maria Marques

1º Diretor de Projetos

Luiz Henrique São Thiago do Nascimento

2º Diretor de Projetos

Celso Luiz Oppelt Junior

3º Diretor de Projetos

Júlio César Medeiros de Oliveira

1º Diretor de Inovação

Breno Ramos

2º Diretor de Inovação

Daniel Giacometti

3º Diretor de Inovação

Thomas de Andrade Campos Pereira

1º Diretor de Capacitação

Dalson Paiva Rodrigues

2º Diretora de Capacitação

Luiza Vidigal Fagundes Costa

3º Diretor de Capacitação

Igor Felipe de Abreu Albuquerque

1º Diretor de Comunicação

Thales da Silva Dias

2ª Diretora de Comunicação

Aline do Nascimento Brum

1ª Diretora Social

Ana Carolina dos Santos Alberton

2º Diretor Social

Filipe Alves

3ª Diretora Social

Beatriz Marcelino Barbosa

1º Diretor de Expansão

Magno Pecoraro Cabett

2º Diretor de Expansão

Victor Souza do Nascimento

TELEFONES

Central/Atendimento ao Associado:

(24) 3344-8050

(24) 98125-9369

CÂMARA DE DIRIGENTES LOJISTAS DE VOLTA REDONDA

SEDE: Rua Simão da Cunha Gago, nº19, Aterrado

Reconhecida de Utilidade Pública:

Lei Municipal nº 1381/76

Lei Estadual nº 1559/89

www.cdlvr.org.br

/cdlvoltaredonda

@cdlvoltaredonda

Veja a programação das palestras para 2025

A

Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR) já está com a nova programação de eventos e do Ciclo de Palestras para 2025 e, neste ano, a agenda já conta com muitas novidades.

A primeira palestra será no dia 18 de fevereiro, às 19 horas, na sede da CDL Volta Redonda. O palestrante é Marcelo Garani, que é consultor de Inteligência Artificial e palestrante sobre IA e Inovação. O tema vai ser "IA: O Tsunami que Vai Transformar sua Empresa ou Engolir seu Mercado?".

O evento é para associados adimplentes e a entrada é um quilo alimento não perecível, mas é preciso fazer a inscrição antecipadamente, porque as vagas são limitadas. Para não-associados, o valor será de R\$49,90.

Em março, tem dois eventos. No dia 18/03, a oficina sobre ChatGPT, com Camila Teixeira, e, no dia 27/03, o "Noite D'Elas", com Anna Libório. O mês de abril foi reservado para a Posse Festiva das Diretorias Executiva e Jovem Biênio 2025/2026 da CDL, no Galpon Eventos.

No dia 06 de maio, tem a palestra "Comunicação e Oratória", com a jornalista Aline Franco. Já no dia 16 de junho, Ladmir Carvalho vai falar sobre "Tecnologia e Inovação". Dois temas importantes nesse mercado cada vez mais digital.

E para quem está aguardando muito, em julho, tem previsão de ser realizada a tão esperada "Feijoada Amigo Solidário", organizada pela CDL Jovem. Já no dia 18 de agosto, a palestra tem o tema "O Poder da Imagem Pessoal na Venda", com Cristiane Meira.

Para saber mais detalhes sobre todos esses eventos, basta acompanhar as redes sociais da CDL Volta Redonda, baixar o aplicativo, ficar de olho aos e-mails e no site.

"Preparamos uma agenda com temas de suma importância para o crescimento empresarial e até pessoal dos nossos associados, porque entendemos que a capacitação é a base para o desenvolvimento dos negócios", afirmou o presidente da CDL-VR, Giovane Freitas Ferreira. 🇧🇷



VAGAS LIMITADAS

PALESTRA

IA: O TSUNAMI QUE VAI TRANSFORMAR SUA EMPRESA OU ENGOLIR SEU MERCADO?

COM MARCELO GARANI

- CONSULTOR DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL
- PALESTRANTE SOBRE IA E INOVAÇÃO

18/02 - TERÇA-FEIRA

RECEPÇÃO: 19H

INÍCIO: 19H30

CDL-VR

*DOAÇÃO VOLUNTÁRIA DE 1KG DE ALIMENTO NÃO PERECÍVEL

Conheça os ganhadores do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”

A

Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR) divulgou no dia 26/12/24, os ganhadores do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, referente à campanha do ano passado. Na categoria “Vitrine”, os ganhadores foram: 1º lugar, Josi Modas; 2º, Laura Boutique; e 3º Elisângela Modas. Na categoria “Espaço Instagramável”, os vencedores foram, em 1º lugar, Toti Tintas; 2º, Duckbill Cookies & Coffee; e, em 3º, NTN Tintas. A CDL-VR agradeceu as cem empresas que se inscreveram e os dez finalistas, sendo cinco em cada categoria, e parabenizou os vencedores.

“Ficamos muito felizes com a campanha, que foi focada nos nossos associados, valorizando o comércio da nossa cidade, prestigiando quem realmente acredita no espírito natalino, investe na decoração e deixa dezembro ainda mais acolhedor para receber os clientes. Acreditamos que o concurso promoveu o comércio e também o setor de serviços, criando uma integração maior entre as empresas e o seu público-alvo. Obrigado a todos que participaram, seja se inscrevendo ou votando. Nosso comércio ficou ainda mais bonito”, afirmou o então presidente da CDL Volta Redonda, Leonardo Almeida, atual vice-presidente.

Os dez finalistas foram escolhidos por uma banca de jurados, formada pela jornalista da TV Rio Sul, Ana Paula

Garcia; a CEO do jornal Diário do Vale, Renata Pançardes; o decorador Markos Paulo; o secretário municipal de Cultura, Anderson Souza; e o professor Afranio Teodoro Moutinho. A votação popular foi realizada de 15/12 até 24/12, no aplicativo da CDL Volta Redonda.

Todas as lojas inscritas foram fotografadas pelo fotógrafo Gabriel Borges e avaliadas pelos jurados. Cerca de cem empresas se inscreveram no concurso, lançado em outubro, com as inscrições encerradas no dia 20/11, e o prazo para decorar os espaços e as vitrines terminou no dia 30/11. A campanha contou com o apoio da TV Rio Sul, afiliada da Rede Globo, e patrocínio do Sicoob CrediRochas e Transporte Generoso.

O concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal” premiou os três primeiros colocados em duas categorias. Na categoria “Vitrine”, o 1º Lugar recebeu R\$ 10.000,00; o 2º Lugar, R\$ 6.000,00; e o 3º Lugar, R\$ 4.000,00. Na categoria “Instagramável”, os valores foram: R\$ 6.000,00; R\$ 4.000,00 e R\$ 2.000,00. A campanha de 2024 teve como objetivo incentivar a criatividade dos participantes com a missão de estimular também a inovação, um dos desafios propostos pela CDL para promover o comércio local.



GANHADORES

VITRINE

1º Lugar - JOSI MODAS

2º Lugar - LAURA BOUTIQUE

3º Lugar - ELISÂNGELA MODAS

INSTAGRAMÁVEL

1º Lugar - TOTI TINTAS

2º Lugar -
DUCKBILL COOKIES & COFFEE

3º Lugar - NTN TINTAS

Loja Josi Fashion conquista primeiro lugar na categoria “Vitrine”

A

empresária Jucimar Carneiro Ferraz, de 71 anos, é proprietária da loja Josi Fashion, que está há 26 anos no mercado. A loja dela ficou em primeiro lugar na categoria “Vitrine”, do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, promovido pela Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR).

Josi, como é conhecida, conta que a família sempre esteve envolvida no comércio, em Niterói, no Rio de Janeiro, e a paixão por empreender começou vendo os pais trabalhando na área. Mais tarde, ela veio morar em Volta Redonda, onde vive há 50 anos e começou a empreender.

“Tivemos o orgulho de abrir o primeiro restaurante de comida a quilo em Volta Redonda, que foi um grande sucesso na época. Após vendermos o restaurante, decidi abrir uma lanchonete na Avenida Amaral Peixoto, no Centro, onde também tive experiências maravilhosas. No entanto, precisei vendê-la por motivos pessoais”, lembrou.

Josi contou que não conseguiu ficar muito tempo longe do empreendedorismo. “Como o comércio está no meu sangue, senti que era hora de voltar, mas dessa vez escolhi algo diferente: trabalhar com vestuário, uma área na qual já havia atuado antes e que sempre me encantou. Hoje, tenho a alegria de seguir nesse ramo, combinando minha paixão pelo empreendedorismo com a moda”, disse.

A loja fica no Shopping Aterrado e trabalha com multimarcas atendendo clientes de toda a região e a participação no concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal” foi incentivada pelas funcionárias, clientes e amigos. A empresária contou como foi a preparação para participar do concurso.



Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

“Assim que ficamos sabendo sobre o concurso, logo eu e a minha equipe nos animamos e topamos participar. Começamos a buscar por referências, modelos para fazer nossa vitrine. De pouco em pouco, montamos o projeto e saiu exatamente como planejamos. Foram dias de muito esforço e dedicação de toda a equipe e também dos nossos amigos do Shopping Aterrado, que fizeram toda diferença nos dando total apoio. Pensamos em cada detalhe, enfeite, arranjo, tudo feito com muito carinho! Queríamos que o público que passasse pela nossa vitrine, sentisse o espírito do Natal e fizesse uma foto para guardar de recordação. Foram vários clientes que passaram e fizeram um registro, sendo eles daqui ou até de fora da cidade”, disse.

Segundo ela, os clientes ficaram completamente encantados com a vitrine. “Muitos paravam para admirar os detalhes e elogiaram. Alguns até comentavam: Vocês vão ganhar, com certeza! Era lindo ver o brilho nos olhos dos nossos clientes e das pessoas que passavam e se encantavam com as luzes, cores e a magia natalina. Essa confiança deles foi um incentivo a mais e mostrou que cada detalhe pensado com carinho realmente fez diferença. Foi emocionante ver o impacto positivo que causamos e perceber que nossa dedicação tocou tantas pessoas”, contou.

Josi ainda falou sobre o reconhecimento de todo o esforço ao ganhar o primeiro lugar da Categoria Vitrine. “A sensação foi incrível. Valeu cada centavo investido e toda a dedicação na elaboração da vitrine. Ver o impacto positivo e o brilho nos olhos de quem passava fez tudo valer a pena”.

Saiba mais sobre a loja em @josifashionaterrado



Decoração da vitrine que encantou os clientes e conquistou o 1º lugar na categoria Vitrine

Loja Laura Boutique segundo lugar na categoria “Vitrine”

A

Loja Laura Boutique, que fica na Rua 18B, na Vila Santa Cecília, foi fundada há três anos pela empresária Lauriene Regina Herdy, de 47 anos, que tem como braço direito, a filha Clara Herdy. A loja Laura Boutique ficou em segundo lugar na categoria “Vitrine”, do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”.

A empresária conta que iniciou a empresa no final da pandemia, acreditando no sonho de empreender. “Eu e minha filha trabalhávamos em outras empresas. Eu saí do meu emprego, passei um tempo sem trabalhar, mas resolvi sair da minha zona de conforto e me reinventar. Logo depois, a Clara também saiu de onde trabalhava. Apostamos e mergulhamos de cabeça e, hoje, estamos muito felizes com o crescimento da nossa loja, com os nossos clientes, a maioria fiel ao nosso trabalho”, acrescentou.

Clara, que se juntou a mãe, além de ajudar a vender, gerenciar a empresa, também é garota-propaganda e cuida do Marketing, conta que a luta é diária, mas é um sonho que virou uma realidade. “Trabalhamos todos os dias juntas e



Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

muito conectadas. Empreender é um desafio muito grande, precisa se reinventar todos os dias, mas damos suporte uma para outra tanto profissional quanto emocionalmente, mas, principalmente, no emocional, porque estamos passando por tudo sempre juntas, buscando nos manter sempre muito conectadas para obter excelentes resultados com projeções e metas de crescimento, com foco em oferecer o melhor para o nosso público”, contou.

As duas empresárias contaram que sempre tiveram a tradição de viver a magia e a energia do natal e que não poderia ser diferente em 2024. “Investimos ainda mais para proporcionar uma experiência única a todos os clientes que passaram pela loja. Eles amaram e ficaram super empolgados com a árvore e a vitrine toda repleta de enfeites”, disse.



Conheça mais sobre a loja em @lauraboutiquez



PREPARE-SE PARA O VERÃO

Sunset, inspirada no pôr do sol:
conheça a nossa **nova linha para piscinas**

Portobello Shop Volta Redonda
Av. Antônio de Almeida - 398 - Retiro, Volta Redonda
(24) 3346-8171 / (24) 99929-0088
@portobelloshop_vr

Portobello
shop

Conheça a história da loja Elisângela Modas terceiro lugar da categoria Vitrine

A

os 52 anos, a empresária Elisângela Romão de Freitas Modas, é um exemplo da força feminina empreendedora. Há 23 anos, ela começou sua história como vendedora autônoma e não parou mais e se tornou comerciante e dona da loja Elisângela Modas, que ficou em terceiro lugar na categoria “Vitrine” do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, promovida como campanha de final de ano da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR). A empresa dela fica na Avenida dos Ex-Combatentes, 49, no bairro Santa Cruz.

“Eu era dona de casa até que meu tio, que era arquiteto e fiscal de obras da Prefeitura de Volta Redonda, me convidou para sermos sócios. Ele entraria com a ideia e os primeiros custos e eu com a mão na massa, o trabalho, aceitei e começamos a vender semijoias e prata pura. Na época, vendi muito de porta em porta, colégios, hospitais..., até que minha comadre e cliente me pediu para começar a trazer calça jeans para ela, daí começou a nascer a loja de roupas Elisângela Modas. A loja física se concretizou há 17 anos”, contou.

Elisângela também falou sobre a participação no concurso. “A vontade de participar surgiu na palestra da Ana Libório. Uma amiga me disse: participa! No primeiro momento, eu não achei que daria conta por trabalhar praticamente sozinha, mas também encontrei com o



A empresária recebendo o prêmio de terceiro lugar da gerente da CDL-VR Lisandra Storck

Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

vitrinista, artista plástico e decorador, Bruno Chio, nesse mesmo dia, e daí nasceu a vontade de participar com a parceria dele, montando a vitrine da loja. Conversamos e contando a ele como foi o início de tudo, veio a ideia de montar a árvore de natal com as calças jeans, que como disse, foi a primeira peça que vendi lá atrás quando tudo começou”, explicou.

Segundo ela, a reação dos clientes foi sensacional ao trabalho que foi realizado na loja. “Foi lindo! Todos pararam para olhar e admirar, dar os parabéns pela criatividade, só aí já me senti muito feliz e vi que tinha valido a pena todo trabalho e investimento, pois desde de que decidi participar, pensei em fazer algo diferente para que meus clientes pudessem gostar e deu certo”, acrescentou.

E estar entre as três vitrines mais bonitas também foi uma recompensa para Elisângela. “Foi muito gratificante, fiquei muito feliz, de verdade, realmente nossa vitrine ficou muito criativa e linda! Pode ter certeza, se tiver essa campanha, participarei de novo. Agradeço À CDL e patrocinadores pela iniciativa e a todos os meus clientes que tiraram um tempinho para votar na nossa vitrine”, agradeceu.



Vitrine da loja Elisângela Modas

Conheça o perfil da loja em @elisangelamodas.vr

Primeiro lugar “Espaço Instagramável” Toti Tintas

A

Toti Tintas, fundada há 30 anos, uma das lojas mais tradicionais do segmento de tintas, ficou em 1º lugar na categoria “Espaço Instagramável”, do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, promovido pela Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR). A decoração vencedora, feita pelo artista plástico Bruno Chio, foi da unidade da rede que fica no Retiro. O proprietário Filipe Duarte Timburibá, de 38 anos, contou um pouco sobre a história da empresa, que tem gestão familiar, sendo uma referência em empreendedorismo com foco no cliente, inovação e qualidade no atendimento.

Segundo ele, na década de 80, o empresário Aristóteles Alves Timburibá, conhecido como Toti, começou a trabalhar em uma loja de tintas no bairro Retiro e foi aprendendo sobre o segmento e gostando do negócio, até que, em 1995, decidiu abrir sua própria loja de tintas na cidade de Volta Redonda.

“O grupo Toti Tintas foi crescendo e se espalhando pela região Sul Fluminense, atendendo todos os segmentos de pintura - imobiliária, industrial, construção e automotiva. Hoje a rede possui quatro lojas na região, sendo duas em



Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

O atual vice-presidente José Luiz Vidigal Fagundes Costa com os empresários Toti e Filipe na entrega do prêmio

Volta Redonda, uma no bairro Aterrado, que foi a primeira do grupo, administrada pelo Toti, e outras três que são administradas por mim e pertencem ao grupo Toti Tintas Premium. Uma no bairro Retiro em Volta Redonda, que venceu o concurso da CDL na categoria Espaço Instagramável, outra no bairro Ano Bom, em Barra Mansa, e outra no Centro, em Resende”, explicou Filipe.

Filipe conta com orgulho a dedicação do pai, fundador da empresa, e que é uma inspiração para quem trabalha com ele. “Meu pai é nosso exemplo, sempre à frente do seu tempo, levando a empresa a apresentar soluções e inovações para seus clientes, prestando um atendimento de excelência. Todos esses atributos fizeram a empresa se tornar uma grande rede de loja de tintas do Sul Fluminense. O Grupo Toti Tintas Premium recebeu no ano passado, das mãos dos presidentes da Sherwin Williams do Brasil e da Europa, o título de Melhor Revenda Master do Brasil, um motivo de muito orgulho para nossa empresa e para nossa região. A empresa trabalha para continuar crescendo e gerando mais empregos”, acrescentou.



Decoração que ficou em 1º lugar na categoria “Espaço Instagramável”

Perfil no Instagram: @totitintas

Duckbill Cookies & Coffee segundo lugar categoria “Instagramável”

Há dois anos e três meses em funcionamento no Shopping 33, a loja da franquia Duckbill Cookies & Coffee ficou em segundo lugar na categoria “Instagramável”, do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, promovida pela CDL Volta Redonda como campanha de final de ano. Uma das sócias da empresa, Talita Cristina Eugênio Nogueira Lourenço, de 35 anos, falou sobre a paixão que tem pelo Natal e também como o prêmio veio num momento importante para a empresária, que deixou em janeiro deste ano, de ser uma franqueada para ter a própria marca. Ela contou um pouco também sobre o sonho de se tornar uma empreendedora junto com o marido, o empresário Samuel Campbell Lourenço.

“Ter uma cafeteria fazia parte de um sonho, mas parecia muito distante, quando meu marido foi desligado da empresa em que trabalhou por dez anos, decidimos que era esse o momento de colocar em prática aquele sonho que estava no papel. Tenho uma foto com a data em que colocamos esse sonho no papel, alguns meses depois, ele se realizaria. Como não tínhamos expertise no assunto, optamos por abrir uma franquia. Visitamos diversas lojas pelo Sudeste do país, ligamos e contatamos diversos franqueados a nível Brasil até ter certeza de que era essa franquia que queríamos trazer para a nossa cidade. Fizemos nosso melhor, desde o atendimento até a excelência dos nossos produtos”, relembrou.

Agora, o casal já está dando um novo passo. Em janeiro, eles abriram a Bloom Coffee, marca própria, que



Entrega do prêmio do segundo lugar

Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

continua no mesmo lugar, no térreo do Shopping 33, onde funcionava a franquia, que deu lugar à nova empresa. “Depois de dois anos como franqueados, estamos inaugurando nossa própria marca, vamos investir muito em novidades e em muito sabor para nossos clientes. Quem sabe, num futuro próximo, podemos ter uma franquia da nossa própria marca”, disse.

Sobre o concurso, Talita também contou um pouco sobre como foi participar. “Sou suspeita, pois sou uma apaixonada pelo Natal, apesar de todo esse amor, nós temos uma cultura de sempre decorar a loja em datas especiais, então, Dia das mães, Dia dos Pais, Halloween, entre outras, com excelentes recordações. E, nessas datas especiais, já colocamos desde um fliperama daqueles antigos dentro da loja, poções mágicas com gelo seco, até nosso trem na árvore de Natal esse ano. Foi muito legal a reação dos clientes. Eles votaram, engajaram, comentaram... Valeu a pena, nos sentimos muito queridos e prestigiados”, disse.

A empresária também falou sobre ficar entre os três vencedores da sua categoria. “Sabe daquelas coisas que Deus prepara? Para nós, foi maravilhoso ganhar. Com o valor que ganhamos no concurso, pagamos parte da taxa para sair da franquia e poder investir na nossa própria marca. Amamos participar e já estamos empolgados para os próximos concursos”, comentou.



Decoração do Espaço Instagramável

Conheça a NTN TINTAS terceiro lugar na Categoria Instagramável

Em terceiro lugar no concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, na categoria “Instagramável”, a NTN Tintas foi fundada em 1997 pelo casal Newton e Mariângela, que saiu de uma sociedade em uma loja de tintas e resolveu abrir seu próprio negócio. Como eles já tinham experiência no comércio varejista, decidiram permanecer no ramo. O foco principal da pequena loja de tintas no bairro Aterrado, em Volta Redonda, era desenvolver e atender clientes para tintas industriais, oferecendo um serviço exclusivo de soluções imediatas para esse segmento: o “Sistema Tintométrico”, que já era mais conhecido e voltado para a linha imobiliária.

Segundo Tyara Costa de Moura, de 49 anos, filha dos fundadores, o novo modelo de atendimento na época fez com que fosse possível vender e entregar imediatamente o que antes dependeria de prazo de fabricação e logística, garantindo até hoje um grande diferencial. Ela começou a atuar mais diretamente na empresa em 2012, e hoje, administra a loja e conta a história da NTN Tintas com orgulho.

“Logo começamos a prosperar com contratos de representação e desenvolvimento de novas parcerias com fornecedores importantes como Coral, Suvinil, Sherwin Willians, entre outros que engrandeceram o nosso negócio. Em 2015, passamos por uma reforma. Ampliamos nosso ponto de vendas, nosso estoque, ganhamos nova iluminação. A loja ficou mais bonita e muito mais funcional. Atualmente, trouxemos para o ponto de vendas uma linha completa de ferramentas e máquinas”, contou.

A empresária também falou sobre como foi a preparação para participar do concurso “Sua Vitrine, Nosso Natal”, campanha de Natal da CDL Volta Redonda em 2024, tirando o terceiro lugar.



Fotos: Gabriel Borges e CDL-VR

“Vi a divulgação da CDL sobre o concurso e fiquei super empolgada de participar, mas eu tinha um problema: não tenho vitrine e nem espaço físico para fazer um Instagramável dentro da loja. Eu já desejava fazer um grafite (arte urbana com desenhos e pinturas), foi, então, que pensei na fachada, dessa forma eu valorizaria meu negócio, pois, vendemos esse tipo de tinta e ainda traria beleza para a fachada. Chamei meu amigo e artista Hayala Garcia, que prontamente topou o desafio desde o primeiro momento”, contou.

Tyara disse que conversaram sobre a arte, as imagens, cores que seriam utilizadas, alinharam os detalhes e Hayala criou um lindo desenho e a mágica começou. “O processo de pintura durou cerca de cinco dias e foi muito legal. As pessoas passavam pela calçada paravam, olhavam, admiravam, davam opiniões, elogiavam... Todo o processo foi muito bacana, muito compensador, trouxe uma energia especial à loja e muita visibilidade também. Nossos clientes nos ajudaram muito votando e pedindo votos, aprovaram a iniciativa e sermos premiados foi maravilhoso, além de ter nosso esforço reconhecido”, lembrou.

Segundo a empresa, o valor recebido no concurso foi doado ao Grupo VIH VER – Associação de Apoio aos Portadores do Vírus HIV. “Desde o primeiro momento, o Hayala topou ajudarmos uma instituição sem fins lucrativos, independentemente da colocação. Ficamos muito felizes de contribuir um pouquinho com o Grupo VIH VER”, acrescentou. 🌈

**A NTN Tintas fica na Rua Vereador Luís
da Fonseca Guimarães, 95, Aterrado.
Perfil no Instagram: @ntntintas**

Nova Diretoria Executiva

da CDL Volta Redonda - biênio 2025/2026 - tomou posse em janeiro



empresário Giovane Freitas Ferreira é o novo presidente da CDL-VR (Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda) para o biênio 2025/2026, tendo como vice-presidentes, José Luiz Vidigal Fagundes Costa, que estava como diretor administrativo e de Patrimônio; e Leonardo Almeida, que estava na presidência.

A atual Diretoria Executiva foi eleita em 25/11/2024 e a posse administrativa foi no dia 09 de janeiro, na sede da entidade, no Aterrado, num café da manhã para os colaboradores, com o objetivo de apresentar os diretores e falar um pouco sobre a nova gestão. A posse festiva será em abril para associados e convidados, no Galpon Eventos, no bairro Casa de Pedra.

Giovane assume o cargo depois de ter sido diretor e vice-presidente, com o objetivo de dar continuidade ao trabalho que já vem sendo realizado, focando ainda mais na capacitação do comércio, trazendo mais inovação e modernização para a entidade. Ele tem 53 anos, é casado e tem dois filhos. Empresário há 35 anos do setor de telefonia, é dono do Grupo Cronológica, com 40 lojas no interior do Rio

de Janeiro e São Paulo. "Comecei a trabalhar muito cedo e, com oito anos, já era empreendedor e, aos 18 anos, abri a minha primeira loja e nunca mais parei de empreender", contou.

A nova Diretoria já vinha trabalhando integrada com a gestão anterior desde o ano passado para planejar as ações de 2025 e já começando o ano com vários projetos, com uma programação que se inicia em fevereiro, com a palestra "IA: O Tsunami que Vai Transformar sua Empresa ou Engolir seu Mercado?", ministrada pelo consultor Marcelo Garani. O encontro será no dia 18 de fevereiro, às 19 horas, na sede da CDL Volta Redonda, e as inscrições já estão abertas.

Pela primeira vez, o Conselho Consultivo, formado pelos ex-presidentes, também terá um presidente, eleito pela atual diretoria. Quem assume o cargo é o empresário César Fernando Alves Abrantes, que já foi presidente da CDL Volta Redonda e faz parte da entidade há mais de 30 anos.



Giovane, com os vices, José Luiz Vidigal Fagundes Costa e Leonardo Almeida



César Abrantes é o novo presidente do Conselho Consultivo, formado pelos ex-presidentes

"Fico muito honrado de ser escolhido como presidente do Conselho e representar todos que já presidiram a CDL e fizeram tanto pela nossa entidade e pela nossa cidade. Quero poder contribuir muito como sempre me propus a fazer como presidente e diretor dessa instituição que respeito e na qual acredito muito", disse.

Fotos: Gabrielle Prado/Boop Fotografia

Conheça a Diretoria Executiva da



PRESIDENTE

Giovane Freitas Ferreira
(Grupo Cronológica)



1º DIRETOR DE COMUNICAÇÃO E TECNOLOGIA

Rafael Silva Ferreira Mendes
(República do Movimento)



1º VICE PRESIDENTE

José Luiz Vidigal Fagundes Costa
(Rede AP)



2º DIRETOR DE COMUNICAÇÃO E TECNOLOGIA

Lucas de Paula Ribeiro
(Restaurante Zen Cozinha Oriental)



2º VICE PRESIDENTE

Leonardo Costa de Almeida
(EletroRio)



1º DIRETORA SOCIAL

Maria Auxiliadora de Ávila Marcelino
(Dorinha Boutique)



1º DIRETOR SECRETÁRIO

Paulo Roberto Fagundes da Costa
(AP Original)



2º DIRETORA SOCIAL

Mônica Laviola
(Magazine Royal)



2º DIRETOR SECRETÁRIO

Leandro Schwartz Noel
(Rodac)



DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E TRIBUTÁRIO

Mozart Eliziário da Cunha
(Contabilidade Real)



1º DIRETOR FINANCEIRO

José Carlos do Nascimento
(Grupo Innovus)



DIRETOR DE SERVIÇOS E PRODUTOS

Adriano de Oliveira Santos
(Drogarias Retiro)



2º DIRETOR FINANCEIRO

Paulo Cesar Biajoni Braga
(Tecnomed)



DIRETOR COMERCIAL E DE FRANQUIAS

Gilson Ferreira de Castro
(Grupo Correta Comercial Retiro)

CDL Volta Redonda biênio 2025/2026



**1º DIRETOR ADMINISTRATIVO
E DE PATRIMÔNIO**

Claudio Barros
(Claudio Imóveis)



CONSELHO FISCAL EFETIVO

Osmar Fernandes de Souza
(Drogaria Moderna)



**2º DIRETOR ADMINISTRATIVO
E DE PATRIMÔNIO**

Maurílio Marcelino da Silva
(Dorinha Boutique)



CONSELHO FISCAL EFETIVO

Antônio Luzia Borges
(Mundo das Baterias)



DIRETOR JURÍDICO

Yhel Paulo Esteves
(Esteves & Xavier Advogados)



**CONSELHO FISCAL EFETIVO E
PRESIDENTE DO CONSELHO
CONSULTIVO**

César Fernando Alves Abrantes
(Supermarket)



1º DIRETOR DE CAPACITAÇÃO

Luiz Claudio Alves Delgado de Ávila
(Pólo Construtora)



SUPLENTE CONSELHO FISCAL

Luís Fernando Soares Cardoso
(Unibrás)



2º DIRETOR DE CAPACITAÇÃO

João Vitor Gomes Spacek
(NSA Contabilidade)



SUPLENTE CONSELHO FISCAL

Eduardo Guimarães Prado
(FOA)



3º DIRETOR DE CAPACITAÇÃO

Cleverson Stocco Moreira
(Kaptasolar e Tecnologia)



SUPLENTE CONSELHO FISCAL

Bruno Siqueira de Freitas
(Veterinária Volta Redonda)



DIRETOR DE ASSUNTOS POLÍTICOS

Paulo Roberto Costa Docca
(AP Original)

Diretoria Executiva tem

Com a eleição da nova Diretoria Executiva da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR), o time da gestão 2025/2026 recebe mais três novos diretores. Claudio Barros assume, junto com Maurílio Marcelino da Silva, a Diretoria Administrativa e de Patrimônio.

Já João Vitor Gomes Spacek está na pasta de Capacitação com os diretores Luiz Claudio Alves Delgado de Ávila e Cleverson Stocco Moreira. Lucas Ribeiro, que era

presidente da CDL Jovem, chega para somar com o diretor Rafael Mendes, na Diretoria de Comunicação e Tecnologia.

Conheça um pouco sobre esses três grandes empresários que têm muito a contribuir com suas experiências e visão sobre tendências de mercado, capacitação e gestão, agregando conhecimento à diretoria, formada por líderes empresariais.

Claudio Barros Diretor Administrativo e de Patrimônio

Casado, tem cinco filhos e é proprietário da empresa Claudio Imóveis, empresa com 35 anos no mercado imobiliário, com uma vasta experiência em negócios e serviços. “Fui convidado pelo meu amigo Giovane a participar da diretoria da CDL e, com imensa vontade de contribuir com essa entidade tão comprometida com os lojistas e prestadores de serviços, darei minha contribuição no que for necessário para continuar fazendo da CDL essa entidade bem-sucedida. Estou muito

orgulhoso e lisonjeado de fazer parte desse time de empresários que pensam e trabalham pelo desenvolvimento da nossa cidade. Tenho a certeza de que o Giovane e a nova diretoria irão cumprir esse papel de dar continuidade a essa entidade de sucesso para a nossa cidade de Volta Redonda!”

Saiba mais sobre a empresa em
@claudioimoveisoficial



João Vitor Gomes Spacek Diretor de Capacitação

CEO da NSA Contabilidade, uma empresa com gestão familiar, fundada em 1975, pelos pais João José Spacek Filho e Vera Evarista Gomes Spacek. Atualmente, João Vitor, de 43 anos, administra a NSA junto com irmã Nicole Spacek, ambos especializados nas áreas contábeis e de gestão, além de serem palestrantes. Com sede em Barra do Pirai, numa área de aproximadamente 1.100 metros quadrados, tem uma filial em Volta Redonda e atua atendendo clientes em diversas regiões do Estado do Rio de Janeiro, como a Serra, a

Vale do Paraíba, Baixada Fluminense, além da capital. Ele é empresário há 25 anos e tem um filho. “Fiquei muito feliz em poder participar e contribuir para o crescimento empresarial da região e tenho várias ideias para transformar a CDL em uma instituição de educação empresarial!”

Saiba mais sobre a empresa em
@nsacontabilidade



três novos diretores

Lucas Ribeiro

Diretor de Comunicação e Tecnologia

Empresário e voluntário, tem 34 anos, é casado com Roberta e pai do pequeno José Lucas. Ele empreende desde 2018 e está à frente do Grupo Zen, que engloba os restaurantes Zen Cozinha Oriental, Aka Poke e a Insight Consultoria. Além disso, é sócio da Suprindo Você, empresa especializada em equipamentos e produtos cosméticos.

Paralelamente a sua atuação empresarial, Lucas exerce a função de Pastor Executivo na Comunidade Evangélica Projeto Vida, uma organização com 50 unidades no Brasil e presença em outros cinco países.

Ele também foi presidente da CDL Jovem em 2023/2024. Para ele, fazer parte de uma instituição como a CDL-VR é um privilégio.

"Poucas organizações representam tão bem os interesses de seus associados diante do Poder Público e da sociedade, promovendo o comércio e o empresariado local, além de oferecer acesso à informação, conhecimento e incentivar o progresso da nossa cidade. Estar na CDL Executiva mostra o compromisso da entidade com a atualização constante e a renovação de seus processos, serviços e produtos. É uma honra fazer parte dessa diretoria. Agradeço ao presidente Giovane pela confiança e pela oportunidade de integrar um time tão seletivo e capacitado".

@zencozinhaoriental



H.FOA

Hospital da
Fundação
Oswaldo Aranha

**Inclua o cuidado
no seu dia a dia**

Conte com quem você
pode confiar. Aqui, no
H.FOA, você encontra
cuidado muito além da
sua consulta.

Agende sua consulta:
 (24) 9 9999-6461 **hfoa.org.br**

o cuidado nos une.



Cirurgia
Robótica
com
Da Vinci X

+25
especialidades
com médicos
de referência



Centro
Médico

Infraestrutura
moderna
e completa



Leonardo Almeida faz balanço dos dois anos como presidente e assume como segundo vice

Leonardo Costa de Almeida, que deixou a presidência da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR) em dezembro do ano passado, assumiu em janeiro deste ano como segundo vice-presidente para o biênio 2025/2026, com o compromisso de manter o

trabalho que já vinha sendo realizado e dar suporte à Executiva para os próximos dois anos. O empresário, que levou sua visão empreendedora para a CDL em busca do fortalecimento da entidade e novos projetos, falou sobre os 15 anos que tem na instituição, onde vem criando uma bagagem como liderança empresarial e também dos dois anos como presidente da entidade.

“Fui diretor da CDL Jovem, onde também fui presidente, depois diretor na Executiva, e, presidente no biênio 2023/2024. Nessa uma década e meia, não só aprendi muito como empresário, mas também sobre a importância do associativismo, de como podemos pensar e trabalhar para desenvolver as empresas da nossa cidade. Ser presidente também é abrir mão um pouco dos nossos negócios, se dedicar a nossa classe e aos nossos associados, o que nos traz muito conhecimento. Nossa Diretoria buscou fazer um trabalho focado no desenvolvimento das empresas e seus colaboradores, com palestras que pudessem transformar os negócios e acho que atingimos nosso objetivo, vendo nossos eventos sempre cheios de empreendedores e profissionais em busca de crescimento”, afirmou.

Leonardo também desejou sucesso à nova gestão. “Deixo a presidência, mas não a CDL, onde vou continuar colaborando sempre com essa missão de manter a nossa cidade sempre à frente quando falarmos de um comércio de qualidade e referência para o Sul do Estado. Desejo sucesso ao presidente Giovane e sua diretoria, tenho certeza de que será uma gestão de muitas conquistas para a nossa entidade e para nosso comércio. Continuamos juntos e unidos por uma entidade ainda mais forte”, acrescentou.

Crédito da Foto: Gabrielle Prado/Boop Fotografia



Leonardo Almeida deixa a presidência, mas continua como vice na CDL-VR



**CONTABILIDADE
REAL**
Contabilidade com Credibilidade

**ESPECIALISTA EM IMPOSTO DE RENDA DE PESSOA FÍSICA. CONTE COM A
CONTABILIDADE REAL PARA GARANTIR SUA TRANQUILIDADE FISCAL!**

Rua Desembargador Cesar Salamonde, 376, Aterrado, Volta Redonda RJ

 (24) 3345-4445
 (24) 98823-4389

Giovane Freitas Ferreira

fala sobre desafios da nova gestão



novos presidente da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR), eleito para o biênio 2025/2026, enfatizou que enxerga a CDL Volta Redonda como uma entidade importante para o desenvolvimento econômico da cidade e exemplo para outras instituições empresariais por ser atuante na capacitação do setor produtivo, principalmente, dos segmentos de varejo e serviço, criando oportunidades de crescimento para as empresas e integração entre os empresários e formação de seus colaboradores.

“É uma entidade preocupada em oferecer serviços de qualidade, cursos, palestras, campanhas, eventos e atividades que agregam conhecimento no dia a dia das empresas, além de ter parcerias e convênios que otimizam custos e geram resultados para os associados. Nossa missão é dar continuidade a esse trabalho, mas focar em trazer inovação, palestrantes de renome e estarmos sempre ouvindo nossos associados. Já temos a nossa programação para este ano, um calendário de palestras que vai surpreender a todos, com certeza. E uma delas vai ser um nome muito conhecido não só no Brasil como no mundo, que tem uma bagagem enorme de ensinamento e que queríamos trazer faz tempo, mas ainda não posso falar todos os detalhes”, acrescentou.

Ele ressaltou ainda que a CDL-VR também é uma instituição com uma representatividade forte junto ao Poder Público sempre lutando pelos interesses da classe lojista e de prestação de serviço. “Vejo a CDL como uma grande interlocutora da nossa classe, sempre defendendo o setor produtivo, buscando um diálogo saudável para o desenvolvimento econômico e social e vamos manter esse caminho de união não só com o Poder Público, mas também com as nossas entidades-irmãs”, acrescentou.

Giovane também elogiou o trabalho que vinha sendo desenvolvido pela atual gestão e realizado pelos ex-presidentes, que sempre buscaram fazer da CDL de Volta Redonda uma entidade respeitada e conectada às necessidades do setor produtivo. “A CDL sempre foi muito bem conduzida por seus presidentes e pretendo dar sequência a esse trabalho, porque acredito que cada gestão vem para somar, trazer novas ideias e, quero junto com a minha diretoria, buscar mais inovação, novos serviços, focar ainda mais na

capacitação, porque considero que a formação e o aprendizado são fundamentais para o desenvolvimento das empresas”, disse.

Ele ainda comentou sobre a nova diretoria. “O Leonardo, que era presidente, vai continuar como vice, me dando suporte com a experiência que tem de tantos anos na CDL e o nosso diretor José Luiz Vidigal Fagundes Costa também vai ser vice. Ele é um empresário jovem, com um olhar diferenciado sobre esse novo empreendedorismo, de uma família tradicional do comércio e que vem atuando também na empresa deles com essa visão de crescimento e modernização tão necessária hoje nesse mercado que se transforma diariamente”, disse.



Giovane assume a CDL Volta Redonda com foco no desenvolvimento das empresas

Crédito da Foto: Gabrielle Prado/Boop Fotografia

José Luiz Vidigal Fagundes Costa chega à vice-presidência, como primeiro vice

Aos 29 anos, o empresário José Luiz Vidigal Fagundes Costa chega à vice-presidência da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR) como primeiro vice-presidente, depois de ingressar na entidade, em 2019, como diretor da CDL Jovem. Em 2021, ele foi para a Diretoria Executiva, como diretor administrativo e de Patrimônio, assumindo a pasta naquele ano, juntamente com Maurílio Marcelino da Silva. Zezinho, como é mais conhecido, é filho dos empresários José Luiz Fagundes da Costa e Telian Vidigal, que já foi diretora também da CDL Volta Redonda.

De família tradicional no comércio, Zezinho cresceu no mundo dos negócios e se espelha nela como fonte de inspiração para crescer como empresário e pessoa. O primeiro posto da Rede AP foi fundado pelo avô, Antônio Pedro da Costa, em 1956, mais tarde, se tornando uma das maiores redes de postos de combustíveis de Volta Redonda, uma história que completa 68 anos em 2025. Atualmente, o grupo AP tem 13 postos no Estado do Rio e dez lojas Boa Pedida, de conveniência, com um conceito moderno, sanduíches exclusivos, cafés gourmet, wi-fi e ar-condicionado.

Ele é formado em Engenharia Civil, com MBA em Gestão Empresarial, mas a aproximação com os negócios da família e o dom para empreender falaram mais alto na hora de investir na carreira. Hoje, Zezinho é um dos gestores e diretores da Rede AP que, além dos postos, que contam com abastecimento de combustíveis e GNV, tem ainda duas franquias do Bob's, uma em Volta Redonda, no bairro São Luiz; e outra em Angra dos Reis, no Bracuí. O jovem empresário se destacou na Diretoria da CDL Volta Redonda e teve seu nome indicado para a vice-presidência, segundo o presidente Giovane Freitas Ferreira, pelo excelente trabalho que desenvolve na entidade e também pela visão empreendedora que tem à frente dos negócios do grupo AP.

"A CDL Volta Redonda, como qualquer outra entidade que visa a renovação, a busca constante por novas ideias e projetos, vê nesses jovens empresários, como o Zezinho, um olhar diferenciado e atual sobre o novo cenário da economia, um mercado cada vez mais digital e mais dinâmico. O Leonardo Almeida, que estava na presidência, e outros mais jovens, que também foram presidentes, como o Adriano Santos, deram início a essa mudança e queremos continuar investindo nessa renovação tão necessária das lideranças empresariais. Também é nosso dever preparar

esses jovens empresários para continuarem defendendo, lutando e criando novas oportunidades para manter a nossa CDL ainda mais atuante e respeitada", afirmou Giovane.

Para Zezinho, chegar à vice-presidência é um desafio e uma grande responsabilidade. "Só entrei para a CDL em 2019, mas sempre acompanhei as entidades de perto, porque meus pais, meus tios, sempre fizeram parte e ajudaram a fundar a CDL, além do meu primo Paulinho AP, que também foi vereador e hoje é secretário municipal de Defesa e Proteção Animal, também é da diretoria. Cresci aprendendo a ver que precisamos trabalhar juntos, unidos, se quisermos melhorar as nossas empresas, ajudar uns aos outros e incentivar os empresários a crescerem, sempre de olho no que é melhor para a nossa cidade e para aqueles que trabalham conosco. Quando fui convidado para a CDL Jovem não pensei duas vezes, trabalhamos muito, fui para a Executiva e, hoje, na vice-presidência, quero ajudar a nossa diretoria a inovar cada vez mais, buscar novos projetos e aprender ainda mais com tantos empresários com histórias de sucesso. A CDL trabalha para o crescimento dos nossos associados e, junto com o nosso presidente Giovane, vamos continuar investindo para que as empresas da nossa cidade sejam cada vez mais fortes", disse.

Saiba mais sobre a Rede AP em @rede.ap



"Vamos trabalhar para que as empresas da nossa cidade sejam cada vez mais fortes"

Crédito da Foto: Gabrielle Prado/Boop Fotografia

Robert Wagner Souza assume CDL Jovem de Volta Redonda

A diretoria da CDL Jovem de Volta Redonda também está sob nova gestão para 2025/2026. Quem assumiu a presidência é o empresário Robert Wagner Souza, de 35 anos, também conhecido como Tiquinho, no lugar de Lucas Ribeiro, que passou para a Executiva. Tiquinho entrou para a CDL Jovem, em 2019. Os empresários Gustavo Magno Ávila e Maria Marques são os novos vice-presidentes.

“Venho de uma família de comerciantes, meus pais, o seu Luiz e a dona Glicia, têm um açougue bem tradicional há mais 50 anos na cidade. Eu resolvi empreender, porque via a paixão que eles depositavam em cada produto que era entregue ao cliente, a forma em que eles se dedicavam arduamente todos os dias e como eles solucionavam tudo. Meus pais sem dúvida são minha maior referência. Fiquei um tempo sem empreender e foi nesse período que de fato percebi que meu futuro sempre esteve no empreendedorismo, quando retornei já tinha uma outra visão de negócio e uma mentalidade totalmente renovada”, contou.

Hoje ele ajuda na administração do Açougue Bruno e tem a RS Cota Fácil uma empresa do ramo de seguros em geral, consórcios dentre outras soluções. “É muito gratificante ter essa oportunidade de presidir a CDL Jovem, em meio a tantos empresários incríveis com os quais aprendo todos os dias. Vou me dedicar incansavelmente para que essa instituição continue sendo referência no que faz”, acrescentou.



Fotos: Gabrielle Prado/Boop Fotografia

Robert falou sobre seu desafio cargo. “A nova gestão da CDL Jovem busca inovar e fortalecer o empreendedorismo jovem, promovendo ações estratégicas para o desenvolvimento do comércio local. Com foco na modernização, o nosso time planeja investir em capacitações, eventos de networking e uso de tecnologia para impulsionar negócios”, comentou.

Segundo ele, além disso, pretende estreitar o diálogo entre empresários e comunidade, incentivando práticas sustentáveis e colaborativas. “Sabemos da importância de conectar jovens empreendedores a oportunidades de mercado e queremos criar essa conexão. Com energia renovada, a gestão visa transformar desafios em oportunidades de crescimento. A união e a visão inovadora são os pilares dessa nova fase”, disse.

NOVA DIRETORIA CDL JOVEM

Presidente:
Robert Wagner Souza

Vices:
Gustavo Magno Albuquerque de Ávila
Maria Marques

Diretoria de Projeto
Luiz Henrique São Thiago do Nascimento
Celso Luiz Oppelt Junior
Júlio César Medeiros de Oliveira

Diretores Sociais
Ana Carolina dos Santos Alberton
Filipe Alves
Beatriz Marcelino Barbosa

Diretores de Comunicação
Thales da Silva Dias
Aline do Nascimento Brum

Diretoria de Inovação
Breno Ramos
Daniel Giacometti
Thomás de Andrade Campos Pereira

Diretoria de Capacitação
Dalson Paiva Rodrigues
Luiza Vidigal Fagundes Costa
Igor Felipe de Abreu Albuquerque

Diretoria de Expansão
Magno Pecoraro Cabett
Victor Souza do Nascimento

Gustavo de Ávila, da Pólo Construção e Incorporação, chega à vice-presidência da CDL Jovem

Formado em Engenharia de Produção, Gustavo Magno Albuquerque de Ávila tem 30 anos e é apaixonado pelo empreendedorismo. Ele assume a primeira vice-presi-

dência da CDL Jovem de Volta Redonda, junto com Maria Marques Bretas, segunda no cargo.

Atualmente, Gustavo, que é de família tradicional no comércio, que atua nos segmentos de varejo farmacêutico e construção civil, busca constantemente novas oportunidades de expandir os negócios. Seu foco de trabalho é levar soluções inovadoras, qualidade e valor para os clientes das empresas do Grupo Polo Construção e Incorporação, que tem gestão familiar.

O empreendedor destaca a importância de construir relações de confiança, promover crescimento sustentável e contribuir para o desenvolvimento das comunidades onde as empresas do grupo estão presentes.

“Acredito que o trabalho em equipe, planejamento estratégico e determinação são essenciais para alcançar grandes resultados”. Antes de chegar à vice-presidência, Gustavo estava como diretor de Projetos. Ele entrou para a CDL Jovem em 2023 e acha fundamental para o desenvolvimento como empresário e empreendedor, fazer parte de uma entidade, como a Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda, que luta pelos direitos da classe empresarial e pelo crescimento econômico da cidade.

Crédito da Foto: Gabrielle Prado/Boop Fotografia



Gustavo estava como diretor de Projetos antes de ser um dos vice-presidentes

**TRANSPORTE PARA
TODO TIPO DE NEGÓCIO**



ATENDEMOS:

**RIO DE JANEIRO EM 24H
SÃO PAULO EM 48H
ESPÍRITO SANTO**



QR Code
sltlog.com.br

Solução
Locação e Transportes



Maria Marques, do Grupo Radeane, assume 2ª vice-presidência da CDL Jovem de Volta Redonda

Empreendedora e empresária do ramo educacional há 15 anos, Maria Marques Bretas, é CEO do Grupo Radeane, uma das instituições de ensino mais tradicionais de Volta Redonda. Ela é especialista em Desenvolvimento Pessoal e Preparadora Emocional de Pais e Educadores. Depois de quase quatro anos como diretora de Capacitação da CDL Jovem, ela assumiu em janeiro como segunda vice-presidente da CDL Jovem.

Maria acredita que a educação transforma vidas e esse é o propósito que a move. Para a empresária, o estímulo emocional positivo às novas gerações fará toda a diferença no futuro. Maria é casada, tem 33 anos e um filho, e é filha da empresária Idenir de Oliveira, fundadora e diretoria-executiva do Grupo Educacional Radeane, com quem trabalha na gestão da empresa, que tem 40 anos.

O grupo é uma referência no ensino, com uma proposta que vai além da formação educacional, visando preparar os alunos também para a vida, envolvendo a família e trabalhando a inclusão.

Maria tem CBA em Gestão de Negócios pelo IBMEC/RJ e MBA em Business e Management pela University Of Califórnia Irvine/EUA com foco em gestão de pessoas. "Estou como vice-presidente da CDL Jovem de Volta Redonda atualmente e é uma honra servir uma entidade tão importante, onde também aprendo e compartilho ideias", acrescentou.

A vice-presidente esteve à frente de projetos importantes na entidade, enquanto esteve como diretora,

como a parceira para a Semana da Juventude Empreendedora, que é desenvolvida com o Governo Municipal, por meio da Coordenadoria da Juventude, além de outras secretarias municipais e parceria com instituições de ensino. Vários diretores da CDL Jovem ministram palestras e promovem a troca de experiências em suas empresas.

O Instituto Educacional Radeane fica na Rua Soldado Francisco Alves Rocha, nº 96, Santo Agostinho - Volta Redonda. O Instagram é o @institutoradeane.



Crédito da Foto: Gabrielle Prado/Boop Fotografia

Maria Marques oposta na troca de experiência e na capacitação para promover mais conexão com associados

RESERVAMOS ESTE ESPAÇO ESPECIALMENTE PARA SUA EMPRESA!

ANUNCIE AQUI!

comercial@cdlvr.org.br

(24) 3344-8050



Saiba um pouco mais sobre os novos



1º DIRETOR DE PROJETO

Luiz Henrique São Thiago do Nascimento
(Cativo e Ecocity)

Aos 31 anos, é diretor das empresas Cativo, com 20 anos de mercado, e da Ecocity especializada em Energia Solar. Luiz já faz parte da Diretoria da Jovem há quatro anos.



2º DIRETOR SOCIAL

Filipe Alves Medeiros
(Paraíso dos Doces)

Administrador de empresas, 39 anos, é dono da loja Paraíso do Doces, no bairro Santo Agostinho, especializada em artigos de festas e produtos para confeitaria, e entrou para o time da Jovem este ano.



2º DIRETOR DE PROJETO

Celso Luís Oppelt Júnior
(The Biker Shop)

Tem 38 anos, e representa uma das principais lojas de bike do Brasil, a The Biker Shop, que já está há nove anos no mercado. Ele está no time da Jovem desde de 2023.



3ª DIRETORA SOCIAL

Beatriz Marcelino Barbosa
(Espaço C)

Tem 24 anos e cursa Publicidade e Propaganda. Sua paixão pelo empreendedorismo despertou cedo por ter crescido no ambiente do comércio. Entrou para CDL Jovem este ano.



3º DIRETOR DE PROJETO

Júlio César Medeiros de Oliveira
(Bono Box Self Storage)

Formado em Administração de Empresas e pós-graduado em Comércio Exterior, tem 34 anos, e está à frente de cinco operações em diferentes ramos, com destaque para os imobiliário e financeiro. Ele entrou este ano para a CDL Jovem.



1º DIRETOR DE COMUNICAÇÃO

Thales Dias
(DEC9 Marketing e Tecnologia)

Sócio-fundador e diretor comercial da DEC9, tem 35 anos, trabalha com comunicação há mais de 15 anos, atuando no Brasil e fora, nas áreas de marketing, produção gráfica, produção de eventos, desenvolvimento web e propaganda e marketing digital. Está na CDL Jovem há oito anos.



1ª DIRETORA SOCIAL

Ana Carolina Alberton
(Fit Delivery)

Aos 28 anos, lidera a Fit Delivery, com uma história de crescimento que elevou a empresa de um pequeno negócio local a uma marca em ascensão nacional. Está na CDL Jovem desde 2023.



2ª DIRETORA DE COMUNICAÇÃO

Aline do Nascimento Brum
(CNTXT Comunicação)

Publicitária, 36 anos, especialista em gestão de marcas e comunicação corporativa, há mais de 12 anos, ela está à frente da CNTXT Comunicação, que atua no desenvolvimento de estratégias para fortalecer marcas no setor imobiliário. Entrou para a CDL Jovem em 2023.

diretores da CDL Jovem de Volta Redonda



1º DIRETOR DE INOVAÇÃO

Breno Ramos, Nohall
(Young Tennis | Kings Sneakers)

Aos 30 anos, é dono da empresa Nohall, fundada há dez anos, e também da Young Tennis e da Kings Sneakers. Além das lojas físicas, tem e-commerce, que atende todo o território nacional. Está na CDL Jovem há dois anos.



2ª DIRETORA DE CAPACITAÇÃO

Luiza Vidigal Fagundes Costa
(Rede AP)

Formada em Contabilidade, tem 23 anos e é diretora da Rede AP. Entrou para a CDL Jovem este ano, mantendo a tradição da família de fazer parte de entidades empresariais na região.



2º DIRETOR DE INOVAÇÃO

Daniel Giacometti
(Embeddo)

CEO & Co-Founder na Embeddo, uma startup deep-tech que oferece soluções baseadas em Computação de Borda, IIoT e Inteligência Artificial para a indústria. Daniel tem 34 anos e entrou para a CDL Jovem este ano.



3º DIRETOR DE CAPACITAÇÃO

Igor Felipe de Abreu Albuquerque
(Odontoig)

Tem 31 anos e há quatro anos montou a clínica odontológica Odontoig, no bairro Santo Agostinho. Ele também entrou para a CDL Jovem, agora, em 2025.



3º DIRETOR DE INOVAÇÃO

Thomás de Andrade Campos Pereira
(Portal da Saudade Cemitério Parque e Crematório Regional)

Com 32 anos, faz parte da terceira geração da família Campos Pereira, proprietária da empresa. Thomás também chegou ao time da Jovem este ano.



1º DIRETOR DE EXPANSÃO

Magno Pecoraro Cabett
(Poupe Supermercados e Stock Atacarejo)

Aos 31 anos, representa a segunda geração, ocupando o cargo de diretor comercial do grupo Poupe, fundado em 1993, que tem oito lojas. Magno está há dois anos na CDL Jovem.



1º DIRETOR DE CAPACITAÇÃO

Dalson Paiva Rodrigues
(Core Sistema Educacional - Cruzeiro do Sul Virtual)

Aos 34 anos, é diretor-executivo da Core Sistema Educacional - Cruzeiro do Sul Virtual. Apaixonado pela área da educação, tem especialização em gerenciamento de projetos. Entrou para a CDL Jovem em 2023.



2º DIRETOR DE EXPANSÃO

Victor Souza do Nascimento
(Drogarias Economize)

Com 33 anos, é diretor comercial das Drogarias Economize, apaixonado por inovação, sempre em busca de soluções que melhorem os processos e resultados da empresa. Ele chegou a CDL Jovem em 2023.

Presidente eleito da CDL-VR visita Lar dos Velhinhos de Volta Redonda

No dia 13 de dezembro, o presidente eleito da Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR), Giovane Freitas Ferreira, que assumiu em janeiro deste ano, visitou a sede do Lar dos Velhinhos de Volta Redonda, no bairro Monte Castelo. Acompanhado dos filhos e da esposa, além do diretor de Patrimônio, Maurílio Marcelino, e da gerente-executiva, Lisandra Storck.

Ele foi recebido pelo presidente da instituição, Otávio Luiz Gama, e pela gerente-administrativa, Helen Guedes, que apresentaram as instalações e explicaram um pouco sobre o funcionamento da casa. Atualmente, o Lar dos Velhinhos, que tem 61 anos, atende em torno de 70 idosos, com uma equipe de 55 pessoas.

A ida à entidade, segundo Giovane, faz parte de um projeto que a CDL Volta Redonda vem estudando para incentivar a responsabilidade social entre os associados, as empresas da cidade e a população de uma forma geral.

"A gente se movimenta no nosso dia a dia, na correria, com tantas tarefas, tantos projetos, e, muitas vezes, não paramos para olhar para fora dos nossos negócios, do nosso trabalho, das nossas famílias, e acabamos esquecendo que há pessoas que precisam de acolhimento. Na CDL, sempre discutimos o que pode ser feito também no social e já estamos planejando algo para este ano, que possa contribuir de alguma forma com essas entidades. É importante olhar não só o financeiro, como também incentivar o afeto, porque, muitos dos assistidos necessitam de carinho, atenção. Vamos trabalhar isso junto a nossa diretoria e também junto aos nossos associados", comentou.

Fotos: Arquivo CDL-VR



Quer aumentar

suas vendas online?



Google Ads



Google Analytics



dadsonline.com.br

Sociedade Civil e Poder Público também podem ajudar a melhorar atendimento

O presidente do Lar dos Velhinhos, Otávio Luiz Gama, falou sobre a importância de entidades representativas como a CDL-VR conhecerem o trabalho de instituições sem fins lucrativos e oferecerem apoio à causa. De acordo com ele, hoje, o custo de um assistido é em torno de R\$ 3 mil, mas o ideal seria pelo menos três salários-mínimos, porque muitos não podem contribuir ou a família deixa de pagar.

"Temos cota social, que inclui os idosos que não podem pagar, mas boa parte das famílias que são dos idosos contribuintes, acaba deixando de pagar, infelizmente, os abandona. Aqui, eles têm uma equipe multidisciplinar, formada por nutricionista, psicólogos, assistentes sociais, cuidadores, um médico voluntário, além de todo nosso pessoal desde o administrativo até os serviços gerais. Fornecemos seis refeições por dia e, para que possamos melhorar ainda mais, ter ajuda da sociedade é de extra importância para que a nossa estrutura seja de excelência", disse.



Para saber como ajudar basta entrar em contato pelo telefone (24) 3343-2324. O Lar dos Velhinhos fica na Rua Maurílio Gomes da Silveira, nº620, Monte Castelo, Volta Redonda. 🇧🇷



Mais que uma escolha FINANCEIRA.



#VEMPROSICOOB

sicoob.com.br



Baixe o App Sicoob
e abra sua conta.

CENTRAL DE ATENDIMENTO
Capitais e regiões metropolitanas: 4000 1111*
Demais localidades: 0800 642 0000
SAC 24 horas: 0800 724 4420
Ouvidoria: 0800 725 0996 - de seg. a sex., das 8h às 20h - ouvidoriasicoob.com.br
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458 - de seg. a sex., das 8h às 20h.
*Caso a localidade não possua o serviço 4000 ou 4007, informe o nº da operadora mais o DDD 61 (0xx61 4000 1111).

Oftalmologista Marcio Salgueiro

se inspirou no pai, o cirurgião Marco Antônio Salgueiro, para fazer Medicina



oftalmologista Marcio José Salgueiro, dono da Clínica Salgueiro Centro Oftalmológico, associada a CDL Volta Redonda, é filho do médico, Marco Antônio Salgueiro, natural de Paracambi e que veio para Volta Redonda em 1968 para fazer Medicina. Ele foi da 1ª turma da Fundação Osvaldo Aranha, FOA, formando em 1973, e se especializando em Cirurgia Geral. Foi médico no Hospital da CSN em 1976. Depois, o hospital foi comprado pela empresa VITA, mas Marco Antônio continuou trabalhando na Emergência e permanecendo por 34 anos, se aposentando em 2010. Ele também foi cirurgião, durante muitos anos no antigo Hospital São José, no Retiro. Os três filhos de Marco Antônio Salgueiro, que é casado há 51 anos com Maria Célia Pinto Salgueiro, também são médicos: Marcio José Salgueiro e Marcélia Cristiane Salgueiro, ambos oftalmologistas, e Marco Antônio Salgueiro Júnior, urologista.

Já, o oftalmologista Marcio, que tem experiência em cirurgias de Catarata há 18 anos, se inspirou no pai para seguir carreira na medicina, também sente orgulho de ser de uma família que se dedica a cuidar da saúde e do bem-estar



Marcio José Salgueiro com o pai, o cirurgião-geral, Marco Antônio Salgueiro

Foto: Arquivo pessoal/Marcio José Salgueiro

das pessoas. A clínica do oftalmologista Marcio José Salgueiro, que foi inaugurada ano passado, fica na Torre IV, salas 1102, 1103 e 1104, no Shopping 33, Vila Santa Cecília, num espaço amplo e moderno.

O Centro Oftalmológico é equipado com tecnologia de ponta, onde são realizados exames complementares que permitem a detecção e acompanhamento de diversas patologias, como condições da córnea, como ceratocone e distrofias, problemas no cristalino, como catarata, e doenças da retina, incluindo retinopatia diabética e hipertensiva.

SHOPPTINTAS
TINTAS
A MELHOR LOJA DE TINTAS
DO SUL FLUMINENSE
7 LOJAS PARA MELHOR ATENDÊ-LOS

☎ 24 99981-8796 @shopptintas

Março tem Noite D'Elas

com Anna Libório e muitas novidades que vão te surpreender

A

Câmara de Dirigentes Lojistas de Volta Redonda (CDL-VR) vai realizar no dia 27 de março, a partir das 19h, na sede da entidade, no Aterrado, mais uma edição de um dos eventos mais esperados: o Noite D'Elas, em homenagem às mulheres. Este ano, a programação vai ser especial.

Tem Anna Libório, como palestrante, com o tema "O Poder da Imagem Pessoal, Fortalecendo a Marca Empresarial". Ela é especialista em Varejo, Visual Merchandising, Treinamentos Humanizados para Equipes e Líderes, com cursos internacionais e mais de 30 anos de experiência nesse mercado. Anna Libório, que em outubro do ano passado deu um show numa palestra para quase 150 pessoas no Espaço de Eventos da CDL, promete surpreender ainda mais nesse novo encontro.

"Será um momento com espaço dedicado para conectar as associadas, troca de ideias, experiências e estímulo ao desenvolvimento de habilidades tanto profissionais quanto pessoais", afirmou o presidente da CDL-VR, Giovane Freitas Ferreira.

O evento tem apenas 150 vagas para associadas adimplentes com inscrições antecipadas e entrega prévia de

pulseiras. "O traje para o evento é esporte fino e, como já é tradição, a cor predominante será o preto, com um toque marcante do batom vermelho, que simboliza o luxo, a sofisticação e a elegância da mulher, fortalecendo ainda o empoderamento feminino", ressaltou a diretora social, Maria Auxiliadora de Ávila Marcelino, a Dorinha.

O encontro terá ainda um coquetel especial para as convidadas. Fiquem ligadas no aplicativo da CDL-VR, no e-mail, site e no Instagram @cdlvoltaredonda. Mais informações pelo whatsapp (24) 98125-9369. A CDL Volta Redonda fica na Rua Simão da Cunha Gago, 19, Aterrado.



Foto: Arquivo

Confira os novos associados da CDL-VR!

DEZEMBRO E JANEIRO

- Açougue Bruno de Volta Redonda Ltda
- Borges Mundo das Baterias Ltda
- Claudia Silva de Moraes
- Cnbt Comunicação Ltda
- Cristiane Barreto de Souza Meira
- Digitron Telecomunicações e Segurança Eletrônica
- Embeddo
- Energy Auto Peças
- Escola de Gigantes
- Espaço C
- Hub Varejo
- Maria Madalena Rodrigues Nunes
- Odontoig Infinity Clinic
- Paraíso dos Doces
- Super Silk
- Telemaco Ferramentas
- Tinturaria Pavão Ltda Me

Associe-se também e **tenha inúmeros benefícios!**

Saúde mental: é importante cuidar de você



A

até alguns poucos anos atrás, abordar o tema saúde mental em uma roda de amigos ou familiares era enfrentar olhares enviesados ou ouvir frases preconceituosas. Mas a veio a pandemia de Covid-19 e o que era um assunto evitado nas conversas passou a fazer parte do cotidiano real de milhares de pessoas.

Hoje, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma a cada oito pessoas no planeta convive com algum tipo de transtorno mental. O Brasil atualmente está entre os países com maior prevalência de transtornos de ansiedade, o que corresponde a aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, além dos 11,5 milhões que têm depressão.

Mas afinal, o que são os transtornos mentais?

O transtorno mental é uma disfunção da atividade cerebral que pode gerar prejuízos tanto emocionais quanto físicos de forma bastante significativa. Isso compromete a vida

pessoal, familiar, social e profissional de uma pessoa, influenciando inclusive na forma como ela enxerga a si próprio e o que está ao seu redor.

ENTRE OS TRANSTORNOS MENTAIS MAIS CONHECIDOS ESTÃO:

- Ansiedade
- Bipolaridade
- Esquizofrenia
- Depressão
- Burnout
- Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

Essas disfunções surgem por causas multifatoriais e afetam pessoas de diferentes faixas etárias.

Quem corre risco de desenvolver transtornos mentais?

Os determinantes da saúde mental e transtornos mentais incluem não apenas atributos individuais – como a capacidade de administrar os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as interações com os outros – mas também os fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais.

Estresse, genética, nutrição, falta da prática de exercícios físicos, infecções perinatais e exposição a perigos ambientais também são fatores que contribuem para os transtornos mentais.

Qualquer pessoa pode desenvolver um transtorno mental. Por isso, é importante ficar atento aos sinais de alguma disfunção e buscar ajuda o quanto antes.

Entre os indicativos de que há alguma coisa errada com a nossa saúde mental estão problemas de sono; ansiedade e tensão excessivos; humor desregulado; esquecimento frequente e isolamento social.

Pare e olhe para você!

Você está se cuidando? Presta atenção às suas necessidades? A saúde mental requer esforço constante e diário aliado a saúde física, nutricional e sono de qualidade.

Seguem algumas dicas para você se cuidar melhor:

- 1) *Conheça a si mesmo: o autoconhecimento e amor-próprio são fundamentais para a saúde mental. Tire um tempinho para se admirar e praticar o autocuidado.*
- 2) *Adote uma alimentação saudável: um cardápio rico e variado em vegetais e alimentos saudáveis é capaz de fornecer nutrientes importantes para o bem-estar.*
- 3) *Invista na qualidade do seu sono: é durante o sono que o nosso organismo se regenera e faz as regulações necessárias.*

4) *Mexa-se: durante os exercícios físicos são liberados hormônios que trazem sensação de prazer e bem-estar.*

5) *Mantenha boas relações: busque estar próximo das pessoas que você ama e te fazem bem, como família, amigos e amigas, mesmo que virtualmente.*

Se estiver com dificuldades em lidar com as suas emoções, com a realidade desse momento ou com frustrações, não hesite em procurar ajuda. Lembre-se que a pessoa mais importante da sua vida é você!

Fonte: Unimed-VR



CLIENTE UNIMED VOLTA REDONDA TEM

descontos exclusivos em diversos estabelecimentos!



entre outros.

(SAIBA MAIS)

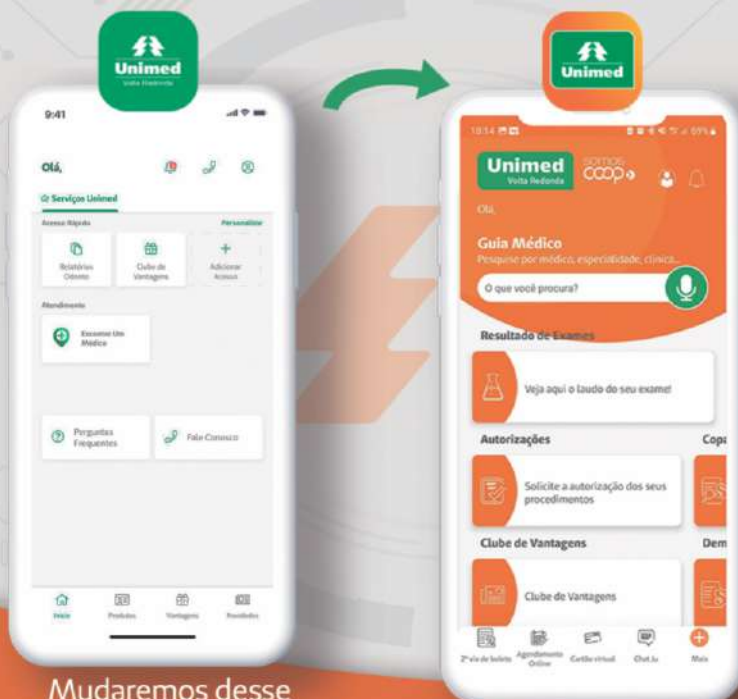


Conheça o Clube. Acesse
unimedvr.com.br/clubedevantagens

Unimed
Volta Redonda

O App da Unimed VR vai mudar!

• Mais Rápido • Mais Prático • Mais Moderno



Mudaremos desse

para esse

Escaneie o QR Code
e baixe agora



Disponível na
App Store

Disponível na
Google Play

Cliente Unimed VR, tudo o que você precisa com um toque:
carteirinha virtual, segunda via de boletos, extrato de
utilização, autorizações e muito mais!

Unimed
Volta Redonda

SAVE THE DATE

NOITE
D'ELAS

EM CELEBRAÇÃO AO MÊS
INTERNACIONAL DA MULHER.

ESPAÇO
27 MARÇO • 19H • CDL-VR
