

Ilustre^c Magazine

Número 170- Setembro 2020 - R\$ 12,00



Quer dormir
melhor?
Aposte
nos óleos
essenciais

De frente com
a Chef Eliane
Carvalho

**Quinteto de
mulheres
vitoriosas:
Lisiane
Schmidel,
Adrya Almeida,
Diovana
Mocelin, Léli
Esteves Kara e
Beni Melatte**

ESSENCIAL É O QUE
VALE SER LEMBRADO.

BOOK DOS 15
INGRID



+55 65 3821-2421 | +55 65 90983-8840 | 98124-9506
RUA SANTA MÔNICA, 59 - SANTA MARTA
CUIABÁ, MT - CEP: 78043-625
www.sergiosoaresfotografia.com.br

@sergiosoaresfotografia /sergiosoaresfotografia

MARCA
PARA
SEMPRE



Sérgio Soares
FOTOGRAFIA

COM MUITO TRABALHO, CONSSERTAMOS MATO GROSSO. E OS RESULTADOS JÁ APARECEM.



- + 163 NOVAS UTIs DO GOVERNO
- + 137 UTIs EM PARCERIA COM MUNICÍPIOS
- AMPLIAMOS EM TEMPO RECORDE O HOSPITAL METROPOLITANO
- REABRIMOS A SANTA CASA
- CRIAMOS O CENTRO DE TRIAGEM ARENA PANTANAL
- 3 HOSPITAIS REGIONAIS FORAM AMPLIADOS E MODERNIZADOS
- ADQUIRIMOS 400 MIL KITS DE TESTES RÁPIDOS E MEDICAMENTOS PARA OS MUNICÍPIOS



Editorial

Ah, como é importante este mês! A Magazine Ilustre completa 17 anos ininterruptos no mercado, com as bênçãos de Deus, muita garra e determinação. Com muita disposição vamos passar por este ano, que foi atípico, sem falhar e sem deixar na mão os nossos queridos leitores. Fácil? Nada é fácil, mas com confiança seguimos em frente, e comemoramos cada cliente, cada vinda de clientes antigos que retornam, cada cliente novo, tudo se comemora. De dois em dois anos comemoramos com festa ao lado dos clientes, parceiros e amigos, como neste ano houve a pandemia, não pudemos, mas certamente no próximo ano comemoraremos todos os 18 anos desta conceituada revista.

Nesta edição convidamos algumas pessoas que foram capa, e muitas delas foram várias vezes, para fotografarem com suas respectivas revistas. Uma forma simbólica de comemorar o aniversário da Magazine Ilustre. E vamos ao roteiro:

Capa: Mulheres mais que especiais, destacam os 17 anos da Magazine Ilustre. Você confere a seguir.

Por Dalva Costa: fique atento ao que acontece de novidade no nosso mercado empresarial e social.

Comemoração: 17 anos da Magazine Ilustre foi comemorado com clicks das lentes do fotógrafo Sérgio Soares em seu Studio, seguindo as normas da OMS.

De frente: nesta edição De frente é com a Chef de Cozinha Eliane Carvalho, formada na tradicional escola francesa de gastronomia Le Cordon Bleu de Paris. Vamos saber um pouquinho de seus gostos, manias e inspiração.

Delegacia da Mulher: o governador Mauro Mendes e a primeira-dama Virginia Mendes inauguraram a reforma e adequação do “Plantão de Atendimento a vítimas de violência doméstica e sexual”. A unidade funciona 24 horas por dia. A solenidade contou com a presença da primeira-dama da República, Michelle Bolsonaro, da ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Damares Alves, e da líder de Movimento de defesa dos direitos das mulheres, Maria da Penha.

Recordar e Viver: Quem não gosta de ver fotos antigas? Há 17 anos comemoramos o aniversário de 1 ano da Magazine Ilustre, confira!

Coluna Social: O colunista Warner Willon traz os acontecimentos sociais da nossa capital, porque a vida não para.

Óleos: Quer dormir melhor? Aposte nos óleos essenciais. Impressionante como é bom e faz bem. Você encontra no Mercado dos Aromas.

Etiqueta: Etiqueta pra quê? A etiqueta é a ética dos pequenos detalhes. Um conjunto de condutas para a vida social, composta de regras para ajudar no trato com as pessoas e que são definidas a partir do bom senso.

Artigo: um artigo superinteressante. Precisamos reaprender a aprender!

Por Márcia Bezerra. Vale a pena ler.

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês



Mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

- ESSÊNCIAS
- EMBALAGENS
- ARTIGOS PARA COSMÉTICOS
 - VELAS
 - AROMATIZANTES
 - ÓLEOS ESSENCIAIS
- FRASCOS, VÁLVULAS, TAMPAS
(PARA VOCÊ MONTAR)

Av. Issac Póvoas, N° 906
Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats - 65 9266-9653

Expediente

Diretora:

Dalva Costa - DRT 752MT

Redação:

Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:

Adrya Almeida, Beni de Oliveira,
Diovana Mocelin, Léli Esteves
e Lisiane Schmidel

Visual Gráfico:

Daniel Maranhão

Foto Capa

Sergio Soares

Revisão:

Doralice Jacomazi

Comercial:

Dalva Costa

Endereço:

Rua Luis Carlos Pinheiro,
nº 657-H,
esquina com a rua Xavantes.
Bairro Santa Helena - Cuiabá-MT
CEP: 78045-000
Tel.: (65) 3028-4980
magazineilustre@gmail.com



08 Matéria de Capa

Quinteto de mulheres vitoriosas: Lisiane Schmidel, Adrya Almeida, Diovana Mocelin, Léli Esteves Kara e Beni Melatte

20 Comemoração

17 anos da Magazine Ilustre foi comemorado com clicks das lentes do fotógrafo Sérgio Soares em seu Studio

26 De frente

A Chef de Cozinha Eliane Carvalho, formada na tradicional escola francesa de gastronomia Le Cordon Bleu de Paris

Índice



28 Delegacia da mulher

Delegacia eleva o patamar do atendimento às vítimas de violência doméstica no Brasil

32 Recordar é viver!

Quem não gosta de ver fotos antigas? Há 17 anos comemoramos o aniversário de 1 ano da Magazine Ilustre

36 Coluna Social

O colunista Warner Willon traz os acontecimentos sociais da nossa capital, porque a vida não para

40 Óleos essenciais

Se você está lidando com insônia, ou sente que precisa de ajuda extra para dormir melhor, os óleos essenciais podem oferecer algum alívio

44 Etiqueta

Um conjunto de condutas para a vida social, composta de regras para ajudar no trato com as pessoas

46 Artigo

O que é ser sábio?



Adrya Almeida: paixão por empreender

Com uma trajetória bem-sucedida, a empresária e cantora se prepara para mais uma novidade em sua carreira

Talentosa, criativa, dinâmica, perseverante. Faltariam adjetivos para descrever as habilidades e as competências da cantora, empreendedora e empresária do ramo musical Adrya Almeida. Seu nome ganhou ainda mais destaque após sua participação no programa *The Voice*, da Rede Globo. Mas, em Cuiabá, ele já era associado ao empreendedorismo, principalmente pela renovação da empresa *Splendore Musical*. “Sou empreendedora desde a infância. Aprendi e me inspirei por conta da minha família e tive o apoio total do meu marido nessa empreitada desafiadora. Sempre gostei e pensei em vender e empreender”, comenta Adrya.

Com esse pensamento que em 2015 ela adquiriu sua primeira empresa, a *Splendore*. “Tive um trabalho intenso de inovar e empreender, conseguindo alavancar de modo bem-sucedido a *Splendore* no mercado musical para área de casamentos e eventos”, explica. Após esse investimento, em 2018, novamente, Adrya se dedicou a mais um projeto: o *Salão Seletto*, do qual se tornou sócia.

Novo projeto: lançamento de EP

Neste ano, em que nos vimos diante da incerteza devido à pandemia de Covid-19 e também pelo isolamento social, esses desafios não desanimaram Adrya. Empreendedora nata, este período foi a oportunidade para que ela se reinventasse ainda mais, investindo em suas redes sociais e pensando em soluções criativas e empreendedoras para suas empresas. “Vivemos um momento difícil, de grande desafio e com o isolamento social, tivemos que pensar em soluções para seguirmos. Mas acredito que os momentos de crise são oportunidades de crescimento e, inclusive, de empreender”.

Pensando dessa maneira, neste segundo semestre, Adrya Almeida se prepara para lançar seu primeiro EP. “Sou cantora há 16 anos em Cuiabá, mas sempre atuei principalmente em eventos exclusivos. Mas foi a partir do *The Voice* que meu trabalho ganhou uma proporção de massa”. Dessa maneira, com sua perspectiva empreendedora, a cantora já está finalizando mais esse projeto profissional e que inspirará seus seguidores e todo público em geral.



Beni Melatte

fala sobre ‘aprender cada vez mais a valorizar o que dá sentido à vida’

Experimentamos diariamente, e ao longo da vida, uma diversidade de sentimentos, mas, sem dúvidas, alguns principais que norteiam a vida da cuiabana Beni Melatte são amor, gratidão e afetos. Não à toa, duas frases das quais ela mais gosta são: ***“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas”*** e ***“É loucura odiar todas as rosas porque uma te espetou”***, do livro *Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry.

Em tempos de retomada da normalidade, após isolamento social devido à pandemia do Covid-19, valores e sentimentos que exaltam nossa humanidade são cada vez mais necessários. Pensando dessa maneira, mais humanizada e afetuosa, que Beni, por exemplo, prefere falar em realizações e não “conquistas”, para descrever as positivities que têm e já teve em sua vida. “Para mim, o termo ‘conquista’ tem significado de ‘posse’, com o qual não me identifico. Mas posso dizer que a vida tem me proporcionado realizações de objetivos que dão sentido à existência humana, como ter o reconhecimento familiar e dos amigos, pela forma respeitosa e leal como me relaciono com o semelhante e de como aprendi a me posicionar frente ao mundo”, explica.

Por ser uma pessoa persistente, determinada e não desistir facilmente dos seus objetivos, ela tem realizado muitos sonhos, desde o de ser mãe,

esposa e constituir uma bonita família, até o de superação diária. “Proponho-me diariamente em ser uma pessoa melhor, em ser mais humana e grata à vida. Assim como também busco conhecer lugares e culturas diversificadas e vivenciar a evolução da história, da ciência, pois sei que essas experiências me proporcionam mais conhecimento e sabedoria. Além disso, sinto-me realizada por preservar a saúde física, mental e emocional e de aprender cada vez mais a valorizar as pequenas coisas que dão sentido à vida”, comenta.

Além de já ter o hábito da gratidão, Beni conta que o período de isolamento social fez com que ela redescobrisse novas formas de se relacionar e conviver. “Tudo ficou mais intenso e desafiador. Mas sou imensamente grata à vida, ao amor, à lealdade, ao companheirismo e à cumplicidade da minha família, ao carinho dos amigos e ao convívio diário e gratificante com os meus semelhantes, conquistas essenciais que me impulsionam a ser uma pessoa melhor a cada dia e, por consequência, mais feliz. Minha família é o cerne que me sustenta e minha bússola norteadora, cuja direção sempre me garantiu ancorar em portos seguros. Por isso, sou afetiva, responsável, amigável e fiel às causas familiares. Embora, um pouco impaciente e imponderada. Enfim, tenho qualidades e defeitos inerentes ao ser humano”, finaliza.

‘Meu sonho sempre foi ser cirurgiã-dentista’, afirma Diovana Mocelin

Foto: Sergio Soares

Conheça a trajetória de sucesso dessa profissional que nunca desistiu de seus objetivos, e se inspire!



Cirurgiã-dentista bem-sucedida, esposa, mãe de dois filhos. Determinada, dedicada, dinâmica e perseverante, Diovana Mocelin é um exemplo da mulher contemporânea. Por isso, ao contar sua história de êxito profissional, não só ela, mas todos se sentem inspirados. “Emociono-me muito ao lembrar do início da minha trajetória na Odontologia. Meu coração se enche de gratidão por ter vencido, pois tive muitos momentos desafiadores e não foram poucas as vezes que pensei em desistir”, comenta a cirurgiã-dentista.

Diovana casou-se e teve filhos muito cedo, mas nunca desistiu de seu sonho: ser cirurgiã-dentista. “Morava no interior do Mato Grosso, em Aripuanã. Este sonho foi ficando cada vez mais distante. Por saber deste grande desejo, meu marido sempre me apoiou, não deixando meu sonho morrer. Foi quando ele começou uma pós-

-graduação em sua área profissional em Cuiabá. Assim tomamos a decisão de que eu também faria a tão sonhada graduação em odontologia. Não foi nada fácil, pois, com duas crianças pequenas, iniciamos a jornada, conciliando a atenção e cuidados com a família e os estudos”, relembra.

Formada, a história linda com a odontologia começou de imediato, entrando na especialização de implante e prótese e no mesmo ano Diovana foi aprovada em concurso público para cirurgiã-dentista da estratégia da família em Aripuanã, onde atuou por oito anos, atendendo em PSF e também em seu consultório particular. “Há quase três anos me desliguei do concurso público, por decidir morar com a família em Cuiabá, onde atualmente tenho consultório”, explica.

Novas oportunidades profissionais também surgiram. “Expandi meus horizontes e fui em busca de mais qualificação profissional nos Estados Unidos. Iniciei como aluna e conclui inúmeros cursos. Depois, já bastante familiarizada com os conteúdos e as novas técnicas aprendidas, fui convidada para atuar na equipe discente e passei a ministrar cursos em Nova Iorque, na New York University (NYU) e pude me aperfeiçoar ainda mais na área de harmonização facial e estética dental”, ressaltava Diovana.

Atualmente, ela faz parte também da equipe de professores dos Cursos Ferrão Junior, viajando por todo o país ministrando cursos nas áreas de harmonização facial. Ela também faz parte da equipe de Harmonização facial da Associação Brasileira de Odontologia (ABO-MT) e é delegada da Sociedade Brasileira de Toxina Botulínica e Implantes Faciais na Odontologia (SBTI do MT). “Sou uma profissional realizada e, sobretudo, grata em poder realizar o desejo de um rosto mais harmônico e do sorriso perfeito aos meus pacientes”.

Especialidades

Atualmente, as atividades que Diovana Mocelin desenvolve estão concentradas nas especialidades

de implantodontia, prótese, dentística e harmonização facial. Na estética, as lentes de contato dental são seu “carro-chefe”. “Sou completamente apaixonada pela harmonia do sorriso utilizando os laminados cerâmicos. Outra paixão é a harmonização orofacial. São procedimentos associados que caminham juntos quando necessários, por isso cada caso é individualizado. Quando um paciente perdeu os dentes muito cedo e demorou a reabilitar com implantes dentários, pode gerar como consequência uma flacidez muscular. Na Harmonização Facial, o nosso projeto de reabilitação dentária se inicia pelo ajuste da parte estrutural, assim alinhamos os conceitos mais modernos de equilíbrio funcional estético muscular”, explica.

Como o próprio nome diz, a Harmonização Facial é um conjunto de procedimentos estéticos, que visa proporcionar mais simetria e uniformidade ao rosto, harmonizando os dentes estética e funcionalmente com a boca e com a face. A Harmonização Facial na Odontologia é realizada pela mudança do sorriso, gengiva, lábios, marcas de expressão, maxilar, mandibular, entre outros. Dessa maneira, lentes de contato dental, bichectomia, lipo de papada, fios de sustentação, biostimuladores de colágeno, botox e preenchimento facial são alguns exemplos destes procedimentos estéticos que podemos associar aos nossos tratamentos, visando sempre à naturalidade nos resultados. Finalizando, Diovana Mocelin salienta: “Acredito muito que os diferenciais do profissional são suas habilidades e técnicas. E assim busco isso constantemente. Não existe uma varinha mágica. O profissional tem que buscar qualificação e capacitação profissional”.

O Espaço Flores, onde Dra. Diovana Mocelin atende, fica localizado na Rua das Papoulas, 79. Mais informações: (65) 99360-7525 ou @dra.diovanamocelin



Do blogueira à empreendedora digital: conheça a trajetória de sucesso da advogada **Lisiane Schmidel**

Além de atuar na advocacia, é também coach, mentora, mãe e esposa.

“Minha missão é falar com e para as mulheres”. Mais do que falar, a advogada, coach e mentora Lisiane Schmidel inspira, motiva e ajuda diversas mulheres a desenvolverem seus potenciais profissionais. Dra. Lisiane Schmidel fez de um talento uma nova forma de atuação profissional e vem inspirando muitas mulheres em busca do empreendedorismo. Seja pela sua trajetória profissional bem-sucedida ou pelos cursos, mentorias e diversos conteúdos diários que posta em suas redes sociais digitais, a empreendedora digital vem aumentando, constantemente, seu público, que é prioritariamente feminino, mas não se reduz às mulheres. “Falo principalmente para mulheres, mas há muitos homens que me seguem também. Pois meus conteúdos se voltam para desenvolvimento de habilidades, competências, com finalidade de aperfeiçoar os potenciais de cada pessoa”, explica.

Mas, afinal, como começou esse trabalho voltado ao empreendedorismo?

Advocacia: uma das paixões

Formada em 2004, mas atuando na área desde 1999, quando realizou estágios em escritório de advocacia, assim como em órgãos públicos, Lisiane comenta que sempre gostou de atuar na advocacia. Por isso, em 2008, ao lado de seu marido, abriu o escritório Schmidel&Associados.

Já contando com uma carreira bem-sucedida, em 2017 resolveu abrir espaço também para desenvolver algo de que sempre gostou: escrever. “Como sempre gostei muito de escrever, resolvi criar um blog. Nesse início, tinha receio por causa da minha profissão. Então usei o nome LiGirlBoss”, relembra. Dessa maneira, desde o início sua escrita já se voltava para empreendedorismo da mulher. Já nesse mesmo ano, viu seu perfil no Instagram ter um crescimento. “Comecei a aparecer mais. A princípio, muitas profissionais da área jurídica me seguiam, buscando conselhos, dicas, quase uma forma de ‘mentoria’. Mas hoje há diversas

profissionais que me acompanham nas redes sociais, não só advogadas”.

Em 2018, Dra. Lisiane realizou uma ação em seu perfil no Instagram. Selecionou cinco seguidoras advogadas para uma mentoria. “Não imaginava ter uma recepção tão grande. Cheguei a receber mais de 150 e-mails”, comenta. A partir dessa experiência, percebeu essa demanda e viu que era muita responsabilidade. Assim, decidiu empreender nas redes sociais digitais, conciliando com a advocacia. Para isso, passou a realizar mais cursos, como de Programação Neurolinguística (PNL), Coaching, entre outras formações, sempre se voltando para empreendedorismo digital.

Com isso, a advogada passou a ofertar cursos presenciais para empreendedorismo na advocacia, imagem profissional, bem como realizou um evento de muito sucesso, o MEET. Além de formações presenciais, seus conteúdos já podiam ser acessados online. Mas foi neste ano, diante do período de pandemia por causa do Covid-19 e, consequentemente, do isolamento social, que viu seu trabalho se impulsionar ainda mais para o digital. Afinal, ao invés de enxergar o período de isolamento social como uma limitação, Dra. Lisiane, novamente, viu uma oportunidade de poder ainda mais contribuir para inspirar, motivar e mentorar diversas profissionais a despertarem seus potenciais. “Observei que neste ano os profissionais estão ainda mais em busca de conhecimento interdisciplinar, sistêmico e por meio de recursos online. Muitas pessoas aproveitaram e estão aproveitando para aperfeiçoamento e crescimento profissional”, conclui.

Para conhecer mais sobre o trabalho de Lisiane Schmidel,

<https://lisianeschmidel.com.br/>

Instagram: @lisianeschmidel

Facebook: @lisianeschmideloficial

YouTube: Lisiane Schmidel



Léli Esteves Kara:

Projetos arquitetônicos residenciais e interiores

Com foco na arquitetura residencial e de interiores, Léli Esteves Kara diz que seu “maior prazer é projetar espaços que façam parte do cotidiano das famílias e que possam ficar para a história”. Hoje a arquiteta atua principalmente em projetos arquitetônicos residenciais em condomínios horizontais.

Há mais de 20 anos trabalhando com projetos residenciais, a arquiteta afirma, com certeza: “amo fazer o que eu faço, concretizar sonhos muito bem projetados e planejados. Considero-me uma pro-

fissional extremamente cuidadosa e tenho muito interesse por pessoas e espaços. Por isso, uma das maiores preocupações em meus projetos é dosar conforto e sofisticação na medida ideal, transformando ambientes elegantes em cenários funcionais para a vida de cada família”, ressalta.

Neste ano, a arquiteta e urbanista está comemorando sete anos em seu novo escritório, o qual foi instalado em um antigo casarão cuiabano, localizado na charmosa e tradicional Rua 24 de Outubro, na região central de Cuiabá.



Saiba mais:
O escritório da
arquiteta Léli Esteves
fica localizado na
Rua 24 de Outubro,
620, Goiabeiras.
Contatos: (65) 2129-
1591 ou (65) 98115-
8686.
Redes Sociais:
@leliesteves



A Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais - BPW Cuiabá inaugurou no Goiabeiras Shopping o Espaço do Bem, projeto Chita & Fuxico, criado pela Comissão de Responsabilidade Social, da ONG Feminina. A presidente da BPW, Zilda Zompero, disse: "Estamos costurando dignidade, cidadania e melhores condições de vida para

mulheres em situação de vulnerabilidades, seja social, por renda, vítimas de violência doméstica e de mães com filhos portadores de necessidades especiais".

No Mercado dos Aromas você encontra :



Cera de abelha
branca, amarela e
carnaúba.

Essencias para
vela.



Base Sabonete
Vegetal Flor de
Cactus transpa-
rente e branca.

Vários tipos de argi-
las. Indicadas para
peles oleosas, ac-
neicas, adstringen-
tes, esfoliantes, an-
tibactericidas.



Cosmobeauty e Biomarine, referência em tratamento estético, agora em Cuiabá. A empresária Deise Violin é a nova franqueada. Produtos de excelente qualidade e profissionais de ponta, para tratamentos facial e corporal.



Dênia consultoria de Imagem Pessoal e Empresarial. O trio Dênia, Fernanda e Stela é competente e dedicado. No curso aborda vários temas, com questionários, entrevistas para definir seu estilo e da sua empresa.

17 anos da Ma

Fotos comemoração 17 anos/Sergio Soares



Zilda Zompero



Claudia Aquino

gazine Ilustre!



Teté Bezerra



Karla Krausse Bonna

17 anos da Ma

Fotos comemoração 17 anos/Sergio Soares



Gina Defanti

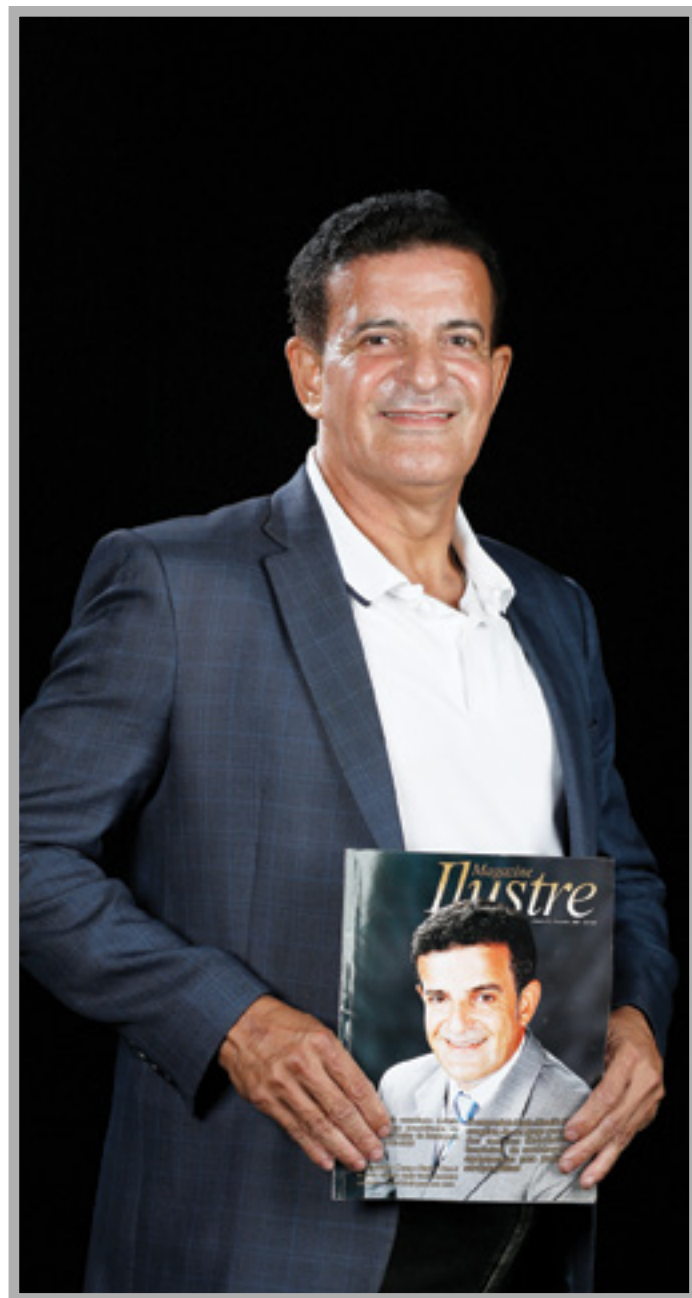


Auristela Campos

gazine Ilustre!



Nadeska Calmon



Paulo Almeida

17 anos da Ma



Ritamaris Regis



Sandra Matheus



Sueli Batista

gazine Ilustre!



Marilza Figueiredo



Marlene Sylveira



Ana Ricarte



De frente com Eliane Carvalho

A Chef Eliane Carvalho é formada na tradicional escola francesa de gastronomia Le Cordon Bleu, de Paris, e atua na área há 20 anos. Profissional dedicada e exemplar, Eliane responde às perguntas para a Magazine Ilustre, confira:

Qual o seu lazer preferido?

Meu lazer preferido não podia ser outro a não ser “cozinhar”! Sim, eu sempre encontro um motivo para cozinhar! Quando estou feliz cozinho para comemorar, quando estou com algum problema, cozinho para me distrair, quando estou sozinha, cozinho para mim, quando estou em família, cozinho para agradar e é assim quando estou entre amigos! Normalmente quando vou visitar amigos sempre acabo cozinhando também! É isso, cozinhar é a minha vida!

Qual foi a maior realização da sua vida?

Ser mãe sem dúvida foi e é minha maior realização! Eu acredito que existem mulheres que nascem para serem mães e eu nasci pra isso! Amo estar casada, ter minha casa e minha família! Presente de Deus!

O que você considera um assunto sério demais para se fazer piada a respeito?

Respeito. Respeito pelas pessoas, por nós mesmos, respeito com a dor do próximo, com a opinião dele, respeito com as opções de cada um. Respeitar e respeitar-se para mim é o início e fim de tudo para poder viver em paz com Deus. Sem PAZ não existe mais nada!

Você tem alguma mania? Se sim, qual?

Mania de organização! Vivo arrumando tudo a minha volta! Gosto de tudo bem limpo, cheiroso, não gosto de nada lascado, torto, sujo, enfim, eu convivo com essa minha mania de perfeição, mas isso não me incomoda, faz parte de mim!





O que mais você odeia que façam com você?
Ironia. Definitivamente, não suporto.

O que você acha que diferencia uma pessoa boa de uma pessoa ruim?

Resiliência. Uma pessoa boa se coloca sempre no lugar do outro, sempre encontra uma forma de entender e aceitar as situações, sem julgar, sem diminuir ninguém. Uma pessoa ruim, ao contrário, só carrega mágoas, não enxerga o outro, é egoísta e egocêntrica, não tem compaixão, é uma pessoa no íntimo infeliz porque não consegue se conectar nem com ela nem com ninguém.

Qual lugar que mais gostou de conhecer? E qual você ainda gostaria de conhecer?

Amei conhecer São Luís do Maranhão, as dunas! Eu sempre queria ir e nunca dava certo, um dia do nada surgiu uma oportunidade, eu fui, subi todas as dunas e orei muito, me senti tão perto de Deus! Foi inesquecível! Quero muito conhecer o Havaí! Se Deus quiser irei algum dia!

Tem algum filme que a marcou?

Eu indicaria "Em Algum Lugar do Passado!". Assisti muitas vezes, ali fica bem claro um desejo de todo ser humano, se pudéssemos voltar no tempo, pelo menos uma vez, com certeza o faríamos, e com certeza, por amor!

Quem é a pessoa que você mais admira na cozinha hoje?

Patrick Terrien, meu maior ídolo, minha inspiração, ex-professor da minha escola Le Cordon Bleu Paris, mas continua na ativa! Um grande Chef, sempre me inspirei nele!



O que você acha do glamour em torno dos chefs de cozinha?

Pura ilusão! É uma profissão como qualquer outra! Todas têm seu glamour, seu valor! Glamour é ser bom naquilo que faz. Ponto!

Há algum alimento que você não comeria de jeito nenhum?

Sim, "salsinha", eu absolutamente não tolero a coitada!

Nas suas idas a São Paulo, qual o restaurante de lá que você se identifica e não deixa de ir?

Vou a SP a cada 15 dias no máximo! Amo comida japonesa, vou muito ao Nakka do Jardins! É impecável! Gosto muito do Nino Cucina e do Fasano para degustar uma massa, bacalhau é no A Bela Cintra, e quando quero comer carne vou ao Fogo de Chão da Augusta. Mas como sempre, eu em SP acabo cozinhando bastante em casa, gosto de receber meus amigos para jantar, conversar e tomar vinhos, vou ao Santa Luzia e me esbaldo! Aí cozinho coisas deliciosas!

“Delegacia eleva o patamar do atendimento às vítimas de violência doméstica no Brasil”, afirma ministra Damares Alves

Por Evelyn Ribeiro | Secom - MT



Tchelle Figueiredo - SECOM/MT

Governador Mauro Mendes, primeira-dama Virginia Mendes, ministra da Mulher, Família e Direitos Humanos, Damares Alves e a primeira-dama Michelle Bolsonaro durante a inauguração da Delegacia 24h de atendimento às vítimas de violência doméstica e sexual

O governador Mauro Mendes e a primeira-dama Virginia Mendes inauguraram a reforma e adequação do “Plantão de Atendimento a vítimas de violência doméstica e sexual”. A unidade funciona 24 horas por dia. A solenidade contou com a presença da primeira-dama da República, Michelle Bolsonaro, da ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Damares Alves, e da líder de Movimento de defesa dos direitos das mulheres, Maria da Penha.



O governador Mauro Mendes, a primeira-dama de MT, Virginia Mendes e a primeira-dama do Brasil Michelle Bolsonaro

Ao participar da solenidade de inauguração do “Plantão de Atendimento a vítimas de violência doméstica e sexual”, em Cuiabá, a ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Damares Alves, destacou que a unidade servirá de espelho para outras delegacias de proteção às mulheres e vítimas de violência do país.

“Eu já tinha um discurso pronto, mas depois que passei pela delegacia, eu mudei tudo. A inauguração dessa delegacia elevou o patamar de proteção da mulher no Brasil. É um ato histórico para nós. Queremos desafiar os demais governadores do Brasil para que tentem fazer uma delegacia mais espetacular que esta”, destacou a ministra, ao elogiar a estrutura que atenderá mulheres e crianças vítimas de violência e abuso sexual.

Damares também comentou o alto índice de casos de violência contra a mulher registrado em Cuiabá no ano passado (mais de 3 mil) e reforçou





a importância do acolhimento do Plantão e a preocupação em dispor de atendimento adequado, desde a entrada da Delegacia, que funcionará 24 horas por dia.

"A forma como a primeira-dama Virginia Mendes conduziu esta reforma e como está entregando é uma demonstração de carinho e um recado para os agressores de mulheres: 'acabou para vocês'. É

"A obra teve um custo estimado de R\$ R\$ 413.372, 62 mil. A nova unidade policial está instalada no bairro Planalto, anexo ao prédio da 2ª Delegacia da Capital"



Brinquedoteca da Delegacia da Mulher



Primeira-dama de MT, Virginia Mendes, Primeira-dama do Brasil, Michelle Bolsonaro, Ministra Damares Alves, Miedir Santana, primeira delegada que assumiu a delegacia em Cuiabá e a desembargadora, Maria Erotides

um novo momento para a proteção das mulheres”, concluiu.

A delegacia

A unidade conta com salas apropriadas para acolhimento das vítimas, cartórios, salas de atendimento, para as equipes que atuarão no local, além de uma brinquedoteca e playground para crianças. A obra teve um custo estimado de R\$ 413.372,62 mil. A nova unidade policial está instalada no bairro Planalto, anexo ao prédio da 2ª Delegacia da Capital. A equipe do plantão será formada por cinco delegadas e mais as equipes de escrivães, investigadores, assistentes sociais e psicólogas, no total de 50 servidores da Polícia Civil.

Os recursos e doações em mais de R\$ 200 mil foram arrecadados pela primeira-dama, Virginia Mendes, que teve atuação direta no processo de mobilização para reforma e adequação de uma

estrutura completa. O Plantão 24h é uma das medidas adotadas pela Polícia Civil e Secretaria de Estado de Segurança Pública para ampliar o acolhimento, de forma ininterrupta, a vítimas de violência doméstica em Cuiabá, cidade que concentra o maior índice estatístico de crimes contra esse público vulnerável.

Fonte: <http://www.mt.gov.br>



Festa de aniversário de



Daniela Piau



Sandra Matheus



Nasser Fares



Simone Moura



Carmem Delamonica



Karla Krause Bonna



Ziad Fares



Sônia Bitencurt



Kamil Fares

1 Ano da Magazine Ilustre



Antônio Joaquim e Tânia



Dalva Costa e Fernando Baracat



Alexandre e Elisângela Kabbot



Benedito Alves Ferraz e Mariza



Adriana Coelho e Ana Paula Antonelli



Carolina e Thales Fagundes



Carlinhos Alves

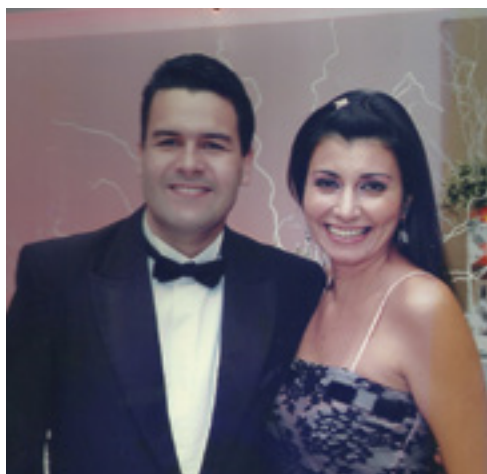
Festa de aniversário de



Eduardo Carvalho e Marlene Sylveira



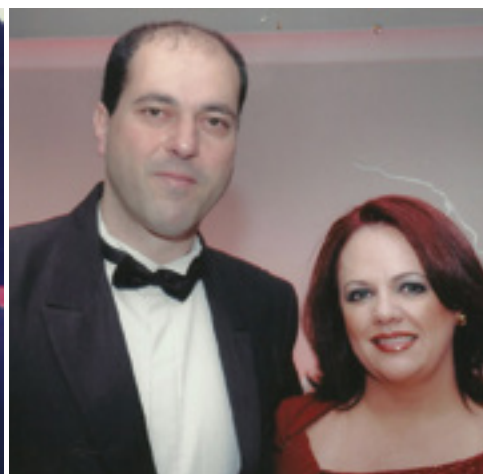
Ivana e Kamil Fares



Eduardo e Mariana Arruda



Fernando Arruda e Maria Helena



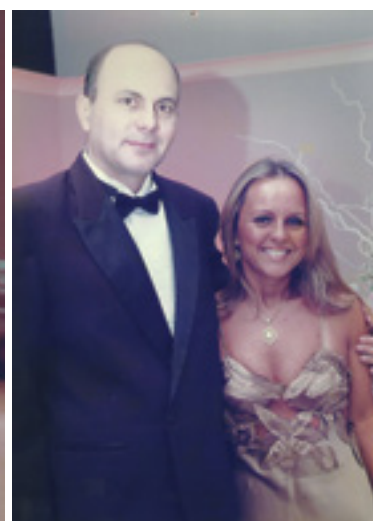
Francisco Faiad e Tânia



Isis Dorileo



Jose e Emily Giglio



José Roberto e Natasha

1 Ano da Magazine Ilustre



Zilmar Mellati e Beni



Nasser Fares



Kamil Fares



Osvaldo e Fabiola Garcia



Priscila Hauer e Dino Gueno



Tânia e Jurandir Lima



Sama e Buzaid Fares



Tereza Pirajá e Tamires José

Os cães ladram e a caravana passa. Ibrahim Sued



Dr. Eduardo Sauter recebeu em seu elegante consultório, a visita da Miss Mato Grosso 2019, Ingrid Santin

É primavera no hemisfério sul, mais uma vez trago até vocês leitores fiéis desta Magazine Ilustre, o que rolou nos últimos tempos. Com a pandemia é necessário fazer algumas divulgações que ficaram ao longo do período. Nesta página por exemplo, estamos falando da relação do cirurgião plástico Eduardo Sauter com as misses em festas que bombaram em 2019. Eduardo Sauter é conhecido pelo profissionalismo e competência, é homenageado em diversos eventos, como referência em sua área. É o cirurgião que destaca a beleza das misses em Mato Grosso. Seu portfólio de clientes estrelas atende mulheres de todo o Estado. Em 2021 a parceria continua



No blackdrop da fama, dr. Eduardo Sauter e as misses Julia Horta e Ingrid Santin



Em noite de Miss Turismo 2019, Dr. Eduardo Sauter ladeado pela Miss Brasil 2019 Julia Horta, Miss Mato Grosso Ingrid Santin, a representante de Nova Mutum e a Miss Turismo Pantanal. Foi uma soiré de exaltação à beleza e ao turismo mato-grossense. A vencedora foi Amanda Farias, de Barra do Garças que representou Mato Grosso no concurso Miss Brasil Globo 2019, em Brasília, pegando o Top 10.



Rose Piran
 estampa a
 coluna,
 porque ela é
 maravilhosa !!
 Empresária,
 chique, mãe
 e gente como
 a gente.
 Rendemos
 homenagens
 a este ícone
 da sociedade
 cuiabana.

Nadeska
 Calmon Freitas
 - Advogada
 criminalista, faz
 parte da
 Diretoria da
 ABRACRIM.
 Nos
 preparativos
 para o Encontro
 dos Advogados
 Criminalistas,
 que será em
 realizado em
 dezembro em
 Cuiabá.



First Ladies, de
 Mato Grosso
 Virginia
 Mendes e do
 Brasil Michelle
 Bolsonaro,
 movimentaram
 a capital com
 evento de
 acolhimento e
 devolução da
 dignidade,
 amparo às
 mulheres que
 sofrem
 qualquer
 violência.
 Virginia foi
 prestigiada !



Em momento relax o advogado Fabiano Ferreira da Silva e seus filhos
 em sua casa de veraneio no Coxipó do Ouro. As crianças são lindas,
 Gabriel Saddi Ornellas Ferreira da Silva e João Manoel Saddi Ornellas
 Ferreira da Silva. A história do 'berço' se aplica a este caso.



Julia Gama é eleita Miss Brasil 2020

Anunciada diretamente de Nova York pela Miss Universo 2019, Zozibini Tunzi, através de um vídeo, a escolhida para ser a **Miss Brasil 2020** foi a gaúcha **Julia Gama**. A coroação aconteceu no último dia 20 de agosto, em uma cerimônia sem a presença de plateia, com todos os cuidados necessários para o momento, transmitida pelo Youtube U_MissBrasil. O evento contou somente com a participação de Roberto Macedo, apresentador, e Júlia Horta, Miss Brasil 2019. Chamou muita atenção do país inteiro a beleza e a intelectualidade de Júlia, que entre os atributos agradeceu em espanhol, inglês e Mandarim. Sentindo cheiro de coroa de Miss Universo para o Brasil em 2020.



A arquiteta do Espaço La Provence Karla Krause Bona é uma profissional requisitada, além de linda e solidária, ufa ! E conduz com o marido Rai Bona o ponto alto da beleza e elite matogrossense. Lá você encontra diversas grifes e um bem montado salão de beleza com hairstylist e makeup's badalados.

Cumprimentamos por mais um aniversário, no último dia 16 de setembro, o dr. Rosario Machado Casalenuovo. Que trabalha com odontologia e medicina integrativa, entre outras especialidades.



O empresário da Rede de Hotéis Mato Grosso, Luis Carlos Nigro fez um giro político e social por Sinop-MT, e teve como companhia o dr. Milton Malheiros. Ambos personalidades conhecidas no society.



Bela, tradicional, a empresária Fernanda Bonjour completou 4.0 este mês. Cercada do carinho da família, amigos e do marido Rafael Pereira. Houve uma pequena comemoração em família com a participação da filha do casal



Além do arco-íris os jornalistas Messias Bruxo, Valdomiro Arruda, o cerimonialista Luciano Corrêa e Ana Laura



Aniversariou no último dia 03 de setembro passado, a designer de interiores Karina Bezerra Costa, a qual enviamos boas vibrações e energias. Na foto ao lado do marido Mauro Costa bem descontraídos.

Quer dormir melhor? Aposte nos óleos essenciais

Se você está lidando com insônia, ou sente que precisa de ajuda extra para dormir melhor, os óleos essenciais podem oferecer algum alívio. Extraídos de flores, folhas e outras partes de plantas, cada um dos óleos tem o aroma e propriedades únicas. O tratamento é parte da aromaterapia, técnica terapêutica milenar que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para restabelecer o equilíbrio físico, psíquico e espiritual.

Assim, através do olfato, as propriedades de cada óleo chegam ao sistema nervoso, que responde pelas emoções, estimulando o cérebro a iniciar ou inibir a produção de hormô-

nios e secreções.

Além de proporcionar mais energia, bem-estar, disposição e fortalecer as defesas do corpo, podemos usar os óleos para criar produtos de beleza



mais naturais, como xampu, condicionador, sabonete, cremes, desodorantes, entre outros.

Contudo, embora os cientistas ainda não tenham determinado como ou porque a aromaterapia pode

ajudar a dormir melhor, acredita-se que a inalação de moléculas de óleo essencial (ou a absorção de óleos essenciais pela pele) possa ativar substâncias químicas cerebrais envolvidas no controle do sono.



Lavanda

Ótimo para relaxamento corporal e facial e alívio de dores. É um dos óleos essenciais mais usados na aromaterapia e o mais versátil. Ajuda a tratar problemas como insônia, ansiedade, tensão e cansaço. Além disso, por ser bastante suave, pode ser aplicado, sem diluição, em compressas sobre queimaduras. Alivia dores musculares e hematomas e é excelente para picadas de insetos. Em um es-calda-pés, pode servir para reequilibrar as energias após um dia exaustivo de trabalho.

Bergamota

O óleo de bergamota é uma opção para combater a ansiedade. Pois, sua composição única acalma a mente e o corpo enquanto melhora o humor. Por outro lado, seu conteúdo de limoneno permite um relaxamento intenso quando inalado, enquanto as notas cítricas apimentadas estimulam imediatamente os sentidos. Em alguns estudos, a bergamota demonstrou ser capaz de diminuir os níveis de glicocorticoides no organismo, hormônios que são responsáveis pelo aumento da ansiedade e do estresse.





Camomila

Um estudo publicado na revista de medicina alternativa Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine mostrou que a camomila pode reduzir a ansiedade em pacientes na UTI melhor que métodos tradicionais. Outra pesquisa mostrou que a camomila pode acalmar a “mente hiperativa” e suas preocupações.



Madeira de cedro

O cedrol, um componente do óleo essencial de madeira de cedro, tem propriedades sedativas, o que pode ajudar a dormir melhor. Um estudo envolvendo 178 mulheres de 20 a 40 anos, do Japão, Noruega e Tailândia, descobriu que a taxa de miose (uma medida do diâmetro da pupila usada para refletir a atividade do sistema nervoso) aumentou após a inalação do cedrol.

Onde encontrar: Mercado dos Aromas
Av. Issac Póvoas, Nº 906.

Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats 65 9266-9653

Como usar os óleos essenciais para dormir melhor

Inalação

Pode ser feita várias vezes ao dia. Mas, o recomendado é inalar o óleo diretamente do frasco: inspire, segure o ar por até 3 segundos e expire. Repita o procedimento algumas vezes.

Aromatizadores

Coloque de 2 a 3 gotas do óleo essencial no aromatizador, que irá liberar o aroma no ambiente. Além disso, é possível utilizar um difusor de ambiente. Assim, basta pingar as gotas do óleo no difusor e deixá-lo no cômodo.

Nebulização

Você pode pingar de 2 a 3 gotas do óleo diretamente no aparelho de nebulização ou em uma bacia com água fervente e respirar a fumaça aromatizada.

Massagem

Essa é uma técnica clássica que permite aplicar o óleo essencial diretamente na pele. O ideal é misturar algumas gotinhas do aroma essencial escolhido em outro óleo vegetal, como o óleo coco. Depois, massageie por, pelo menos, 20 minutos.

Compressa

Em um litro de água fervente adicione 10 gotas de óleo essencial. Em seguida, utilize uma toalha para mergulhar na água aromatizada. Depois, retire o excesso de água e posicione o pano na área desejada.

Etiqueta pra quê?

Por Janaina Depiné

A etiqueta é a ética dos pequenos detalhes. Um conjunto de condutas para a vida social, composta de regras para ajudar no trato com as pessoas e que são definidas a partir do bom senso.

Muito além de nos ensinar a usar os talheres e taças corretos em cada ocasião, a etiqueta nos ajuda a sermos mais civilizados e menos egocêntricos. Ensina-nos a perceber a importância do outro e a respeitá-lo.

Neste espaço vamos compartilhar atitudes e hábitos que fazem a diferença no contato com as pessoas.

A aproximação física muito estreita, a falta de pontualidade, não responder a telefonemas e e-mails são exemplos de hábitos comuns, mas que geram desconforto e uma péssima impressão.

Para impactar positivamente as pessoas à nossa volta temos que nos conhecer e nos aprimorar. Melhorar nossas competências será um grande diferencial para a nossa vida. Pense nisto!



Falsificação é deselegante sempre

Imitações de grife são criminosas

Opte por peças elegantes, de boa qualidade e dentro de suas limitações financeiras. O mesmo vale para bolsas e acessórios.

Ao público cristão o alerta vale em dobro já que além de crime, roubar a marca de alguém é pecado.



Já viu como as blusas com a estampa da logomarca da Fendi se multiplicaram?

Ainda que alguns acreditem que se trata de uma inspiração ou “réplica”, usar uma marca sem autorização é crime de violação de

propriedade intelectual.

Você não precisa gastar suas economias com marca de luxo, mas também gastar com uma imitação é pior. Uma falsificação será notada e não causará uma boa impressão. Além disso é crime. Dá cadeia e multa tanto para quem produz, quanto para quem usa.



Modelo Zahia Dehar escolhe vestido justo e comete gafe

A modelo Zahia Dehar ficou famosa por escândalos envolvendo jogadores da Seleção da França, mas agora virou notícia em centenas de sites no mundo por conta de um vestido.

Veja a dificuldade em subir as escadas

Para participar do Versace Fashion Show, em Paris, ela escolheu um vestido branco que realçava sua forma, o problema é que o vestido era tão justo que não permitia sequer que ela se movimentasse.



Escolher uma roupa justa demais é um erro básico que outras celebridades já cometeram. Em 2011, a cantora Beyoncé usou um vestido tão justo para ir ao baile de gala do MET, que precisou da ajuda do marido, o rapper Jay-Z, para subir as escadas após posar no tapete vermelho.



Por isso não custa lembrar a frase da estilista Edith Head: “A roupa deve ser justa o bastante para mostrá-la como mulher, e folgada o bastante para deixar claro que se trata de uma dama” ou ainda o conselho de Paulo, ao povo de Timóteo: “As mulheres, em traje decente, se ataviem com modéstia e bom senso” (1 Timóteo 2:9).

Como se vê as vezes falta bom senso mesmo.

Fonte: <http://www.elegantesempre.com.br/>

O que é ser sábio?



Muito se fala em sabedoria, termo que, de pronto, nos remete a pensar em pessoa de grande instrução, de fácil erudição, notório saber e, por consequência, que normalmente sabe tomar boas atitudes e tem bom senso. Quando pensamos em alguém com sabedoria, temos por ele (ou ela) natural admiração. A rigor, quem não gostaria de ser sábio?

Mas, o que é exatamente “ser sábio”?

Sábio não é aquele que acumula muitos conhecimentos e experiências, e sim aquele que sabe usar de forma eficaz cada coisa aprendida, e além disso é capaz de ignorar tudo aquilo que não é útil, que não lhe permite crescer para avançar como pessoa.

Viver é, no fim das contas, economizar e saber o que é importante. Agora, parece que a maioria de nós não aplica esta simples regra: segundo um estudo realizado pela Universidade de Harvard, as pessoas têm uma capacidade surpreendente de concentrar a sua atenção em coisas que “não estão acontecendo”. Isto é, nos preocupamos com aspectos que não são importantes, minando a nossa própria capacidade de sermos felizes no

“A arte de ser sábio consiste em ignorar com inteligência”

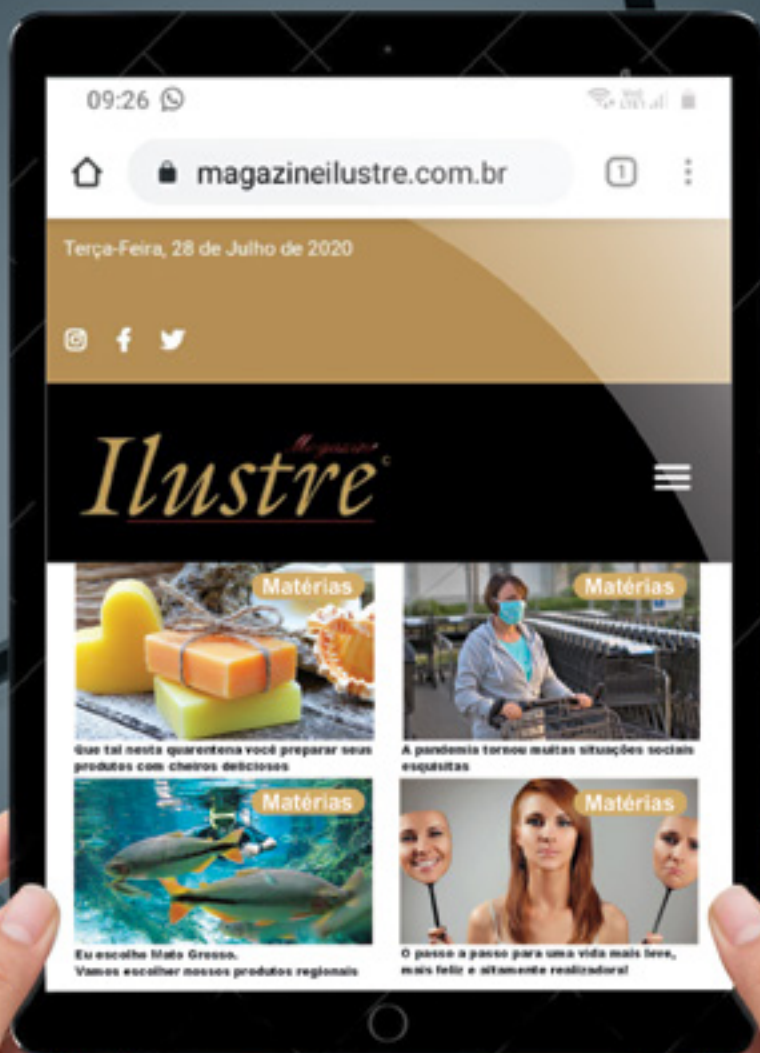
“aqui e agora”.

A primeira regra da vida nos indica que a pessoa mais sábia é aquela que sabe ser feliz e que é capaz de eliminar da sua existência tudo aquilo que lhe faz mal ou que não é útil.

A arte de saber ignorar não é nada fácil de aplicar em nosso dia a dia. Isso se deve ao fato de que ignorar supõe, muitas vezes, nos afastarmos de certas situações e inclusive de certas pessoas. Portanto, estamos frente a um ato de autêntica valentia, que vem precedido sempre de uma avaliação inteligente.

Fonte: <https://obemviver.blog.br>

ACESSE
www.magazineilustre.com.br



Folheie sua
revista online

 @magazineilustre

Magazine
Ilustre

65 3028-4980



Mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

- ESSÊNCIAS
- EMBALAGENS
- ARTIGOS PARA COSMÉTICOS
- VELAS
- AROMATIZANTES
- ÓLEOS ESSENCIAIS
- FRASCOS, VÁLVULAS, TAMPAS
(PARA VOCÊ MONTAR)

Av. Issac Póvoas, N° 906
Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats - 65 9266-9653