

Ilustre Magazine[©]

Número 171- Outubro 2020 - R\$ 12,00

**Sucesso de
vendas o
Bazar Vem Ser
Mais Solidário**

**A força das
mulheres na política:
Teté Bezerra,
Janaina Riva Fagundes
e Singlair de Muis**

ESSENCIAL É O QUE
VALE SER LEMBRADO.

BOOK GESTANTE
MAYSA



+55 65 3621-2421 | +55 65 88983-8840 | 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,
CONCERTAMOS MATO GROSSO.
E OS RESULTADOS JÁ APARECEM.



+ DE 1.000 km
DE ASFALTO NOVO
+ DE 1.200 km
DE ASFALTO RECUPERADO
72 NOVAS
PONTES
+ DE R\$ 150 MILHÕES
PARA OBRAS NA EDUCAÇÃO



TODESCHINI GOIABEIRAS
AV. ISAAC PÓVOAS, 1039 | CENTRO
CUIABÁ | MT | 65 3624 0066



TODESCHINISA | TODESCHINI.COM.BR

Conecte-se à leveza do Oliva.

Seja qual for seu estilo, se sentir bem na sua casa é essencial. E escolher a cor certa para cada ambiente também. Um tom moderno, Oliva desperta o desejo de um lar calmo e ao mesmo tempo com ar natural e de frescor.

Todeschini 





Editorial

Neste mês estamos em pleno vapor das campanhas políticas em todo o Brasil. Só que não podemos nos esquecer de que é um ano atípico, estamos em plena pandemia, e o que vemos é aglomeração. E sabemos que este vírus pode voltar com mais força, porque, para acabar com ele, somente a tão esperada vacina. Que Deus tenha misericórdia de todos nós e proteja a todos.

Bem, vamos ao que nos interessa. Esta edição está propícia para este mês, na capa, temos mulheres empoderadas e politizadas e uma porção de matérias feitas com muito amor e carinho para você, nosso leitor querido, que espera todos os meses nossa edição.

E segue o roteiro:

Capa: A presidente do MDB Mulher, Singlair de Musis, ex-primeira-dama do estado, ex-deputada estadual e federal, ex-presidente da Embratur e vice-presidente do MDB Mulher Nacional região Centro-Oeste, Teté Bezerra, e a deputada estadual Janaina Riva, mulheres atuantes e politizadas que falam um pouco de suas trajetórias na vida pública. Muito interessante!

Por Dalva Costa: Um pouco dos acontecimentos empresariais e sociais do nosso estado para você.

Beleza: Dois profissionais de ponta! Alessandro Justino e Jackson Lopes. Alessandro especialista em loiros, Jackson transforma mulheres em divas com sua maquiagem.

Bazar: A nossa querida primeira-dama do estado, Virgínia Mendes, juntamente com o governador Mauro Mendes, abriu o Desfile do Bazar Vem Ser Mais Solidário, no Palácio Paiaguás. Fo-

ram lojas e 500 doadores de roupas, num total de mais de oito mil peças angariadas. Lojistas, parceiros, entre eles muitos estilistas de renome, que apoiaram o projeto. Virginia conseguiu arrecadar e vender por preço simbólico, que irá ajudar muitas famílias de Mato Grosso. Foi um sucesso!

Recordar e Viver: Como é bom ver fotos antigas, que nos trazem lembranças boas. Vamos ver?

Coluna: O colunista Warner Willon nos traz novidades do jet set. Vamos conferir!

Velas: Velas dão ar de sofisticação em qualquer ambiente! Velas perfumadas, aromatizadas. Você encontra tudo para fazer com seu estilo e o perfume que preferir no Mercado dos Aromas.

Etiqueta: Etiqueta social nunca é demais, não é mesmo? Muito bom ver quem tem e coloca em prática. Vamos ver quando você é convidado, quando tem convidados, à mesa, na comunicação, no restaurante. Enfim, alguns pontos que são importantes.

Frutas: Frutas da primavera. Conheça os benefícios das frutas da época. As frutas e seus benefícios.

Artigo: Depressão e ansiedade não são a mesma coisa. Às vezes fica confuso, não é mesmo? Leia e tire suas dúvidas.

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês

**Existem muitas
maneiras de
demonstrar
o seu amor.**

**NO MOMENTO, A MELHOR
DELAS É MANTER
A DISTÂNCIA.**



RESPEITAR O DISTANCIAMENTO
social é garantir a segurança de quem você ama.

ESSA LUTA AINDA NÃO ACABOU



**MÃOS SEMPRE
HIGIENIZADAS**



**MANTENHA A
DISTÂNCIA DE 1,5M**



**USE
MÁSCARA**



**PREFEITURA
MUNICIPAL
DE CUIABÁ**

Expediente

Diretora:

Dalva Costa - DRT 752MT

Redação:

Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:

Teté Bezerra, Janaina Riva e
Singlair de Musis

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



10 Matéria de Capa

A presidente do MDB Mulher Singlair de Musis, a ex primeira-dama do estado, ex deputada estadual e federal, ex presidente da Embratur e vice-presidente do MDB Mulher Nacional região Centro-Oeste Teté Bezerra e a deputada estadual Janaina Riva, mulheres atuantes e politizadas

20 Beleza

Alessandro Justino, especialista em loiros e Jackson Lopes com sua "paixão" por serviços de maquiagem

22 Bazar

A nossa querida primeira-dama do estado, Virgínia Mendes juntamente com o governador Mauro Mendes abriram o Desfile abriu o Bazar Vem Ser Mais Solidário, no Palácio Paiaguás

Índice



26 Recordar é viver!

Como é bom ver fotos antigas, que nos trazem lembranças boas. Vamos ver?

30 Warner Willon

O colunista Warner Willon nos traz novidades do jet set, vamos conferir!

34 Velas

Velas aromáticas dão ar de sofisticação em qualquer ambiente!

38 Etiqueta

Etiqueta social nunca e demais não e mesmo? Muito bom ver quem tem e coloca em prática

42 Frutas

Frutas da primavera: conheça os benefícios das frutas da época

46 Artigo

Depressão e ansiedade não são a mesma coisa

Teté Bezerra: 45 anos de militância política



Foto: Sergio Soares

Teté Bezerra, Tesoureira Adjunta do Diretório Nacional do MDB Mulher

“Quando uma mulher entra na política, muda a mulher. Agora, quando muitas mulheres entram na política, muda a política”. Esta frase de Michele Bachelet retrata o propósito da atual Tesoureira Adjunta do Diretório Nacional do MDB Mulher, Teté Bezerra. Descreve também que ainda há muito o que as mulheres conquistarem na área política, apesar do avanço e vitórias já obtidas. Nessa luta, uma das principais militantes em Mato Grosso e em âmbito nacional é Teté Bezerra.

Mesmo com a Lei 12.034/2009, que estipula o mínimo de 30% de participação feminina nas disputas eleitorais, 10% de presença de mulheres no tempo de propaganda partidária e no mínimo 5% de investimento do Fundo Partidário em programas de preparação e difusão do trabalho das mulheres partidárias, vemos que em Mato Grosso ainda há pouca representatividade da mulher nos poderes Executivos e Legislativo.

Por isso, uma das lutas de Teté, do MDB Nacional e também do MDB Mulher em Mato Grosso, é a ampliação da participação e representação da mulher na política.

Ícone da conquista da mulher na política mato-grossense, Teté foi a primeira mulher eleita para Deputada Federal por Mato Grosso. Além disso, com um grande conhecimento político, ela acredita que por meio de políticas públicas é possível ampliar as oportunidades para que as mulheres possam ocupar o lugar de fala e decisões em todas



as esferas políticas.

Trajetória de lutas e representatividade da mulher na política

Paulista de nascimento, mas mato-grossense de coração, Teté Bezerra é uma profissional múltipla. A emedebista é militante política desde a juventude. Esposa, mãe e avó, ela é uma das pioneiras na política mato-grossense.

Se atualmente, as mulheres ainda lutam por mais representação nas esferas de poder, ser mulher e militante na política em meados da década 70 não foi nada fácil. Mas obstáculos e desafios nunca intimidaram Teté. Guerreira, determinada e destemida, Teté começou na política quando ainda morava no interior de São Paulo. Mas foi em Mato Grosso que ela realmente consolidou sua militância política.

Com seus pais, ela veio do interior de São Paulo para Rondonópolis, em 1971. Quatro anos depois, conheceu o então deputado estadual Carlos Bezerra. Em 1976, eles se casaram. Dois anos depois, nasce a filha Karina, que é mãe de Marina e Lívia.

Teté começou a ter uma participação mais efe-

tiva no poder público, em 1982, quando Carlos Bezerra foi eleito prefeito de Rondonópolis. Essa gestão foi inovadora. “Mesmo sob regime ditatorial, conseguimos fazer uma administração com a participação popular. Nosso foco foi a participação e organização popular. Nesse período, em Rondonópolis, surgiram as primeiras associações de moradores, núcleos rurais e outras organizações”, relembra Teté.

Depois dessa experiência em Rondonópolis, Teté pode ampliar seus conhecimentos e experiências, em 1987, quando Carlos Bezerra é empossado Governador e ela assumiu a presidência da Fundação de Promoção Social do Estado de Mato Grosso (Prosol-MT). Sua gestão na extinta Prosol-MT já estavam em consonância com o processo de redemocratização e, inclusive, as ações já anteviam os preceitos que seriam estabelecidos em 1988, com a Constituição Cidadã. Afinal, Teté sempre teve como principal objetivo a luta por políticas públicas voltadas para promoção da igualdade social. Por isso, desenvolveu uma gestão pautada na implantação de políticas públicas voltadas para a cidadania e inclusão social.

Por conta de sua constante e arraigada militância política, em 1994, foi eleita Deputada Federal, sendo empossada em 1995 e reeleita em 1998. Assim, foram três mandatos consecutivos (1995-2006). Nos três mandatos como deputada federal, Teté Bezerra focou em suas ações na área da promoção e inclusão social. Além disso, sempre lutou pelas políticas públicas para as mulheres. Como deputada federal, um projeto de lei de sua autoria foi sobre o reconhecimento dos direitos da previdência para mulher trabalhadora da zona rural. Também se empenhou, enquanto relatora,



no projeto de lei que alterou as normas de adoção do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - Lei 8.069/90). O Projeto de Lei nº 6.222, de 2005, do Senado Federal, “dá Nova redação ao § 2º do art. 46 e ao caput do art. 52 da lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 – estatuto da criança e do Adolescente, sobre adoção internacional”.

Ainda sobre sua atuação na Câmara Federal, participou ativamente de diversas comissões como Meio Ambiente; da Amazônia e Desenvolvimento Regional, Agricultura e Política Rural, Seguridade Social e Família; Defesa do Consumidor. Atuou ainda em comissões de elaboração de diversas Propostas de Emendas Constitucionais, tratando de assuntos como legislação eleitoral, trabalho escravo, CPMF, defensoria pública e saneamento básico. Integrou ainda a relatoria e suplência de

projetos de leis Estatuto da Mulher, Lei Nacional de Adoção, Estatuto do Idoso e proteção a crianças ameaçadas de morte. Também participou de comissões externas da Câmara criadas para investigar a morte de crianças indígenas por desnutrição, prostituição infantil e escravidão de menores na fronteira com Paraguai e na CPI criada para investigar a atuação da Funai. Representou Mato Grosso e o Brasil em missões oficiais em Cuba, França, Itália e foi delegada brasileira na Conferência Mundial sobre a Mulher em Pequim, na China.

Após o fim do mandato de Deputada Federal,

Teté se dedicou aos cargos partidários, tanto no Diretório Estadual como no Nacional. Em 2007, ela integrou a Fundação Ulysses Guimarães (FUG). A fundação é voltada para a pesquisa, discussão, capacitação da militância política do PMDB. De acordo com a ex-deputada, o programa de estudos da Fundação,

assim como as ações do MDB Mulher Mato Grosso e MDB Mulher Nacional, permite a ampliação da militância e o surgimento de novas lideranças políticas estaduais.

Eleita Deputada Estadual em 2010, mas no ano seguinte ela assume o cargo de secretária do Turismo.

Foi candidata a vice-governadora na chapa de Lúdio Cabral em 2014. E em 2016, durante a gestão do ex-presidente Michel Temer, foi nomeada Secretária Nacional de Qualificação e Promoção do Turismo do Ministério do Turismo. Além disso, de maio de 2018 até abril de 2019, Teté Bezerra foi Presidente da Embratur, Empresa Brasileira de Turismo, autarquia do governo federal responsável pela promoção e divulgação do turismo brasileiro no exterior.

Janaina Riva:

uma das principais líderes do MDB e defensora das mulheres na política em MT

Por Laura Petraglia/Da Assessoria

Considerada como um expoente político de Mato Grosso, a deputada estadual Janaina Riva (MDB), vice-presidente do MDB/MT e vice-presidente reeleita da Assembleia Legislativa de Mato Grosso para o próximo biênio que começa em 2021, tem feito história ao longo da sua trajetória política ainda recente. Além de ter sido a deputada estadual mais votada dentre os eleitos em 2018, conseguindo assim um feito histórico para as mulheres, também se tornou a primeira mulher do parlamento mato-grossense a assumir a presidência da Casa de Leis por 60 dias e se tornar vice-presidente por dois biênios consecutivos.

Com uma bandeira municipalista e de defesa das minorias, a deputada ganhou notoriedade e a confiança de milhares de famílias ao empunhar a bandeira da luta pelos direitos dos servidores públicos. Defensora dos direitos da mulher, a parlamentar é autora de diversas leis com o tema, como: a que prevê o combate ao machismo nas escolas públicas, a que garante atendimento multidisciplinar às mulheres vítimas de violência sexual, a que dá prioridade nos programas de habitação às mulheres chefes de família, dentre outras.

Para a parlamentar, mesmo tendo conseguido feitos históricos ao conseguir chegar a lugares onde outras mulheres ainda não haviam chegado em Mato Grosso, ainda sente falta de mais mulheres na política e ocupando espaços de poder e de tomada de decisões.

“É claro que precisamos de mais mulheres na política, mas que não tenham pensamento arcaico de que as mulheres não precisam mais de igualdade, nem de direitos porque já temos igualdade. Se



Foto: Sergio Soares

A Deputada Estadual, Janaina Riva



alguém disser isso é mentira. Essa não é a realidade das mulheres brasileiras que fazem jornada tripla entre trabalhar fora e cuidar da casa. Não é a realidade do nosso estado, um dos mais machistas do País e que mais mata mulheres. Sou a favor de um projeto que já tramita no Congresso Nacional, que prevê não a obrigatoriedade da cota partidária de 30% de candidaturas femininas, mas sim de reserva de vaga nos parlamentos para as mulheres. Veja, há dois mandatos sou a única mulher eleita na Assembleia Legislativa de Mato Grosso. No município de Cuiabá, maior colégio eleitoral do estado, nenhuma mulher foi eleita vereadora em 2016. É frustrante de certa forma, quando somos mais da metade da população brasileira”, explica.

Sobre a inserção da mulher na política, a deputada destaca que o MDB/MT, através do MDB Mulher, tem feito um trabalho brilhante de incentivo e apoio às candidaturas femininas. “Isso se deve ao empenho de mulheres fortes como a Singlair e

a Teté que entendem o papel fundamental que a mulher tem no desenvolvimento de políticas públicas de qualidade e que cheguem à ponta, em quem realmente precisa”, disse.

Recentemente Janaina comemorou a homologação do acordo pioneiro e inovador, por parte do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), entre o MDB e o Ministério Público Eleitoral (MPE), que estabelece que no mínimo 30% dos cargos diretivos do Diretório Nacional e dos diretórios estaduais sejam compostos por mulheres. O documento também assegura que verbas remanescentes do Fundo Partidário serão investidas em candidaturas femininas nas eleições municipais deste ano.

“É uma vitória para todas as mulheres que pretendem se candidatar. Eu sinto muito orgulho em fazer parte de um partido que valoriza a mulher e a participação dela em seus quadros e nas disputas eleitorais, ao contrário das atrocidades que ainda vemos em algumas siglas com a candidatura laranja de mulheres. Com essa homologação, os recursos serão adicionais aos 30% previstos no Fundo Eleitoral, elevando o total para aproximadamente 37% do Fundo Especial de Financiamento de Campanha (FEFC). Talvez esse seja o incentivo que muitas mulheres esperavam para se candidatar e, com isso, ocuparem seus lugares nos espaços de poder”, finaliza.



A deputada Janaina Riva

MDB MULHER MT: a força da mulher na política mato-grossense

Mesmo com um ano eleitoral atípico, o Núcleo conseguiu ampliar consideravelmente o quantitativo de candidatas

“Se há uma coisa que aprendi na vida é o poder de usar a própria voz” e “Não há limite para o que nós, como mulheres, podemos realizar”. Estas frases de Michelle Obama descrevem muito bem alguns dos objetivos do MDB Mulher em Mato Grosso: empoderamento feminino e valorização do potencial das mulheres na política. Com a missão de alcançar esses objetivos, dentre outros, Singlair Ciekalski de Musis está na presidência do MDB Mulher MT, desde 2015, contando com grande apoio de lideranças nacionais do MDB Mulher, como Teté Bezerra. Mesmo antes da criação do MDB Mulher e de seus núcleos nos Estados e municípios, Singlair De Musis e Teté Bezerra já militavam em prol das mulheres na política. Antes de assumir a presidência, Singlair atuou como vice-presidente do MDB Mulher. Atualmente, além da presidência do MDB Mulher em Mato Grosso, atua também como vice-presidente da MDB Mulher Nacional região Centro-Oeste. Já Teté assumiu diversos cargos públicos no Estado e em âmbito nacional, sendo atualmente Tesoureira Adjunta do Diretório Nacional do MDB Mulher.

Por conta do contínuo, eficaz, eficiente e intenso trabalho do MDB Mulher MT, neste ano há 396 candidatas do partido MDB em Mato Grosso. Tal quantitativo expressivo é praticamente o dobro das eleições em 2016. “Nós temos um Núcleo forte e nossas ações não se restringem ao ano eleitoral. O MDB Mulher em Mato Grosso atua de modo contínuo e apenas intensifica mais ainda suas atividades em período eleitoral, dando suporte às mulheres por meio de capacitação e formação político-partidária e o fortalecimento do trabalho de base. Nesse sentido,



Foto: Sergio Soares

Singlair de Musis, presidente do MDB Mulher MT



Teté Bezerra e Singlair de Musis

desenvolvemos um planejamento estratégico, em consonância com o MDB Mulher Nacional, e cronograma de treinamentos com os núcleos municipais. Pois, nosso foco é o empoderamento da mulher na política. Para isso, nossas ações começam junto aos Núcleos municipais, buscando seu fortalecimento e dando todo apoio às nossas filiadas”, explica Singlair.

Normalmente, essas atividades seriam presenciais, com treinamentos, palestras, rodas de conversas e diversas outras formas de engajar e contribuir para que as mulheres busquem seu espaço na política. No entanto, por conta da pandemia do covid-19 e do isolamento social, neste ano o MDB Mulher Mato Grosso soube se reinventar, realizando todas as capacitações e as formações de modo virtual, usando os recursos tecnológicos de diversas plataformas de reuniões virtuais, bem como as redes sociais digitais. “Nosso trabalho, nosso projeto de empoderamento da mulher nunca para”, destaca Singlair.

Como resultado desse empenho, nota-se o aumento considerável de candidatas no atual pleito eleitoral, em relação às eleições municipais anteriores.

“Nosso objetivo é ter mais representação feminina em Cuiabá, Várzea Grande e diversas outras cidades mato-grossenses”, complementa Singlair. Para isso, o trabalho que antecede ao ano eleitoral, por meio das formações promovidas pelo MDB Mulher Mato Grosso e pela Fundação Ulysses Guimarães é fundamental. “Cada vez mais notamos que as mulheres estão mais engajadas e já estão reconhecendo que seu lugar também é na política, nas esferas de poder. Percebemos isso pois mantemos contato direto com as presidentes de Núcleos municipais, com as militantes, levanto conhecimento, formação político-partidária, debate político e potencializando as experiências das mulheres no interior mato-grossense”, salienta Singlair.

Mesmo em meio à pandemia neste ano, Singlair e a equipe da MDB Mulher focaram em modernizar ainda mais as ações, ajudando as mulheres na utilização das ferramentas e do universo digital. “Usamos de diversos recursos, lives, reuniões virtuais



A Deputada Janaina Riva, o deputado Federal e Presidente do MDB MT, Carlos Bezerra e Singlair Ciekalski de Musis, presidente do MDB Mulher MT

em diferentes plataformas, mensagens via aplicativos como WhatsApp, produção de e-book e materiais digitais. O importante é seguir fazendo nossas ações de capacitação e formação político-partidária e o fortalecimento do trabalho de base, com maior aproximação com as mulheres, valorizando assim a militância partidária.”

MDB Mulher: pioneirismo da mulher na política

O MDB foi um dos primeiros partidos no acolhimento das chamadas “alas femininas” já na década de 1970. Em 1985, foi criado o PMDB Mulher como projeto político do partido, tendo atuação efêmera e localizada. A primeira presidente foi a deputada estadual Ruth Escobar (PMDB-SP).

Ainda na década de 1980, por conta do reconhecimento ao movimento de mulheres que havia se mobilizado na campanha pelas Diretas-Já, um grupo de 40 mulheres do PMDB procurou o presidente eleito Tancredo Neves, obtendo dele a garantia da implantação de um órgão estatal para cuidar dos direitos da mulher. O compromisso foi mantido pelo Presidente José Sarney em 1985. Dessa maneira, foi

criado o Conselho Nacional dos Direitos da Mulher (CNDM), como um reconhecimento do Estado da situação de discriminação e marginalização das mulheres.

Sensível à necessidade de aumentar a atuação feminina, o então PMDB (atualmente MDB) retoma o PMDB Mulher em 2002, por meio da Deputada Federal Elcione Barbalho (PA). A primeira Convenção Nacional acontece em 2004. A Nova Executiva é eleita em 2007. Em quatro anos, o movimento se consolida em todos os Estados, elegendo suas principais bandeiras em 2008.

Dentre as bandeiras do MDB Mulher estão: ampliação da Participação e representação da mulher na política; enfrentamento de todas as formas de violência contra a mulher; defesa da saúde integral e inserção digna da mulher no mercado de trabalho.

Saiba mais informações sobre MDB Mulher em Mato Grosso:
@mdbmulhermt



Foto: Sergio Soares

Teté Bezerra, Janaina Riva e Singlair de Musis



Haru está um luxo! Lucas e a mãe Liege Trevisan receberam alguns convidados para mostrar o ambiente repaginado.



Um jovem empresário Leonardo Dauffenbach abriu as portas do mais novo espaço gastronômico de Cuiabá, o "Salamanco Gastronomia". Um lugar aconchegante e de extremo bom gosto. Vale a pena conhecer!



Guilherme e Teresa Maluf comemoraram 32 anos de casados, Bodas de Pinho. Parabéns ao casal. Aqui na foto com os três filhos e o pet da família.



Foto: Objetiva Fotos

A empresária e pecuarista, Márcia Campos Neves, superdedicada ao trabalho que tem em vários estados. Mas a família é fundamental, é sua prioridade.



Você escolhe os itens de lembrança do final de ano para sua empresa. Álcool gel perfumado e colorido, essências, corantes, glitter. Do cheiro e da cor que você gostar. Av. Issac Póvoas, nº 906.

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

Alessandro Justino, especialista em loiros

Alessandro, além de ser conhecido pelos lindíssimos loiros, também trabalha com penteados. Tem formação em Conceitos e Fundamentos do design de penteados e Design de cor, pela Academia Pivot Point e Master Colorist, pelo Joico Brasil.



Alessandro Justino



Jackson a sua “paixão” é realizar serviços de maquiagem e cabelos

Jackson Lopes realiza serviços de maquiagem e cabelo, que considera uma “paixão”. “Meu estilo de maquiagem é mais natural, visando realçar a beleza natural da mulher, sem mascará-la e nem mudar suas características pessoais”, explica.

Clínica Harmonie está localizada na rua Desembargador José Barros do Valle, 179. Bairro Duque de Caxias. Contato: (65) 99663-0064



Jackson Lopes

Bazar Vem Ser Mais Solidário



Governador Mauro Mendes e a primeira-dama Virginia Mendes durante abertura e desfile do Bazar Vem Ser Mais Solidário

O desfile abriu o Bazar Vem Ser Mais Solidário, no Palácio Paiaguás. Foram lojas e 500 doadores de roupas, num total de mais de oito mil peças angariadas. Lojistas, parceiros, entre eles muitos estilistas de renome, que apoiaram o projeto da primeira-dama do estado, Virginia Mendes. Virginia conseguiu arrecadar e vender por preço simbólico, que irá ajudar muitas famílias de Mato Grosso. O Bazar foi um sucesso! Todas as peças foram vendidas. Parabéns!



Virginia Mendes fez questão de agradecer aos mais de 500 doadores dos itens, parceiros e equipes que trabalharam para promover o evento beneficente. Toda a renda arrecadada com o bazar será revertida para ajudar projetos sociais coordenados por ela.

“Vamos avaliar tudo que for arrecadado ao final do bazar para destinar para as entidades carentes do estado e nossas ações sociais desenvolvidas no governo. A quantidade de doações superou nossas expectativas e só tenho que agradecer a todos que doaram e trabalharam para que essa ação, em especial minha equipe da UNAF, os voluntários, que ficaram dia e noite, inclusive aos finais de semana, para que pudéssemos realizar esse evento e beneficiar muitas pessoas vulneráveis”, afirmou a primeira-dama.





Mauro Mendes destacou o empenho da esposa em incentivar que as pessoas colaborassem de forma espontânea para a campanha do bazar.

“Espero que o bazar solidário seja muito mais que uma demonstração de doação e participação e responsabilidade social. Seria muito fácil para o governo fazer com que os recursos chegassem a dezenas de instituições, mas também é muito importante a gente instigar as pessoas e incentivá-las a doar e ajudar outras tantas pessoas que necessitam”,

comentou o governador.

As mais de oito mil peças novas e seminovas estão à venda no bazar com diversos looks de estilistas, como a renomada estilista brasileira Martha Medeiros, Roberto Cavalli, Gucci, Versace, Prada, Lolitta, Patricia Bonaldi, Fabiana Milazzo, Ricardo Almeida, Glória Coelho, Calvin Klein, Casa Prado, Aramis, entre outras marcas nacionais e internacionais doadas por lojas como a 2 AM Brand de Brasília, Editon Store, de São Paulo, a Vila Konceito,





multimarcas de Cuiabá, Soul Teen, exclusiva de looks infantis estarão disponíveis à venda.

As formas de pagamento serão em dinheiro e cartão. Muitas peças têm valor a partir de R\$ 10. E todos os itens estão identificados por cores: preto R\$ 10,00; amarelo R\$ 20,00; vermelho R\$ 50,00; azul R\$ 80,00; Verde R\$ 100,00; laranja R\$ 150,00; branco R\$ 250,00; azul Claro R\$ 300,00; cinza R\$ 500,00 e rosa R\$ 1.000.

O bazar é uma realização da primeira-dama em conjunto com sua equipe da UNAF, voluntários, diversos parceiros e servidores de diversos órgãos

e secretarias. Alguns dos parceiros que Virginia Mendes reuniu em prol do bazar são estilista Martha Medeiros, Vila Konceito, Dress Express, Edition Store, Roberto Cavalli, Miranda Castro Joalheria, 2 Am Brand, Bruba Kids, Óticas Bamboo Brasil, Voriques Ótica, Cleuzete Bernardes, Casa Prado, Soul Teen, Passagiata, Clínica La Renovence e esteticista Gracielle Carvalho, Água Puríssima e centenas de outros.

Fonte: www.mt.gov.br

Fotos por: Tchelo Figueiredo/Secom-MT



Fotos: Tchelo Figueiredo/Secom-MT

Recorda



Anamaria Bianchini



Carla e Ivani Moreno



Carmem Delamônica



Helena Botelho

r é viver!



Fernando, Eliza e Júnior Cortez

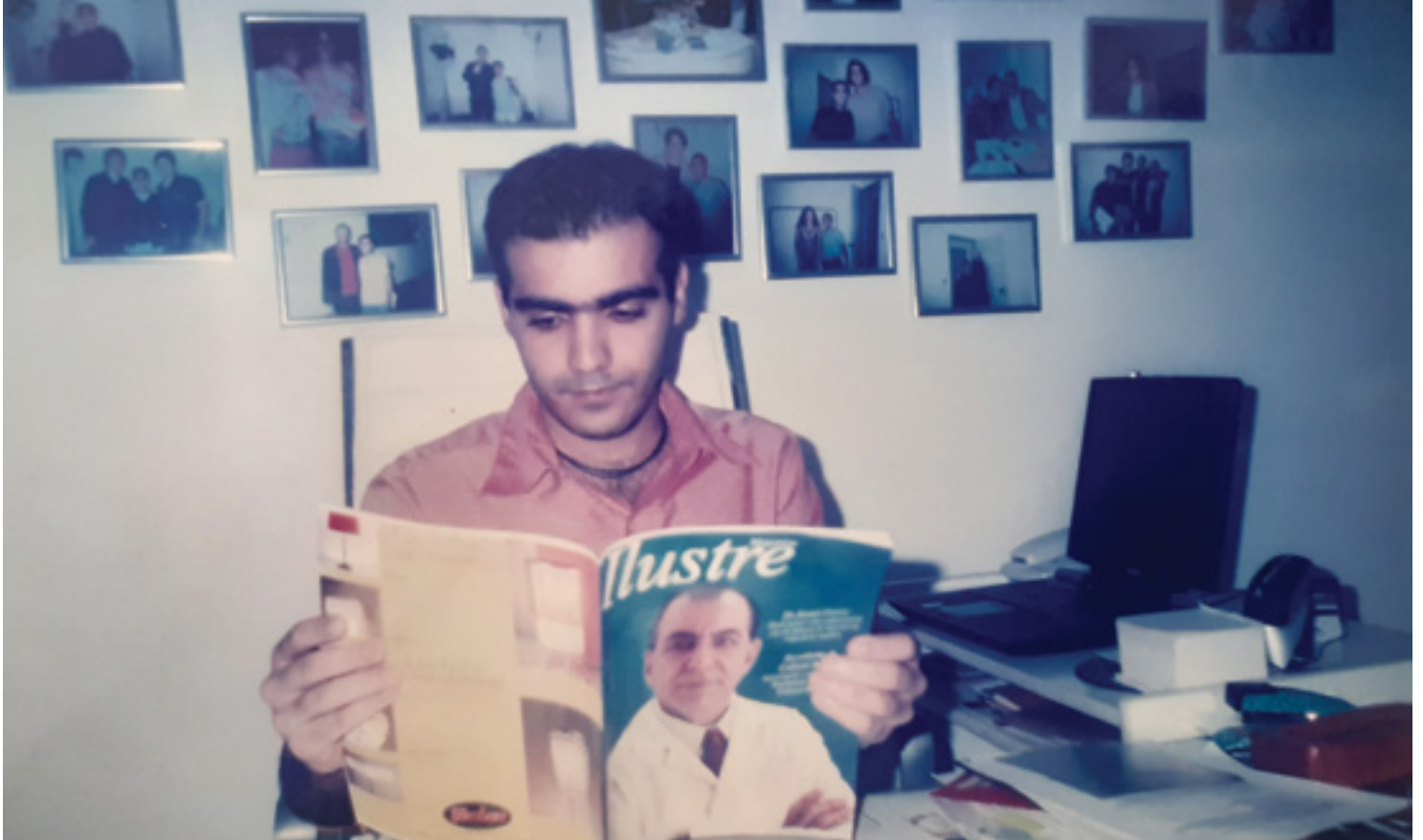


Elisangela Kabad e Francisco Chaves



Edson Guilherme

Recorda



Ziad Fares



Neile Grunwald



Sandra Matheus

r é viver!



Sônia Nasralla



Joana D'arc



Teté Bezerra

O inverno nunca tarda em se tornar primavera....



Idê Guimarães, no melhor estilo realaleza. Posa com suas inseparáveis jóias e modelos exclusivos para esta coluna na Magazine Ilustre. Impecável, gentil, rainha das rainhas da beleza e da elegância da melhor idade, salve ela. Idê Guimarães e seu J. Junior são presenças confirmadas na Cubanacuya 2020, soirée deste colunista, no dia 08 de dezembro no Espaço Conquista. Frisando que será uma noite exclusiva para 120 seletas personalidades. Claro, seguindo todos os protocolos exigidos pelas autoridades. O que não tira o grandioso brilho da 20ª edição da noite.



Lindíssima e talentosa a arquiteta Luanna Coimbra estampa a página

Outubro Rosa

O Outubro Rosa é um movimento que começou nos Estados Unidos em apoio e prevenção do Câncer de mama, atualmente é um movimento internacional e super comemorado por empresas, organizações, institutos entre outros. Aqui no Brasil tivemos as primeiras manifestações em 2002, e daí em diante o movimento ganhou força e em todos os anos em Outubro cada um da sua forma se solidariza e apoia.



Lighting designer Zilda Zompero dita conceito na sociedade cuiabana



O cerimonialista Luciano Corrêa é parceiro na Cubanacuya 2020 - 20a edição. Corrêa tem currículo e bom gosto. Anotem, 08 de dezembro, às 19 horas no Espaço Conquista



Outra parceira da Cubanacuya 20a edição é a proprietária do Espaço Conquista, Adelisa Arruda Siqueira. Delícias de comer rezando serão servidas aos convidados, assim disse a empresária



A cumplicidade das 'irmãs' Nadeska Calmon e Marlene Sylveira



Muito fina, Liège Trevisan recebeu para reinauguração do Haru



Alegria, alegria! O fisioterapeuta Dante Martins Miraglia Lima, a mulher Fabiana, a filha Bianca festejaram os 5 aninhos do pequeno João César. Vovó Anne compareceu com os amigos Yasser Fares e Vasquinho Neves padrinho de Crisma de Dante. Eles receberam para almoço.



Mauri Stefanini Cardoso, que é cirurgião dentista, posa aqui com a família, sua esposa Aline Cordeiro e a herdeira Cecília Cordeiro Cardoso. Jovens produtivos e a futura geração.



As poderosas Izis Dorileo e Carlina Rabello Leite, aniversariante deste mês, como eu digo 'ela é o Sol de Cuiabá'



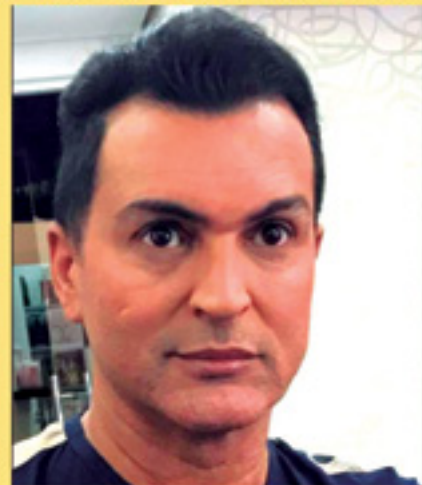
O odontólogo José Renato Tetilla, responsável pelos sorrisos dos ricos e famosos desta terra



Na live do cantor Gustavo Lima em Sorriso, a primeira-dama do Estado Virginia Mendes com Marilene de Godói e a Miss Sorriso Michelli Dapper



Rose Piran, aqui em ensaio fotográfico produzida por Edson Guilherme. As fotos ficaram um luxo! Só elogios.



Coiffeur dos mais conhecidos e competentes do estado, Edyllon Atanázio agora faz parte da equipe do La Provence.



Fechando a coluna de outubro, a Dra. Yasmin Nadaf e a empresária Leila Malouf

**Velas dão ar de
sophisticacão em
qualquer ambiente!**



Do jantar a dois ou entre amigos a objeto permanente de décor, sim. Recorrentes na decoração, velas têm um charme todo especial já que, além de enfeitar, agregam um clima aconchegante e intimista a qualquer ambiente. Não por menos, esses pequenos produtores têm dado um show quando o assunto são velas produzidas à mão e bom gosto.





Como usar velas perfumadas?

O ideal é colocar as velas aromáticas em local baixo, assim seu cheiro é sentido mais cedo. Elas ficam lindas, por exemplo, ao pé de uma escada, envolta por um cilindro de vidro. Esse cilindro ajuda a lançar a fragrância de forma mais forte ao ambiente.

Como fazer velas perfumadas para vender?

Vamos ao guia de como fazer velas decorativas: Corte a parafina em pedaços pequenos, como flocos.

Preencha a panela grande com água até a metade e leve-a ao fogo.

Coloque a parafina na panela de ágata e coque-a dentro da maior.

Despeje a parafina líquida no molde ou recipiente.

Como fazer velas aromáticas com óleos essenciais?

Misture os óleos essenciais ou a essência da sua preferência. Use o ilhós para apoiar o pavio no pote ou utilize um pouco da própria cera. Despeje um pouco no fundo do pote. Ao endurecer, faça um furo no meio e coloque o pavio.

Pode colocar óleo essencial na vela?

Até mesmo com a vela é possível aromatizar o ambiente... Feito isso, pingue o óleo essencial escolhido dentro da vela. O contato da parafina com o óleo se encarregará de espalhar o aroma em todo o ambiente.

O que é o pavio de uma vela?

Pavio, torcida ou mecha é o nome que se dá ao fio no qual se coloca fogo em candeeiros ou velas, a fim de que produzam claridade.

Qual o melhor cheiro para uma vela?

Conheça alguns aromas de velas e seus efeitos no organismo:

Rosa: é a mais popular e antiga das flores.



Mel: indicado para suavizar momentos difíceis e adoçar relacionamentos.

Laranja: alegria o ambiente, acalma a inquietação.

Alecrim: é uma planta que exala um cheiro forte e agradável.

Pode acender vela dentro de pote de vidro?

Recipientes de vidro podem ficar muito quentes, podendo rachar ou quebrar. As velas em recipientes têm maior quantidade de cera líquida, por isso nunca manuseie o recipiente com a vela acesa ou ainda quente, pois você pode se queimar.

Qual a melhor essência para banheiro?

Nos banheiros, são sugeridas essências bactericidas, que deixam o ambiente com aquela sensação de frescor e limpeza, como pinho siberiano, hortelã, eucalipto, capim-santo, alecrim e citronela.

Onde colocar vela perfumada?

Você pode colocá-las em castiçais ou comendo

com a decoração de prateleiras ou nichos, por exemplo. Elas também ficam lindas dispostas em uma bandeja posicionada na mesa de centro ou aparador. Para uma ocasião especial, combine as velas com arranjos florais, pinhas, tecidos ou folhas secas.

Como fazer suas velas durarem mais?

A primeira queima deve ser de duas a três horas.

Corte o pavio e deixe-o retinho na hora de acender.

Nunca deixe uma vela queimando sozinha.

Onde encontrar:
Mercado dos Aromas
Av. Isaac Póvoas, Nº 906
Tel.: 65 3054-7012
Celular: Whats – 65 9266-9653

Etiqueta



Quando tem convidados

Se o visitante vai à sua casa pela primeira vez, primeiro mostre-lhe onde pode se organizar - deixar uma bolsa ou um casaco, por exemplo -, só depois o convide para se juntar ao restante dos convidados.

- Se seus convidados lhe trouxeram bebidas de presente ou algum alimento, é necessário colocar tudo sobre a mesa, para que os presentes possam apreciá-los.

Quando você é a convidada

Se você precisa ir embora da festa com urgência, basta falar com os anfitriões e pedir desculpas por ter de ir. Não se despeça do restante dos convidados, pois vai interromper o ambiente alegre e os outros podem pensar que já está na hora de partir.





No restaurante

Se o local estiver quente, não se abane com um guardanapo. Basta dizer ao garçom que está sentindo calor e pedir para que ligue o aparelho de ar condicionado.

- Em nenhuma circunstância exponha todo o conteúdo da sua bolsa de cosméticos em um lugar público.
- Se precisa pentear o cabelo ou prendê-lo novamente, vá para o banheiro.
- Você pode retocar o batom sem sair da mesa; no entanto, se precisar aplicar mais rímel nos cílios ou pó de maquiagem, faça isso em um local privado.

Regras de comunicação

Quando fala ao telefone com uma pessoa desconhecida, não a trate por você, mesmo que sinta estar falando com uma criança, pois a primeira impressão geralmente pode nos enganar.

- Tente aplicar as regras de etiqueta também em casa. Por exemplo, para chamar por alguém, é muito importante não gritar de um local a outro. Além de ser feio, isso dá uma má impressão e, o que é pior, pode se tornar um mau hábito.





Na mesa

Não encha primeiro o seu copo. Ofereça-se para servir primeiro a pessoa mais próxima de você. É falta de educação escolher o melhor pedaço da bandeja. Sirva-se o que estiver mais próximo de você.

- A colher de sopa não deve ser colocada sobre a mesa, durante ou após a refeição. Deixe a colher sempre no prato, para não sujar a toalha.
- A xícara de chá deve ser tomada apertando a alça com os dedos. O café pode ser sustentado passando o dedo pela alça.



Regras gerais

Lembre-se de que, no trabalho, você não deve colocar a bolsa sobre a mesa nem o chapéu ou o kit de maquiagem. Encontre outro lugar para tudo isso.

- Se você se sentar em uma cadeira baixa, não cruze as pernas colocando uma em cima da outra. É melhor pressionar os joelhos e inclinar as pernas para o lado. Você pode cruzar as pernas, colocando um pé diretamente atrás do outro.

O guarda-roupa em local público



Se não houver um guarda-volumes no local, você deve pendurar o casaco sobre um porta casaco colocado para esse fim. Você pode arrumar um pouco seu cabelo no guarda-volumes, na frente do espelho; no entanto, não deve se maquiar ou se pentear nem dar um nó na gravata. Para isso, vá ao banheiro.

- Em alguns casos, uma mulher pode se sentar vestindo o casaco, mas essa regra não se aplica aos homens. Tire o paletó antes de sentar à mesa.
- Se houver um guarda-volumes, coloque tudo o que for volumoso que estiver carregando: guarda-chuva, bolsas grandes, pastas (se não tiverem nada de importante). No entanto, a bolsa de mão deve ficar com você.



Regras de etiqueta do carro



Quando a mulher for entrar no carro, não precisa fazer grandes movimentos. Basta se sentar na ponta do assento e, em seguida, mover as pernas para o interior do veículo. Quando sair, primeiro deve colocar os pés no chão e depois sair do carro.

- No século XXI, a regra que estabelecia que um homem deve sempre pegar uma mulher perdeu sua importância. Se você tem seu próprio carro, pode ficar de encontrá-lo no evento.
- Se vai entrar no seu próprio veículo, basta que o homem a acompanhe até o carro e se certifique de que todas as portas estão fechadas e você está segura. Naturalmente, a mulher pode se oferecer ao homem para levá-lo à sua casa, se ele morar nas proximidades.
- Em um carro, um homem e uma mulher somente se sentam juntos no banco de trás, se eles se conhecem bem.

Frutas da primavera:

conheça os benefícios das frutas da época

Banana

Não é novidade que a banana é uma das frutas da primavera preferidas dos brasileiros.

Com sabor característico, a delícia pode ser incrementada em inúmeras receitas, sejam doces ou salgadas. O que muitos não sabem é que essa frutinha amarela conta com inúmeros benefícios para a saúde.

Além disso, esta fruta de época é uma ótima opção para quem deseja ter mais energia, já que a glicose, frutose e sacarose também estão presentes em sua composição.

É fã de esportes? Pois a banana também é uma boa alternativa. Em média, duas bananas produzem energia suficiente para 90 minutos de exercícios. Além disso, o potássio encontrado nesta fruta da primavera ajuda a prevenir as tão famosas e doloridas câimbras. Essas propriedades a tornaram a preferida dos atletas, pois, além desses benefícios, a fruta traz sensação de saciedade e torna a alimentação moderada, sem contribuir para o ganho de peso.

A banana também ajuda a regular o funcionamento do intestino por conta das fibras presentes, o que torna dispensável o uso de laxantes. Vale a pena utilizar a fruta da estação em casos de úlcera crônica gástrica ou duodenal é aconselhável ingerir a fruta, pois neutraliza, reduz a irritação e protege as paredes do estômago.

A banana é rica em:

- Carboidratos
- Vitaminas E, C e do complexo B,
- Ferro
- Magnésio
- Potássio
- Fibras

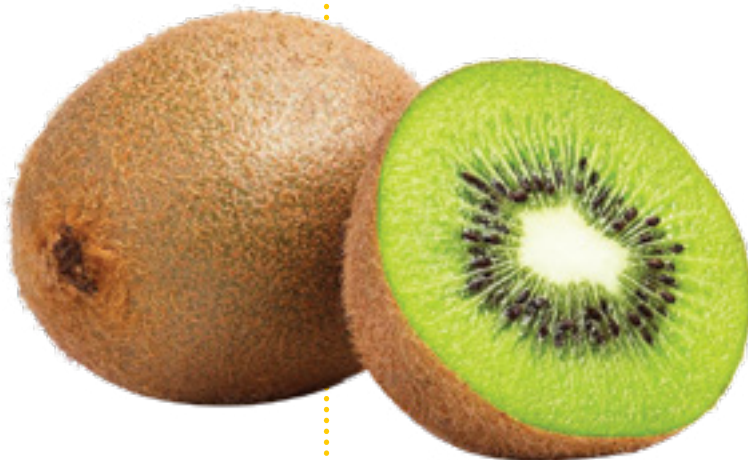


Kiwi

Com a casca em tons de marrom e o miolo verde com sementinhas pretas, o kiwi é uma das frutas da primavera que mais chama a atenção de qualquer um que não o conhece.

Esta fruta de época, que é originária da China, tem gosto ácido levemente adocicado, ideal para quem gosta de um sabor leve e diferente. Assim como a laranja e a tangerina, o kiwi tem bons níveis de vitamina C. Também conta com minerais como fósforo, magnésio, potássio e ferro, além da vitamina E.

O consumo constante de kiwis como frutas da primavera fortalece o sistema imunológico e ajuda a regular o intestino.



Laranja

Seja em suco, no bolo e até em rodela naquela feijoada, a laranja é uma das frutas da primavera que faz parte do cardápio do dia a dia e dá um toque especial a qualquer receita. Existem vários tipos de laranja: entre as principais estão a laranja baía, laranja pera, laranja da terra, laranja lima e laranja seleta. Apesar da diversidade, o valor nutricional dessas frutas da primavera não varia muito.

Ela é rica em vitamina C e tem ação antioxidante, importante para o combate dos radicais livres e prevenção de doenças crônicas e envelhecimento precoce das células, além do fortalecimento do sistema imunológico.

Maçã

A maçã, uma das frutas da primavera mais queridinhas das crianças, é fonte de vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina B6.

A ação antioxidante dessa fruta da estação também ajuda no combate aos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce das células.

Assim como em outras frutas da primavera e de outras estações, a casca da maçã possui mais nutrientes do que a polpa. Mas caso opte por consumir a casca, adquira-a em locais de alimentos orgânicos.

A maçã pode ser servida crua, em compotas, saladas, bolos, bebidas e até purês.



Mamão

Sabe qual das frutas da primavera não pode faltar em um bom café da manhã? O mamão. A fruta da época é uma delícia e ainda conta com inúmeros benefícios para a saúde por conter vitaminas e minerais como potássio, ferro e cálcio.

O mamão também conta com a presença de fibras e poucas calorias, ótimo para quem está de dieta ou praticando atividades físicas.

Essa fruta típica da primavera possui fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino, sendo ótima para quem tem prisão de ventre. A enzima papaína presente na fruta auxilia na digestão.

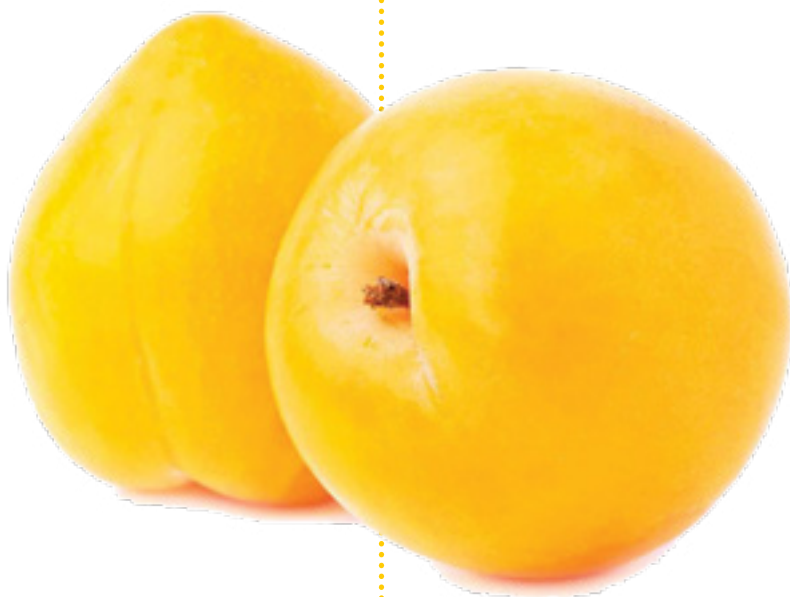
Nêspera

Já experimentou a nêspera? Essa frutinha amarela é uma das frutas da primavera mais deliciosas da lista e conta com inúmeras propriedades nutricionais.

Entre seus nutrientes está a presença da pectina, uma fibra alimentar que ajuda a manter a sensação de saciedade no organismo.

Além disso, a substância mantém baixo o colesterol, o que diminui o risco de doenças cardiovasculares.

A fruta da estação também contém vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina A, cobre, potássio, cálcio e carotenoides.



Abacaxi

Um grande aliado na digestão, o abacaxi é rico em vitamina C, o que contribui para aumentar a imunidade, e contém também os complexos A e B e minerais como fósforo, ferro, cálcio e sódio. Tem ainda o poder ajudar a eliminar toxinas do organismo que causam o inchaço e o acúmulo de gorduras e protege contra a degeneração muscular relacionada à idade. Pode ser consumido in natura, em salada de frutas, sucos, inclusive nos detox, e como ingrediente principal de sobremesas e sorvetes. Mas atenção: não é indicado para pessoas que têm refluxo gástrico e úlceras.





Depressão e ansiedade não são a mesma coisa

O que é depressão

Ao contrário do que muita gente pensa, a depressão não é uma doença do mundo contemporâneo. Na verdade, ela acompanha a humanidade ao longo de toda a sua história e até fatores genéticos podem aumentar a predisposição à doença. Na verdade, para muitas pessoas é difícil até chamar de doença quando não temos nenhuma evidência física ou exames que ajudem a diagnosticar. Porém a depressão pode ter manifestações físicas, sim, como causar uma série de alterações químicas no cérebro. O fato de não enxergarmos isso cientificamente não significa que essas alterações não estejam aí. Outros gatilhos podem estar associados a circunstâncias externas. Estresse, por exemplo, pode iniciar sintomas depressivos em uma pessoa já predisposta. Há outras causas possíveis para a depressão, como desequilíbrios metabólicos ou hormonais, ambientes de competição constante, falta de afeto e empatia entre as pessoas. Indivíduos que enfrentam traumas na vida, como luto, desemprego ou doenças, também são mais propensos a desenvolver a condição. Portanto, é resultado de uma interação complexa entre fatores sociais, psicológicos e biológicos. Nada simples, não é mesmo? Podemos pensar nessa relação como uma teia: quando algo é mexido de um lado, toda a teia é balançada. É comum achar que a depressão é apenas uma tristeza mais profunda, algo que alguém pode "desligar" com pensamentos e atitudes positivas. Mas enquanto a tristeza é passageira, a depressão é duradoura. Para o indivíduo depressivo, tudo é mais difícil, incômodo e sofrido.

O que é ansiedade

Sabe aquele friozinho na barriga que dá na hora de encontrar alguém que te atrai? Ou o medo de tirar nota baixa antes de uma prova? Isso é ansiedade, um sentimento que todo mundo tem de vez em quando, e que normalmente não é prejudicial.

Mas a ansiedade pode virar uma doença quando ocorre com muita frequência ou vem muito forte, prejudicando tanto a saúde mental como o funcionamento do corpo. Nesses casos, os médicos classificam esse tipo de ansiedade turbinada como um transtorno de saúde mental. Geralmente, ele se manifesta pelos seguintes sintomas:

Quem sofre com o transtorno de ansiedade tem muita dificuldade para realizar tarefas específicas, como falar em público. Diante da perspectiva de ter que fazer algo assim, o coração dispara, o corpo treme e a respiração fica irregular. A ansiedade pode ser tão forte que chega a incapacitar a pessoa de fazer suas tarefas cotidianas, o que prejudica sua vida em todos os sentidos.

Diferença entre ansiedade e depressão

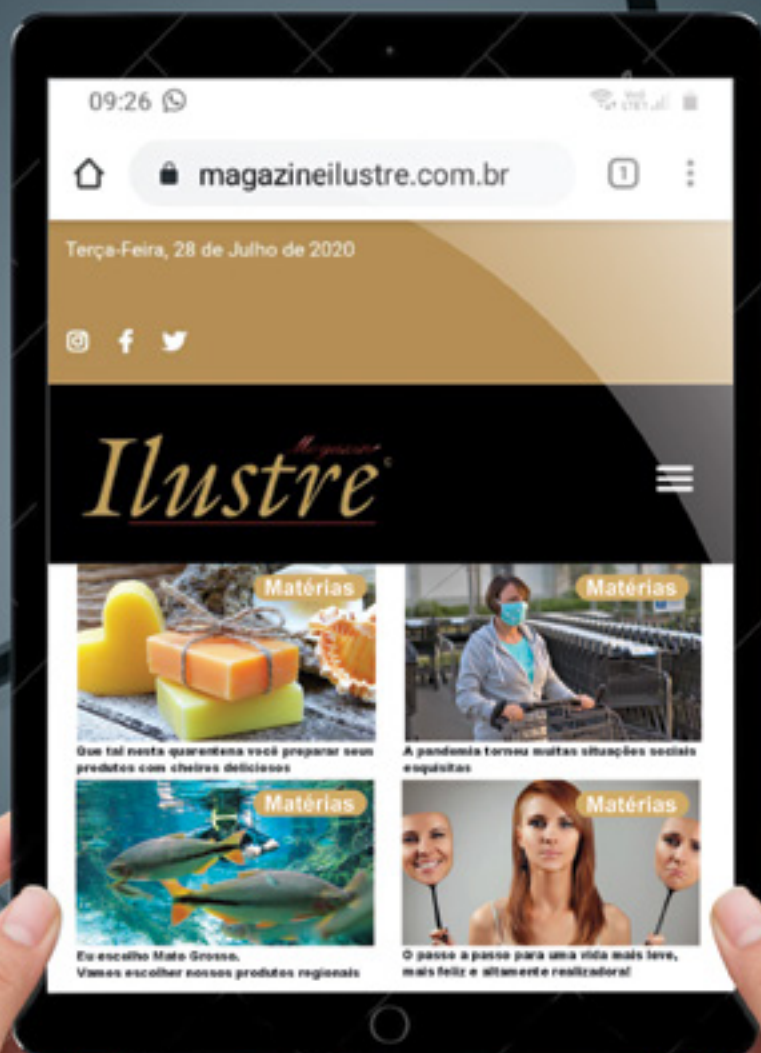
É bem comum que uma pessoa depressiva também possa estar ansiosa e vice-versa. Por isso, fazer esse diagnóstico e diferenciar uma da outra é uma tarefa complexa, que precisa levar em conta história familiar, experiências passadas e o ambiente no qual o paciente vive.

Depois de analisar todos esses fatores, o médico indica o tratamento mais adequado. Nos dois casos, a primeira recomendação costuma ser medicação junto com psicoterapia. Entretanto, indivíduos depressivos são mais propensos a precisar de remédios do que os ansiosos, porque a terapia ajuda, mas não consegue prevenir novos episódios e nem cura a depressão.

Em geral, ansiedade e depressão são condições que exigem tratamento a longo prazo e merecem atenção adequada. Praticar a empatia -- ou seja, colocar-se no lugar do outro e entender pelo que a pessoa está passando -- é uma das formas de dar apoio a pessoas que sofrem com esses transtornos e ajudá-las a viver de uma maneira mais plena e feliz.

Fonte: <https://www.medley.com.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