

Ilustre Magazine

Número 197 - Dezembro 2022 - R\$ 12,00



Village Restaurante:
referência em gastronomia
contemporânea e
integrativa

**Mulheres empreendedoras
empoderadas que fazem
parte da BPW Cuiabá**



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, Nº 906
Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats - 65 9266-9653

MATO GROSSO TEM UMA DAS POLÍCIAS MAIS EQUIPADAS DO BRASIL



Em 4 anos, o Governo do Estado realizou o maior investimento em forças de segurança na história.
**O RESULTADO? DÁ PRA SENTIR QUE
MATO GROSSO ESTÁ MAIS SEGURO.**



Editorial

Mais um ano se vai, e nós aqui firmes e fortes, com a graça de Deus! Levando a cada um de vocês os melhores acontecimentos empresariais e sociais da nossa capital e do interior do estado. Procuramos fazer cada edição com muito amor e carinho para que sua leitura seja prazerosa. A Magazine Ilustre traz uma nova versão, além do impresso, temos o site, e a revista online, onde temos um mailing, ou seja, uma lista, através da qual enviamos a revista para você folhear e ver na íntegra mais rápido e com a qualidade ímpar de sempre. Estamos aqui para fazer o melhor para você, nosso querido leitor, que espera todos os meses nossa edição, fazendo o melhor. Que o ano que se inicia nos traga muita saúde, paz e alegria e que seja de fartura para todos!

Vamos ao roteiro desta edição:

Capa: Nesta edição temos mulheres empoderadas, atuantes e empreendedoras que fazem parte da BPW Cuiabá. Vamos ver cada uma delas e o que fazem em suas respectivas atividades no dia a dia.

Fotos Ilustres: Aqui você confere quem está circulando nas melhores festas da nossa capital.

Por Dalva Costa: Acontecimentos sociais e empresariais que marcaram nossa capital.

Gastronomia: Village Restaurante: referência em gastronomia contemporânea e integrativa. Saiba onde fica e o que oferece para você, que é exigente e conhece o que é bom.

Zoom: O conceituado colunista de Rondonópolis Emanuel Ormond recebe a sociedade local para sua festa Zoom, que reúne os empresários e políticos da cidade. Emanuel, superquerido e muito bem prestigiado em sua festa.

Artigo: Drauzio Varella, médico cancerologista e escritor, fala neste artigo que, para quem pretende perder peso, o pior dos mundos é passar os dias sentado e adotar dietas com muitos carboidratos. Um artigo superinteressante, vale a pena ler!

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês

ACESSE
www.magazineilustre.com.br



SUA REVISTA ONLINE.

 @magazineilustre

Magazine
Ilustre

65 3028-4980

Expediente

Diretora:
Dalva Costa - DRT 752MT

Redação:
Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:
Rubia Ranzani, Jaqueline Peres
Lessi, Neide Alves, Cleide Franco,
Marggoh De Paula, Celi Volek
Ferraz, Elaine Paiva, Elisangela
Dalmolin, Rosângela Isaias,
Helenisseia Wanubia
e Lucelia Alves

Foto Capa:
Arthur Passos

Visual Gráfico:
Daniel Maranhão

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
Mulheres empreendedoras empoderadas que
fazem parte da BPW Cuiabá

30 Fotos Ilustres
Aqui você confere quem está circulando nas
melhores festas da nossa capital

32 Por Dalva Costa
Acontecimentos sociais e empresariais que
marcaram nossa capital

Índice



34 Gastronomia

Village Restaurante: referência em gastronomia contemporânea e integrativa

38 Emanuel Ormond

A festa de 20 anos de Black Tie Zoom, em Rondonópolis

42 Artigo

Para quem pretende perder peso, o pior dos mundos é passar os dias sentado e adotar dietas com muitos carboidratos



‘Trabalhamos para fomentar o empreendedorismo feminino’, diz empresária e presidente da BPW Cuiabá, Rubia Ranzani

Muito mais do que contribuir para o empoderamento e empreendedorismo das mulheres, durante 2022, a Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais de Cuiabá (BPW Cuiabá) também contribuiu significativamente com a sociedade cuiabana. Durante o primeiro ano da gestão da empresária Rubia Ranzani na Presidência da Associação, o projeto “Doando Vidas” acumulou excelentes resultados. Foram 9,8 quilos de cabelos e 47% de doadoras de sangue em Cuiabá. “Essa quantidade de cabelo foi arrecadada de julho a outubro. A BPW Cuiabá fez a doação para a Associação de Apoio aos Pacientes Oncológicos de Cuiabá (AAPOC) e eles vão montar um banco de cabelo para produção de peruca no Estado. Com quase 10 quilos de cabelo, vamos ajudar muitas pessoas com câncer e contribuir para aumentar a autoestima delas”, explica a presidente Rubia.

Com esses projetos, a BPW vem cumprindo seu papel social. “Pois uma bolsa de sangue salva até quatro vidas. Isso é muito importante. Ou seja, olhar para trás e ver quantas vidas nós já salvamos por meio da BPW Cuiabá”, ressalta a presidente. Além da doação de sangue e captação de cabelo, de acordo com a presidente, a BPW desenvolve também o projeto “Chita & Fuxico”, criado em 2018. “O “Chita & Fuxico” estimulou uma ampliação da BPW com relação aos projetos. A presidente explica que, ao assumir em janeiro, passou a incentivar ainda mais o crescimento desse projeto. “Fizemos palestra, apresentações e feirinhas dentro do projeto e captamos vários recursos com empresas, para ajudar na manutenção desse projeto, pagar professores, comprar tecidos. Então, o projeto segue pulsante, vivo e forte e com a ajuda de muitos parceiros”, informa.

Reconhecimento

Devido ao exitoso trabalho, a BPW vem colhendo bons frutos. Por isso, a Associação vem crescendo nesses últimos cinco anos. E em 2022 ampliaram a quantidade de associadas. “Eu fico muito feliz porque neste ano tivemos 34 novas mulheres na BPW. Ou seja, durante minha gestão tivemos esse aumento extraordinário”.

Além disso, a Associação foi agraciada na XXXIII Confam 2021 - Convenção da Federação das Asso-

ciações de Mulheres de Negócios e Profissionais do Brasil BPW Brasil. Rubia explica que uma campanha da BPW deste ano foi premiada pela Confam. “Nos 21 anos da BPW Cuiabá, essa foi a primeira vez que trouxemos o troféu de maior delegação. Isso nos deixou muito felizes. Nós sempre quisemos essa premiação. Estávamos em 30 inscritas. Não tivemos patrocínios, cada associada pagou os seus custos, mas recebemos um certificado pelo segundo lugar em nível nacional na captação de cabelos, referente ao projeto Doando vidas”, salienta a presidente.

21 anos da BPW Cuiabá

A empresária Rubia destaca o propósito da Associação: trabalhamos para fomentar o empreendedorismo feminino. “Apesar de o mercado ainda indicar que o networking é uma ação mais masculina, nós, da BPW Cuiabá, queremos quebrar esse preconceito ainda visto no mercado. Pois cada vez mais temos mulheres expandindo profissionalmente”, opina.

Em 2022, a BPW está completando 21 anos e a Associação fará uma linda festa de comemoração em abril de 2023, que contará com a presença do presidente da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito, o Soberano Grão-Mestre das Ordens Honoríficas Regino Barros. “Nós vamos reconhecer 21 pessoas, entre 11 empresárias e empreendedoras e 10 empresários e empreendedores não só de Cuiabá, mas também do interior do estado. Terá a Comenda JK para os homens e a Comenda Ordem da Rosa para as mulheres”, esclarece.

Conheça a presidente da BPW

A gestão de Rubia iniciou em janeiro de 2022 e vai até dezembro de 2023. Ela integrou a diretoria como primeira diretora secretária, na gestão 2018 a 2020. Apesar de as cores da BPW serem amarelo e cinza escuro, na gestão de Rubia foi incluída a cor rosa, que representa o empoderamento feminino. “Por isso as cores são principalmente amarelo e rosa. Quando as pessoas veem essas cores já sabem que é a BPW”, destaca. Ou seja, o rosa vem representar o crescimento, o dinamismo e a independência da mulher.



Advogada Jaqueline Peres Lessi preside a BPW Tangará da Serra

// Teu dever é lutar pelo Direito, mas se um dia encontrares o Direito em conflito com a Justiça, lute pela Justiça". Essa frase representa a visão da advogada Jaqueline Peres Lessi e também sua postura ética, moral e a seriedade na atuação profissional. "A advocacia é uma paixão. Faço o que gosto e sou realizada na profissão", comenta.

Natural de São José dos Quatro Marcos, Jaqueline sempre sonhou ser advogada. Em busca de realizar esse objetivo, em 2006, saiu de sua cidade natal para estudar e foi para Tangará da Serra. "Nunca mais retornei. Aqui fiz meu lar, constituí família e empresa. Tangará me abraçou e não me devolveu mais para São José dos Quatro Marcos", diz a advogada, formada pela Universidade de Cuiabá (Unic), em 2010.

Casada com o farmacêutico e empresário Marcelo Lanker dos Reis Oliveira, há mais de 10 anos, Jaqueline é sócia-proprietária do **escritório de advocacia Andrade e Lessi Advogadas Associadas**, atualmente já com sua sede própria. Além de Jaqueline, quem compõe o quadro é a advogada, também proprietária, Elisângela Sanches Ferreira de Andrade.

Especialista em Direito e Processo do Trabalho e Previdência, bem como em Direito de Sucessão e Direito Imobiliário, Jaqueline acredita que a "advocacia sempre nos proporciona muito conhecimento e experiências que são incríveis e imprescindíveis para o nosso crescimento pessoal e profissional", opina. A advogada Jaqueline

considera que o contato com o cliente, a pessoalidade, o atendimento, o comprometimento e a seriedade fizeram com que ela chegasse até aqui e se consolidasse em um mercado tão concorrido atualmente.

Além da atuação na advocacia, Jaqueline já fez parte em duas gestões da Diretoria da Ordem dos Advogados do Brasil - seccional Mato Grosso (OAB-MT), como presidente da Comissão de Eventos e secretária adjunta. Também integra a Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais (BPW) Tangará da Serra, tendo sido diretora jurídica, coordenadora de projetos, vice-presidente e hoje é presidente da BPW Tangará da Serra.

Jaqueline se identifica como dinâmica e sempre disposta a ajudar. Líder nata, a advogada sempre gostou de participar de organizações. "Considero-me uma mulher movida a desafios que não desiste em qualquer obstáculo. Estar à frente da BPW direcionando mulheres de muito conhecimento fez-me crescer muito. Compor essa Associação, em um espaço social intelectualmente ativo e integrado por empresárias, executivas e profissionais das diversas áreas de produção e do conhecimento, faz com que eu possa ter uma fonte de experiências imensurável", finaliza.

Saiba mais
65992275035
@jaquelessiadvogada



Marco's Estofados e Interiores, mais de 15 anos de sucesso em Cuiabá

Projetar e executar móveis de alto padrão para ambientes residenciais e corporativos, utilizando os melhores recursos em tecnologia, com processos organizados e bem definidos. Esses são o objetivo e o conceito central da Marco's Estofados e Interiores, de acordo com a empresária e diretora da marca, Neide Alves, que atua ao lado do seu esposo, o também diretor Marcos de Paula.

Ela acrescenta ainda que a loja é reconhecida pela excelência em móveis e itens de decoração de alta qualidade e com atendimento personalizado. Dentre os produtos, estão: mesa de jantar, estofado, poltrona, cortina, persiana, tapete e papel de parede. "Temos tudo para o cliente criar um ambiente, com exceção de móveis planejados, que não é nosso foco", explica a diretora. Além desses itens, Neide ressalta que as cortinas e as persianas são feitas sob medida e há serviços de reformas de estofados, como sofá.

Um dos principais diferenciais da Marco's é a consultoria de ambiente, realizada por Neide e por um decorador de interiores com mais de 20 anos de experiência na área. A ideia dessa consultoria é ofertar um serviço personalizado. "O cliente pode comprar o produto certo para seu ambiente, deixando-o mais elegante, belo,

aconchegante e com móveis e itens de decoração adequados para sua estrutura. Afinal, os móveis de alto padrão são investimentos que requerem muito cuidado e escolha", informa Neide. Outro item que conta com serviço diferenciado é o papel de parede. Pois a loja vende o produto com o serviço de aplicação. Assim, garantindo ainda mais qualidade.

Sobre a empresa

Há quase 16 anos em Cuiabá, a Marco's Estofados e Interiores também possui uma unidade em Nova Mutum. Além disso, a empresa atende todo o estado e realiza entregas em municípios até 450 quilômetros de Cuiabá.

Sempre pensando no conforto e segurança de seus clientes, a loja está localizada num amplo, confortável e arejado espaço, que conta com um estacionamento próprio. "Nossa estrutura é excelente, bem como contamos com uma equipe altamente qualificada, desde os profissionais de vendas até o atendimento ao cliente", salienta Neide. Outro diferencial da empresa é a curadoria, sempre trazendo os melhores produtos para as lojas. Por fim, a diretora ressalta que vendem muito mais que produtos. "Vendemos conceitos e proporcionamos a realização de sonhos", finaliza.



A Marco's Estofados e Interiores está localizada na avenida Carmindo de Campos, 650, Jardim Shangrilá, Cuiabá. Em Nova Mutum, fica na avenida Mutum, 98N, Centro. Redes Sociais: @marcosestofadosoficial e WhatsApp: 65 2127 2130.



Empresária Cleide Franco comemora os 35 anos da Cleide Imóveis em 2023

Há mais de 37 anos, a empresária Cleide Anteres Lima Franco (Creci: 2169 – 19ª Região Creci/MT) iniciava sua atuação como corretora de imóveis. Dois anos depois foi a vez de inaugurar a Cleide Imóveis Imobiliária, uma das mais tradicionais e conceituadas empresas desse ramo. O empreendimento também tem vasta experiência na compra e venda de imóveis, avaliações de imóveis e intermediação de áreas para condomínio e incorporação imobiliária. “A empresa vem atuando com seriedade, transparência e oferecendo aos nossos clientes o acompanhamento completo para a realização de seu sonho de adquirir um imóvel com toda sua equipe na sua sede própria. Além disso, oferecemos ótimas opções de investimentos, pois trabalhamos constantemente para oferecer serviços de qualidade a nossos clientes”, ressalta Cleide.

Depois de vinte anos de funcionamento, a imobiliária passou a contar com a direção de Rafael Lima Franco, filho de Cleide e que se juntou à empresa como administrador e diretor. “A Cleide Imóveis conta com uma equipe de corretores capacitados, com experiência no mercado imobiliário, que podem auxiliar na conquista do seu objetivo, seja ele qual for: vender, comprar, locar,

alugar, prestando consultoria, avaliação de imóveis, regularização de documentação, ou seja, estamos preparados para oferecer uma assessoria completa aos nossos clientes”, salienta a empresária.

Além de ser sócia proprietária da Cleide Imóveis, a corretora de imóveis tem formações na área, como: Gestão em Negócios Imobiliários, Faculdade UniRondon e especialização em Direito Imobiliário. Também foi conselheira no CRECI nos anos de 2016 a 2018, em 2013 entrou para a Associação das Mulheres de Negócios (BPW), onde encontrou uma nova família de mulheres com o objetivo de empoderar outras mulheres, onde a aprendizagem é constante com empenho de vários projetos sociais, participou de 2019 a 2021 na gestão Zilda Zompero como vice-tesoureira e na gestão atual da presidente Rubia Ranzani como conselheira da BPW Cuiabá.

Saiba mais: www.cleideimoveis.com.br

Contatos: cleide@cleideimoveis.com.br

cleident@hotmail.com e (65) 99981-6963/
3025-9736



Marggoh Acessórios Finos, há 20 anos referência em acessórios em Cuiabá

Na hora de criar ou compor um look, os acessórios fazem a diferença. Afinal, eles são carregados de significados afetivos, realçam a beleza de cada pessoa e ajudam a elevar a autoestima. Quem sabe muito bem disso é a empresária Marggoh De Paula, que coloca essa ideia em prática, por meio das belíssimas peças da Marggoh Acessórios Finos.

Além da dedicação à vida profissional, Marggoh também é mãe, avó, amiga, tem um amor incondicional a todos à sua volta e é temente a Deus. Visionária, ela fez dos acessórios finos seu objetivo de vida, expressão de suas ideias, gostos e amor. Por isso, utiliza-os como uma ferramenta para ajudar outras pessoas a descobrirem e verem o melhor de si.

Foi a partir de 2009 que a empresária iniciou a produção de acessórios artesanalmente em sua casa para amigos e familiares. “A aceitação das pessoas, a procura e o crescimento dessa busca das peças me impulsionaram a expandir e, conseqüentemente, abrir minha própria loja. Esse projeto se tornou um grande sucesso entre as clientes, que ao longo dos anos tornaram-se fiéis e grandes amigas”, relembra Marggoh.

A trajetória da empresária teve obstáculos e desafios, mas sua fé em Deus a manteve em seu caminho e, assim, um de seus maiores sonhos se concretizou: ser referência em acessórios finos em Cuiabá. A Marggoh

Acessórios Finos conta com uma loja aconchegante e encantadora. Além disso, sempre priorizando o conforto de suas clientes, possui um excelente serviço de entregas rápidas em Cuiabá e Várzea Grande, bem como envia para todo o Brasil.

Além da sua dedicação à loja, Marggoh também é atuante na Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais de Cuiabá (BPW Cuiabá), tendo sido coordenadora de negócios da BPW Cuiabá na gestão 2019-2021. A empresária também é ativa nas redes sociais, como Instagram, Facebook e WhatsApp. Dessa forma, produz diariamente fotos e vídeos de alta qualidade mostrando o que há de mais atual. Inclusive, esse é um dos diferenciais da loja, pois mantém suas clientes sempre por dentro das novidades do mundo da moda. “Esse é um empreendimento com atendimento diferenciado, voltado a proporcionar a melhor experiência de compra para os públicos feminino e masculino de todos os estilos e idades”, finaliza Marggoh.

contatomarggoh@gmail.com
Instagram @marggohacessoriosfinos
Facebook Marggoh de Paula
(65) 99979-0796



Foto: Rafael Menezes



Idealizada por Celi Volek Ferraz, Criart Epox Dubai cria e ensina arte sustentável

// Reencontrei-me no mundo junto à natureza, à arte, à criação e à transformação que me fascinaram. Descobri que poderia construir peças, obras, sonhos por meio dos materiais e insumos fornecidos pela nossa mãe natureza". Foi dessa maneira que a administradora de empresas Celi Volek Ferraz iniciou uma imersão em um novo papel profissional e transformou sua vida após encerrar sua atuação no mercado financeiro. Por meio de muito estudo e dedicação, ela conseguiu construir um sonho, transformar as peças descartadas na natureza em obras de arte e joias para encantar seus clientes. Celi diz que sabia que teria um caminho árduo a percorrer. Mas, com apoio de muitas pessoas e dedicação, ela conseguiu fundar a Criart Epox Dubai, que encanta os clientes nacionais e internacionais.

Atualmente, a equipe da Criart Epox Dubai tem como princípios norteadores a responsabilidade da captação, o reaproveitamento, a reconstrução e a criação, por meio das técnicas exclusivas para a entrega de peças belíssimas aos lares do público. Segundo Celi Ferraz, a empresa também busca esclarecer aos clientes e alunos clientes a importância da reutilização e transformações que a sua técnica possibilita.

A Criart Epox Dubai também vem criando cursos presenciais multiplicando o sonho da empresa e se dedicando a influenciar ao máximo o público pela importância do reaproveitamento e uso consciente dos recursos naturais disponíveis. Com uma equipe treinada e capacitada para a produção de móveis exclusivos em madeiras rústicas e resina epoxi, o empreendimento também realiza cursos com técnica exclusiva, conta com uma fábrica, escola e um belíssimo showroom, o Dubai Home.

Conheça mais sobre a Celi Volek Ferraz

Formada em Administração de Empresa, pós-graduada em Relações Humanas (RH) e em Desenvolvimento de Projetos, ambas pela Fundação Getúlio Vargas São Paulo (FGV-SP), e especialista em Criação de Produtos, pela Fundação Dom Cabral de São Paulo. Celi atuou por 34 anos no mercado financeiro e encerrou sua trajetória nessa área como superintendente comercial da Instituição Banco Itaú São Paulo.

Além da Criart Epox Dubai, Celi também atua na Associação Mulheres de Negócios e Profissionais de Cuiabá (BPW Cuiabá). "A Associação me foi apresentada por meio da minha querida Dinda Zilda Zompero, uma mulher admirável que está atuando na BPW Brasil, à frente da empresa Eletrofios MT, bem como inúmeras causas sociais. Não poderia deixar de mencioná-la, uma vez que se trata de uma grande influenciadora no meio em que está inserida. Acho que a BPW CUIABÁ é de grande importância para as mulheres empreendedoras, pois nos incentiva, proporciona-nos e nos permite uma busca contínua de autoconhecimento, de capacitação por meio de projetos próprios ou apoiada por todas as associadas", conclui.

Saiba mais: Criart Epox Dubai fica localizada na Rodovia Mário Andreazza, 350B, Jardim Petrópolis, Várzea Grande. O showroom Dubai Home fica na Rodovia Arq. Helder Cândia (estrada da Guia), Ribeirão do Lipa, Cuiabá. www.criartepoxdubai.com ou @criartepoxdubai

Outros contatos: 65 9811570.70 e 65 99203.7725.



Terapeuta Elaine Paiva explica sobre tecnologias para tornar o cérebro mais eficiente

Dariamente, o ser humano se depara com momentos felizes, mas também com pequenos obstáculos e/ou grandes desafios. Isso pode impactar nossa saúde mental, bem-estar e qualidade de vida. O que fazer? A terapeuta integrativa Elaine Paiva sugere: “Quando alinhamos o nosso querer, o buscar o melhor para nossa vida e para os outros, passamos a ter mais autoconfiança e dedicação; então, conseguimos ter aquilo que queremos com maior facilidade, satisfação e a abundância segue o fluxo e acontece”.

Com formação na área jurídica, na qual atuou por 10 anos, Elaine decidiu buscar seu propósito e missão. Nessa busca, ela se encontrou profissionalmente. “Isso aconteceu quando procurei uma terapeuta para me atender. Fiquei encantada com seu trabalho e os resultados rápidos que vieram na minha vida. Comecei a estudar, procurar cursos reconhecidos e fui cada vez mais me especializando. Muitas pessoas que faziam parte do meu convívio achavam aquilo uma loucura e principalmente olhando para o lado financeiro, dizendo que o terapeuta não ficava rico”, relembra. A despeito de quem não acreditava na nova profissão de Elaine, ela provou não só uma mudança em sua vida como também de muitos pacientes, mais precisamente mais de 1000 atendimentos nos últimos quatro anos.

Além de atuar como terapeuta integrativa, Elaine é psicanalista, naturopata, programadora neurolinguista, consteladora familiar, escritora, life coach, empresária, especialista em neurofeedback e pós-graduanda em Neurociência. Ela explica que como terapeuta disponibiliza diversas ferramentas e técnicas para levar o indivíduo a uma mudança de posicionamento na vida e com isso uma mudança comportamental.

“Hoje meu grande diferencial é que estou atuando e sendo pioneira no uso de uma tecnologia em Mato Grosso, para tornar o cérebro mais eficiente. Com isso, é possível auxiliar as pessoas que têm dificuldade de concentração, foco, aprendizagem, sono sem qualidade, sentem-se desanimadas, cansadas, têm depressão,

ansiedade. Assim, de maneira natural, por meio do neurofeedback, que tem reconhecimento internacional (eletrodos em contato com o couro cabeludo), modulam-se as ondas cerebrais para tornar esse cérebro mais eficiente e então ocorre a neuroplasticidade, que é a capacidade do nosso cérebro de reorganizar seus neurônios e se adaptar às mudanças”, informa.

Novidades

Diante de toda a mudança em muitas áreas de sua vida, Elaine conheceu a Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais de Cuiabá (BPW Cuiabá), uma organização voltada para as empreendedoras que visa principalmente ao crescimento de mulheres no cenário econômico, político e social. “Posso dizer que em um ano que estou à frente com essas mulheres uma grande mudança aconteceu na minha mentalidade quanto ao lado empreendedor. Vejo muitas mulheres se destacando, atuando em prol dos próximos, uma união e fortalecimento tão necessários para todas nós. Tenho projetos para 2023 junto à BPW e sei que juntas podemos fazer muito para a sociedade e com isso também desenvolver nosso propósito de vida que é exatamente o servir, pois estamos nesta jornada a serviço da vida”, comenta.

A terapeuta integrativa acrescenta que no pós-pandemia a saúde mental de maneira geral foi alterada. Segundo ela, é preciso cuidar do equilíbrio do ser, afinal somos a tríade: mente, corpo e emoção. “Por isso, decidi, baseada em toda experiência, lançar em 2023 uma mentoria voltada para reprogramação mental e emocional que ajudará muitas pessoas a encontrarem esse equilíbrio imprescindível para o bem-estar”, finaliza.

Conheça o trabalho de Elaine Paiva: www.elainepaiva.com.br e Instagram: @elainepaivaoficial. Saiba mais: 65 3623-0004 (Clínica Longevittá), 65 4141-3369 (Espaço Paiva) e 65 99981-5369 (WhatsApp)





Elisangela Dalmolin: representatividade da mulher no mundo de negócios, em Tangará da Serra

Aos 41 anos, Elisangela Dalmolin do Amaral tem em sua trajetória profissional conquistas e experiências bem-sucedidas, mesmo diante de desafios. Formada em Ciências Contábeis, ela tem um currículo de formações e certificações nacionais e internacionais. Mas o que também se destaca é sua atuação como diretora de Operações da Sicredi Sudoeste MT/PA, representando mais de 600 mulheres que fazem parte da organização. “Tenho orgulho de exercer essa representatividade em uma das maiores instituições financeira cooperativa do país. Com sede em Tangará da Serra e atuação em Mato Grosso e Pará, são 73 agências, mais de 1000 colaboradores, 200 mil cooperados e a administração de mais de R\$ 6 bilhões em ativos”, ressalta a diretora de operações.

Elisangela participa ativamente na construção das estratégias junto aos demais membros da Diretoria Executiva. O planejamento estratégico está voltado para a expansão da rede de atendimento, oferecendo soluções financeiras com taxas justas, buscando sempre a excelência na satisfação dos cooperados e colaboradores, com uma forte atuação social nos municípios em que atuam.

Além disso, Elisangela responde pela gestão administrativa e financeira da empresa, chefiando as áreas de Inspeção, Controles Internos, Serviços Compartilhados, Concessão e Recuperação de Crédito, Tecnologia e Segurança. “Liderei projetos estratégicos voltados para eficiência operacional e iniciativas voltadas a ESG (Environmental, Social and Governance”, ou seja, ambiental, social e governança, em português). A diretora de Operações também está à frente desde 2013 do Programa de Desenvolvimento da Gestão das Cooperativas (PDGC), levando reconhecimento para a Sicredi Sudoeste, em Governança, em todos os ciclos em que participou do prêmio, sendo ainda destaque em Melhoria Contínua em 2015 e 2017 e Boas Práticas

reconhecidas desde 2015, publicadas em compêndio pelo OCB (Organização das Cooperativas do Brasil).

Trajetoária de sucesso

Mãe do príncipe Giovanni, de 11 anos, Elisangela adora viajar, pratica esportes, trabalha como voluntária na Igreja Católica comunidade Santa Izabel, começou sua trajetória na Sicredi aos 14 anos como estagiária. Ela trabalhou quatro anos em agência exercendo várias funções. Também foi auditora na Central Sicredi Centro Norte. Aos 24 anos, assumiu a primeira posição de gestão como gerente de Controladoria na Sicredi Grande Cáceres. Dois anos depois, esteve à frente da Gerência Regional Administrativo Financeira da Superintendência Sudoeste. “Naquela época, atuei na gestão de quatro Cooperativas”, acrescenta. Foi aos 31 anos que passou a exercer o cargo de diretora de Operações na Sicredi Sudoeste MT/PA, onde permanece até hoje.

Além de sua atuação na Sicredi, Elisangela também integra a Associação das Mulheres de Negócios (BPW) Tangará da Serra há três anos. “Escolhi a BPW porque, além da atuação social, ela incentiva o empoderamento feminino. Ou seja, valoriza suas associadas, fortalece a rede de empreendedorismo, levando conhecimento e aprendizado para as associadas, grupos de mulheres e a sociedade como um todo. Uma entidade com um grupo de mulheres bem diverso com objetivos comuns. Essa Associação tem se destacado a cada ano e participado de vários projetos no município”, opina.

Atualmente, a diretora de Operações é 1ª. vice-presidente na BPW. “Como membro da Diretoria Executiva atuo na gestão da entidade junto às demais representantes e coordenando a comissão de projetos da BPW Tangará da Serra”, finaliza.

Saiba mais:

Instagram @Elisdalmolin

Curriculo resumido

Formada em Ciências Contábeis, Elisangela Dalmolin também tem formação em Extensão em Cooperativismo e especialista em Gestão Estratégica de Custos, pela UFMT. Possui MBA em Finanças, Controladoria e Auditoria pela FGV. É especialista em Direito Cooperativo, pelo I.Coop. Tem formação executiva em parceria com a Fundação Dom Cabral nas Universidades de Kellogg/EUA e Cambridge/Reino Unido e Certificação em Auditoria e Risco de Crédito pela ADG Akademie Deutscher Genossenschaften – Alemanha.



Rosângela Isaías: mais de 20 anos de atuação bem-sucedida na área do empreendedorismo

Imparável. Este é apenas um dos adjetivos que podem ser usados para descrever mais de 20 anos de trajetória profissional da empresária, escritora, treinadora de líderes, mentora comportamental e sistêmica Rosângela Isaías.

Nos últimos quatro anos, a empreendedora atua em diversos caminhos empresariais. Ela formou mais de 50 franquias no Brasil, com um produto para a saúde que atua na ativação do sistema celular e neural. Além disso, treinou mais de 150 pessoas e foi mentora de mais de 50 empresas anualmente em diversos ramos. “Entendo que, se uma empresa estiver alinhando pessoas e processos, os números serão apenas mero resultados”, opina.

Rosângela Isaías também é CEO do Instituto de Desenvolvimento Humano Eu Sou (IDH Eu Sou), que desenvolve pessoas no âmbito pessoal e profissional para despertar o chamado, a missão e o propósito. O Instituto conta com mais de 10 produtos, diversos treinamentos de imersão, treinamentos de neurovendas, liderança, posicionamento, alinhamento de expectativas, mentorias empresariais com técnicas comportamentais e sistêmicas. Também oferece testes vocacionais e DISC (grande identificador de perfil humano). Rosângela tem como causa maior no Instituto “a liberdade”.

A empresária também criou o Luau o Despertar da Leoa, que é uma noite de lua cheia na qual reúne mulheres de todos os lugares do Brasil e desenvolve várias dinâmicas sistêmicas para que essas mulheres despertem seu feminino e se conectem com seu Eu Sou, se libertando de todos os emaranhados familiares que impedem de elas serem prósperas e livres. Em decorrência dessa experiência, Rosângela escreveu o Livro “Despertar da Leoa”, voltado para que as mulheres tivessem ferramentas para se desenvolver na força de seus arquétipos.

Desenvolveu um método de relacionamentos e networking, chamado Método PAS (Pense rico, ande com os ricos e seja rico). “Esse é um conteúdo para quem quer virar a chave da sua vida financeira. Por meio dele, é possível eliminar as crenças limitantes nos relacionamentos”, informa. Outro destaque em sua trajetória profissional é ter sido a primeira pessoa a usar o termo “autogoverno” no Brasil. Dessa forma, escreveu o livro “Governe-se”, com estratégias para ser líder de si mesmo e prosperar. A

autora explica que essa obra ensina as pessoas a obterem o autogoverno, liderarem a si mesmas, as emoções, as palavras, os pensamentos, as situações, reterem o controle e sempre agirem.

Como gosta muito de empreender e está sempre ligada nas oportunidades, Rosângela também atua no ramo imobiliário, é sócia da Lions Empreendimentos, especializada em vendas de imóveis urbanos e rurais, especialistas em vendas de imóveis no estado da Flórida, EUA.

Conheça mais a empreendedora

Aos 40 anos, é mãe de Larissa, 18 anos, e William Wallace, 10 anos; esposa de Júnior Furlanetto; filha de funcionários públicos Pedro e Jurema Isaías; irmã de três mulheres fantásticas, Elisângela, Angelica e Ângela; e tia de dois garotinhos, Pedro Augusto e Gabriel.

Bacharel em Direito, também é formada em Constelação Familiar, e especializada em Neurociência. Nos anos 2000, foi a primeira mulher a abrir uma loja de veículos em Santa Catarina, a Rosângela Veículos. “Depois tive a oportunidade de empreender no ramo de móveis planejados. Assim, até 2017, tive três lojas nesse setor. Hoje desenvolvo empresários na Nipponflex, inclusive já adquiri vários títulos e premiações por formar franquias com resultados financeiros, por meio do meu Método ‘Do Nada para um milhão’”, salienta.

Há dois anos mora em Sorriso e considera ter uma missão na cidade. Integra a Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais (BPW) Sorriso. É segunda vice-presidente ao lado de mulheres extraordinárias. A BPW Sorriso é um grupo que apoia outras mulheres a se desenvolverem, a empreenderem e a buscarem por suas liberdades. “Estamos iniciando um lindo trabalho em Sorriso. A começar pelas “gelotecas”, uma ideia que lancei e foi abraçada pelo grupo. Neste projeto, teremos várias geladeiras customizadas espalhadas pela cidade, com acervos de livros e revistas para empréstimos”, finaliza.

Saiba mais

Youtube: Rosângela Isaías

Instagram: @rosangelaisaiasoficial

Contatos: lionsgroup88@gmail.com

(49) 98435.5132 e (66) 99248.6626





Empresária Helenisseia Wanubia de Jesus Dávalos: uma década de sucesso à frente da Multinobre

De família empreendedora, a empresária Helenisseia Wanubia de Jesus Dávalos há 10 anos está à frente da empresa Multinobre, ao lado de seu esposo, Alexandre Dávalos, que também nasceu e cresceu em um ambiente familiar empreendedor. Situada em Cuiabá, a empresa atua no ramo de limpeza profissional e segurança e conta com uma equipe comprometida e experiente. “Acreditamos que para atuar nessa área o profissional precisa ter responsabilidade e uma visão holística para entender a necessidade do cliente quanto à divulgação de sua marca, segurança e prevenção de acidentes”, explica Helenisseia Wanubia.

Além disso, a empresária acrescenta que a Multinobre fornece uma experiência única de bem-estar, sofisticação e segurança a qualquer ambiente. “Ou seja, proporcionamos personalidade e vida às empresas que necessitam fixar suas marcas no mercado por meio dos tapetes personalizados, de gramas sintéticas, pisos antiderrapantes, carpetes e tapetes que absorvem umidade”, destaca.

Conheça a empreendedora Helenisseia Wanubia

“Levanta-te, que o seu rosto brilhe de alegria. Resplandece, porque vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti”. Para a empreendedora, essa frase é seu energizante diário. Além disso, sem dúvidas, sua família tem um papel relevante em influenciar e inspirá-la em seu caminho profissional.

Seus pais, Antônio Sérgio de Jesus e Heleni Ribeiro de Jesus, sempre se reinventaram antes mesmo de Wanubia nascer. “Eles foram superando desafios em todas as fases da vida, sendo exemplos para mim até hoje, em que completam 42 anos de casados”, salienta a empresária. Além de seus pais, seu irmão Heberton Michel de Jesus também se destaca como empresário da RemodelandoLar Obras e Acabamentos, empresa especializada em acabamentos

finos em porcelanatos. “Ele é um grande visionário no empreendedorismo”, complementa.

Casada há 12 anos com Alexandre Dávalos, o casal desenvolve o projeto “Guerreiros da Família”, no qual atende online e palestra sobre: relacionamento conjugal, qualidade de vida, educação financeira e direitos preventivos na família. Além disso, entre 2002 e 2019, Wanubia trabalhou em diversas áreas. “Atuei em hospitais, na enfermagem, e na área jurídica em locais como: fórum, Defensoria Pública e Juizado da Infância em anos diferentes”, informa.

Atualmente, a empresária também é uma das líderes gerenciadoras multiprofissionais, participando de um projeto jurídico que atende online o Brasil todo contra violência doméstica, violência contra crianças, adolescentes e idosos.

Helenisseia Wanubia é formada em Direito, tem pós-graduação em Neuropsicologia e é graduanda em Psicologia, com previsão de conclusão em 2023. “Por ser vegetariana, inspirei-me em cursos naturais, faço atendimentos online somente para mulheres de terapia em Medicina Natural com Crus e Plantas Medicinais, Argiloterapia e Aromaterapia”, ressalta. Mesmo com diversas tarefas profissionais, a empresária também participa da Associação Mulheres de Negócios de Cuiabá (BPW) e dedica suas horas de lazer à corrida e ciclismo. “Tenho orgulho de participar da BPW e de atuar em vários projetos direcionados às mulheres que empreendem ou que buscam empreender”, finaliza.

www.multinobre.com.br

Instagram: @multinobre / @helenisseiawanubia

Facebook: Multinobre

comercial@multinobre.com.br

(65)99671-8969*

*Atendimento exclusivamente online nacional e internacional





Advogada Lucélia Alves explica a importância de as empresas terem um advogado tributarista como parceiro

Dentre as funcionalidades de um advogado tributarista estão as defesas em processos judiciais e administrativos, evitando, assim, constrições patrimoniais, como bloqueios e penhoras. Esse é um dos objetivos da atuação da advogada tributarista Lucelia Alves. Ela complementa que, para o alcance disso, o profissional da área precisa se dedicar, estudar leis, regulamentos e toda normativa que estiver associada à seara tributária. “Também deve-se focar no que melhor se adequa à realidade fática daquela empresa. Dessa maneira, por meio de consultas podemos esclarecer acerca do correto cumprimento das obrigações tributárias”, explica a advogada.

Além de atuar em defesas em processos administrativos e em execuções fiscais judiciais, Lucelia destaca que o profissional desse segmento elabora planejamentos tributários, com a finalidade de reduzir a carga fiscal e contribuir para que as empresas não paguem tributos indevidos. “Muitas vezes até se recuperam tributos já pagos indevidamente, trazendo mais dinheiro para o caixa das empresas, melhorando, assim, seu

poder de competitividade de mercado”, acrescenta. Advogada tributarista, Lucelia é pós-graduada em Direito Tributário e Empresarial, Master em Tributação e Inteligência de Negócios pelo Instituto Brasileiro de Planejamento de Tributação (IBPT), presidente das Comissões de Direito Tributário da Associação Brasileira de Advogados (ABA/Nacional e ABA/MT). Também é membra das Comissões de Estudos Tributários e Defesa do Contribuinte, Direito Empresarial da Ordem dos Advogados do Brasil - seccional Mato Grosso (OAB/MT) e integra a Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais de Cuiabá (BPW-MT).

Mais informações: O escritório da advogada Lucelia Alves está situado no Edifício Pantanal Business, na Avenida Historiador Rubens de Mendonça, 2362, 13º Andar, Sala 1302, Bairro Jardim Aclimação, Cuiabá, Mato Grosso, CEP: 78050-280. Instagram @luceliaalves_adv.



Fábio e Marcela Garcia, Angela e Arthur Lira



Zilmar e Beni Melate



Mônica e Mauro Carvalho



Zezo e Veronica Maluf



Silvia Malouf e Karla Bonna



Júnior e Thaiana Maggi



Vitória e Ziad Fares



Laura e Robério Garcia



Lau Diógenes Fagundes e
Janaina Riva



Gabriele Novis Neves



Francisco e Tania Faiad



Ticiane Maggi e Marcio



Tatiane Maluf e João Celestino



Hélio e Camila Arruda



A Dom Manuel completou 40 anos no mercado! E com nova e luxuosa loja de muito bom gosto. Manuel e as filhas receberam os clientes com coquetel e muita simpatia.



Posse no Tribunal de Justiça de MT

Com foco no cuidado ao ser humano, tomou posse como presidente do Tribunal de Justiça de Mato Grosso a desembargadora Clarice Claudino da Silva. A nova diretoria foi empossada para o biênio 2023/2024.



O casal José Eduardo e Ana Paula, a aniversariante, Valentina, e a irmã Sofia. Os 15 anos de Valentina foram marcados pela elegância e sofisticação.

O s 15 anos de Ana Livia. A aniversariante com os pais, Marli Backer e Cidinho Santos. Uma festa memorável!



Village Restaurante:

referência em gastronomia
contemporânea e integrativa



Muito além de comer bem, saborear, provar e degustar pratos autorais, o Village Restaurante, em Cuiabá, convida o cliente a se entregar às sensações, por meio dos melhores pratos, drinks e muito mais. Afinal, a soma dessas sensações representa uma experiência gastronômica completa. Mas o que significa isso? Que cada detalhe do restaurante foi pensado estrategicamente para proporcionar uma melhor experiência, desde a sua recepção e apresentação, ambiente aconchegante, iluminação, música e, é claro, o melhor da gastronomia contemporânea.

Localizado no bairro mais charmoso de Cuiabá, o bairro Popular, o Village foi projetado para atender a quaisquer tipos de eventos e de público. Devido ao seu projeto arquitetônico, o restaurante foi premiado em 2022 pela Revista Kaza. Dessa forma, consagrou-se como referência de gastronomia contemporânea e integrativa em Cuiabá. O empresário Pedro Jamil também explica que atendem diversos públicos, pois há opções para pessoas veganas, vegetarianas e que têm alguma intolerância alimentar (à lactose, glúten e outras).

Em funcionamento há pouco mais de um ano, o restaurante está voltado para uma demanda cada vez mais em alta: integrar esses públicos distintos, mas que buscam um menu contemporâneo com opções como frutos do mar, carnes, massas, acompanhadas de excelentes drinks e uma boa carta de vinhos. "A utilização de alimentos frescos, produtos orgânicos e até de flores comestíveis segue a tendência



Foto: Jéssica Pereira

O empresário Pedro Jamil



Foto: André Passos

de cuidado com a saúde. Logo, as ervas e todos os componentes devem estar frescos. Assim, cores, aromas e sabores são trabalhados com harmonia. A exposição característica das receitas reflete, até mesmo, nas louças usadas, cujas cerâmicas foram elaboradas unicamente para determinado prato", explica Pedro Jamil.

Assim, o Village tem como foco a gastronomia contemporânea saudável, saborosa, com uma

apresentação de alta gastronomia, um ambiente descontraído com música e que pode reunir desde casais até grupos de amigos. Além disso, neste ano, foi inaugurado o Espaço Kids, pensando também em atender mães, pais e seus filhos. Inclusive, há menu kids para atender as crianças.

Eventualmente, o Village tem algumas programações especiais. Na terça-feira é dia do vinho, contando com uma ambientação diferenciada. Eventualmente, há o Rolha Free e o menu degustação elaborado por um chef convidado. Às quartas, das 19h às 21h, há o Double Drink, um projeto realizado junto a vodka Belvedere. Uma vez por mês, às quintas-feiras, a programação é comandada por um DJ convidado, na Quinta Lounge. Há também uma programação em um sábado por mês com a participação de DJ no almoço.

O cardápio engloba propostas para todos os paladares. O restaurante tem funcionamento no almoço com o cardápio executivo, de terça a sexta-feira, com a opção de entrada, prato principal e sobremesa e menu especial para a noite. Nas entradas, há propostas para partilhar, como Croqueta Black Beef, de carne angus desmanchando e aio-





Wesley Junior/Pexels

li de pimenta dedo de moça; a Mini Tostada de Cordeiro, com pão pita, cordeiro, coalhada da casa, crispy de alho poró; dentre outros sucessos da casa. Nos pratos executivos do almoço, há o delicioso risoto trufado, cogumelos salteados e salta de trufas negras, filé mignon e molho demi-glac. Outra opção é o filé à parmegiana com muçarela de búfalo, gratinado maçaricado com batatas rústicas com páprica e arroz branco. Nos pratos principais para o jantar, há vários outros pratos saborosos, como: o polvo e o bacalhau, que são muito bem elaborados. É uma verdadeira explosão de sabores e foge um pouco do tradicional. Para quem não consome proteínas animais, uma boa escolha é o penne com ragu de cogumelos, que é sem glúten e sem carnes.

Além disso, o restaurante tem uma carta muito ampla de bebidas, como drinks clássicos, autorais e outros tipos. Um deles é o Red Gin, que é um drink autoral com gin, mix de frutas vermelhas, água tônica e espuma de hibisco com canela. Outro delicioso é o Brasilico, que leva cachaça de banana, tangerina clementina, limão siciliano, maracujá e rapadura. Outras opções são os mais

de cem rótulos de vários tipos de vinhos, como espumantes, tinto, rosé e brancos.

Serviço

Avenida Sen. Filinto Müller, 402, Popular, Cuiabá. Horário de funcionamento: Terça a sábado, das 11h30 às 14h30 e 19h a 00h. Domingo, das 12h às 15h. Mais informações: @village.cuiaba



Festa de 20 anos



A renomada empresária, franqueada, da Colcci, por Rondonópolis, Léia Carlini e Emanuel Ormond!!!



Atuantes na área de aquecedor solar, Ludimila e Macksoel Ribeiro, recebem o troféu Zoom Personalite



A influencer, Linda, Bruna Picolo



A nutricionista, Emanueli Krauspenhar, personalidade zoom!!



A promotora de justiça, dra. Ivonete Bernardes, grande exemplo em Rondonópolis, é personalidade zoom!!!!



Casal de empresários elegantes, Aline Alves Fernandes e Wagner, personalidades zoom



A renomadíssima bonitona de todas as horas, do ramo de beleza Estética, odontologia, Dra. Mayra Goulart, personalidades zoom!!!



Casal charmoso, Dra Cássia Moura, Fisioterapeuta e biomédica, Luiz Fernando, nutricionista!!!!

de Black Tie Zoom

Por Emanuel Ormond

De forma imensurável, muito afinho e grato, agradeço a diretora desta conceituada revista, Dalva Costa, e sua competente equipe, que fazem jus, trabalho sério de responsabilidade, por nos conceder este espaço magnífico e estrelado, com a festa de 20 anos de Black Tie Zoom, em Rondonópolis, enaltecendo personalidades de grande exemplo e de expressão, em nosso estado de Mato Grosso.

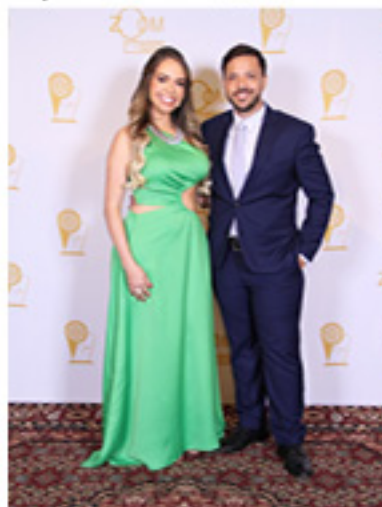
O meu carinho sincero a todos, leitores e amigos parceiros, desta renomada revista, Magazine Ilustre, o nosso ícone, de Mato Grosso, fazendo um trabalho de excelência. Boas festas, 2023 de muita paz, saúde e sucesso, com Deus e Jesus Cristo no coração.



O mago das artes, Petterson Silva, homenageado da noite!
Emanuel Ormond!!!



Eles foram o centro das atenções, Alessandra Ferreira Croco e Deputado estadual eleito, Cláudio Ferreira, personalidades zoom 2022!



Do ramo de estética, os chiques, Thais Rezende e Mário Roberto, inserido com muita competência!!!



Casal de expressão, Livia Marim, especialista em etiqueta, Dr. Júnior Sérgio Marim, advogado requisitado!



O casal de projeção em MT, Giovanna Trojan, arquiteta e Luiz, Jornalista, ambos, diretores da casa cor, MT!



Os irmãos, beneméritos, Maria Ilda Ormond e José Noel Ormond, personalidades zoom!!!



Maravilhosa, Zilma Guelere, Laureda pela competência, de gastronomia, do seu chique bistro, Guelere!!!

Por Emanuel Ormond!!! 39

Festa de 20 anos



O casal, Dra Fernanda e Dr. Dercio, ambos educadores, diretores do colégio Leibniz, onde o ensino é de classe A, no destaque especial e muita simpatia e elegância!!!!!!



Enobrece a revista Magazine Ilustre, empresaria, das marcas famosas, Flávia Bessa, comandando os eventos!!



O casal de empresários, do ramo de construtora, Kelly Amoroso e Alessandro Amoroso, muito queridos!!



Jovem de atitude e de classe, Kismara Pacheco, é referência em nossa sociedade



O casal de expressão, do Estado de Mato Grosso, Cleo Pimenta e Bruno Flores, personalidades zoom 2022!!!



Esbanjando simpatia e elegância, os empresários, Janaina e Saulo Santos!!



O casal de médicos, Sandra Fernandes Gatto, Leonardo Gatto Cavalcante, arrasou na elegância e no alto astral!!!!

de Black Tie Zoom



Os laureados da zoom, chiques e famosos, Giancarla Silva e Heverton, notoriedade brasileira!!!!



O casal inteiro, Juliana Costa Souza e Eduardo Souza, muito charme!!!



Do grupo Amaggi, Isabel Maggi e Emanuel Ormond!



Em noite glamourosa, o casal de estilo, Nurrieli Lopes Dourado e Giovanni Dourado!!!!



As advogadas elegantes e profissionais, Neuzimaar Magalhães, Regina Rocco e Maria Eduarda, personalidades zoom!!!!



A competente, Surlian Maria, massoterapeuta, cuidando do bem estar, estético, das pessoas!!!!



Os chiques, amigos, Fábio Potje e Kelly Cardoso!!!!

Para quem pretende perder peso, o pior dos mundos é passar os dias sentado e adotar dietas com muitos carboidratos

Em fim de ano, é impossível resistir às tentações à mesa.

De um lado, a ânsia de nos reunirmos com familiares e amigos como se nunca mais os fôssemos ver; de outro, a farra das bebidas e comidas e a indulgência que arrebatou nosso espírito, nessa época do ano.

Quando a festa acaba e é preciso afrouxar o cinto da calça, bate o arrependimento e nos enchemos de intenções frugais. Infelizmente, é respeitável a chance de que os quilos adquiridos fiquem incorporados em nossa silhueta. Além da vida sedentária, conspiram contra a perda de peso: Toda vez que os depósitos de gordura diminuem, o cérebro entende que a vida está sob ameaça e ajusta o metabolismo para repor a gordura perdida; A armadilha dos alimentos *fat free*. Nos anos 1970, ganharam força os estudos sobre a relação entre dietas ricas em gorduras saturadas, colesterol e doenças cardiovasculares.

As orientações dietéticas foram resumidas na famosa pirâmide alimentar, em cuja base ficavam os carboidratos — que poderiam ser consumidos à vontade —, bem no topo as carnes e as gorduras, em relação às quais a recomendação era de parcimônia monástica. A indústria respondeu recheando as prateleiras dos supermercados com produtos “livres de gordura”. Para compensar o gosto insípido, acrescentaram açúcar em tudo.

A substituição de gordura por açúcar armou o cenário para a epidemia de obesidade. Mais de 70% dos norte-americanos estão acima do peso ou são obesos. Caem nessa faixa 52% dos brasileiros. No México, a prevalência já ultrapassa a dos americanos.

Para quem pretende perder peso, o pior dos mundos é passar os dias sentado e adotar dietas com índices glicêmicos e cargas glicêmicas elevadas, porque, para metabolizar a glicose formada, o pâncreas precisa produzir insulina. Na esteira da obesidade, vieram as epidemias de diabetes tipo 2, hipertensão arterial, câncer, doenças cardiovasculares, problemas ortopédicos e outras enfermidades que encurtam a vida e sobrecarregam os serviços de saúde.

Os conhecimentos adquiridos nos últimos 20 anos, permitem abandonar a ideia simplificada de que gorduras fazem mal e carboidratos fazem bem.

Embora altamente calóricas (1 grama = 8 kcal), há gorduras benéficas: óleo de oliva e outros óleos vegetais, os óleos contidos em nozes, amêndoas, castanha-de-

-caju e amendoim, por exemplo, não aumentam o colesterol e protegem o coração. As restrições recaem sobre a gordura animal, assim mesmo quando ingerida em excesso.

Em relação aos carboidratos, o problema é mais intrincado. Açúcares são carboidratos simples digeridos rapidamente, enquanto os farináceos são carboidratos complexos que sofrem digestão mais lenta. A exceção fica por conta dos carboidratos refinados: arroz branco, farinha de trigo, pão branco, biscoitos, alimentos dos quais foram retiradas as fibras e que são digeridos como se fossem açúcares. Os chineses sempre comeram muito arroz, mas eram magros porque andavam a pé. Hoje, a obesidade virou agravo de saúde pública. Sejam simples ou complexos, o produto final da digestão dos carboidratos é a molécula de glicose, que vai servir de combustível às células. A forma de identificarmos os carboidratos mais saudáveis é através do índice glicêmico, calculado pela capacidade de um alimento ser transformado em glicose, em comparação com a da glicose pura (índice 100) ou do pão branco (71). Apresentam níveis glicêmicos altos: batata, arroz branco, biscoitos, sucos, e maioria dos doces e dos alimentos industrializados. Índices mais baixos são encontrados na maçã, cenoura, feijão, leite desnatado, macarrão, lentilha, amendoim, castanha-do-pará e outros.

Ao lado dos índices glicêmicos que medem a velocidade de formação da glicose, há que considerar a carga glicêmica, que avalia a quantidade de glicose formada a partir de cada porção. Por exemplo, o melão tem índice glicêmico alto, mas carga glicêmica baixa porque boa parte da fruta é água.

Para quem pretende perder peso, o pior dos mundos é passar os dias sentado e adotar dietas com índices glicêmicos e cargas glicêmicas elevadas, porque, para metabolizar a glicose formada, o pâncreas precisa produzir insulina. Quantidades maiores de açúcar forçam a liberação de doses excessivas de insulina, que podem causar hipoglicemia e retorno rápido da fome.

Ao contrário, refeições com cargas glicêmicas baixas e gorduras saudáveis retardam o aparecimento dela.

Drauzio Varella é médico cancerologista e escritor. Foi um dos pioneiros no tratamento da aids no Brasil. Entre seus livros de maior sucesso estão Estação Carandiru, Por um Fio e O Médico Doente.

*Em breve
Novidades em fotografia*



LOURIVAL CASTRO E ARTHUR PASSOS



LOURIVAL CASTRO
FOTOGRAFIA

lourival@lourivalcastro.com.br

65 99218-0131

arthurpassosfotografia@gmail.com

65 98117-8899

ARTHUR  PASSOS
FOTOGRAFIA



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