

Ilustre Magazine[©]

Número 206 - Setembro 2023



**Idê Gonçalves Guimarães:
a Rainha das Rainhas!**

1 ano de Beatriz França Albuquerque

GESTOR
QUE SE GUIA PELO
GPE
VÊ O SEU MUNICÍPIO SE
DESENVOLVER

Aqui está um dos resultados que mostram a importância do nosso programa para o crescimento de

 **TANGARÁ DA SERRA**

Entre 2018 e 2021
Elevou de **20,2%**
para

26,2%

o número de empregos
formais no município

Acesse o nosso site e
acompanhe mais resultados:



GPE
GERENCIAMENTO DE PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

tce
mt

PARA PROTEGER CRIANÇAS E JOVENS, NÃO PRECISA SER SUPER-HERÓI. SÓ PRECISA SER **GENTE.**



Abuso sexual não é coisa da imaginação ou fantasia de criança e pode acontecer em qualquer família, pobre ou rica, na cidade ou no campo. Proteger nossos jovens e crianças é dever moral de todos os adultos.

Fique atento aos sinais:

- Mudança de comportamento;
- Alteração no sono ou no apetite;
- Apatia, ansiedade, agressividade;
- Isolamento, perda de rendimento escolar;
- Incômodo com a presença de algum adulto, inclusive parentes, vizinhos e amigos da família.





Editorial

Chegamos à primavera, mas parece um verão escaldante! O clima de Mato Grosso, principalmente da nossa Cuiabá, nunca foi ameno, mas agora disparou no noticiário nacional sobre a onda de calor intenso na capital mato-grossense. Se perguntarem para mim, vou dizer 'adoro'! Mesmo assim? 'Mesmo assim'. Prefiro o calor ao frio, sempre. Nossa capital sempre foi muito quente, calor humano é a marca registrada dos cuiabanos, que sabem muito bem receber quem chega de fora. Talvez por causa do calor de sempre, que muitos anos atrás tinham o hábito de se sentarem em suas cadeiras nas calçadas, talvez porque desde sempre a temperatura elevada já fazia as pessoas saírem de casa para pegarem um ar fresco. Atualmente, o ar condicionado em todos os lugares nos dá o conforto de passarmos por esta temperatura tão elevada.

E vamos que vamos, seguindo firmes para os preparativos dos vinte anos desta revista, que merece todas as homenagens por estar durante esses anos todos ininterruptamente no mercado. Vamos ao roteiro:

Capa: Rainha das rainhas, Idê Guimarães recebeu a equipe da Magazine Ilustre em seu apartamento, para contar um pouco sobre sua trajetória de vida. Saiu de Penápolis, interior de São Paulo, e fez história em Mato Grosso. Muito interessante.

Fotos Ilustres: Vamos conferir quem está circulando nas rodas sociais de nossa capital.

Por Dalva Costa: Acontecimentos empresariais, sociais e culturais passam por aqui.

80 anos: Os 80 anos de Sueli Trevisan! Mulher linda e discreta.

Casa Cor: Durante palestra em Cuiabá, Leo Shehtman aponta CASACOR como um divisor de águas para o mercado.

Aniversário: A médica Sibelle França Ferreira e o arquiteto Celso Albuquerque reuniram os parentes e amigos para celebrar um ano da primeira filha, Beatriz, no Buffet Leila Maluf, no Espaço Allegro Kids. Tudo muito lindo!

Lista de convidados: Confira as 10 dúvidas tipo "saia justa" em relação à lista de convidados.

Adesão: Eu, particularmente, não gosto! Então, muito cuidado! O conceito de Festas por Adesão.

Rins: Muito importante. As 20 coisas que estão danificando seus rins.

Artigo: Um texto que nos mostra 'O perigo de adoçantes em alimentos quentes ou ácidos'. Vale a pena conferir!

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês



mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

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

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

Expediente

Diretora:
Dalva Costa - DRT 752MT

Redação:
Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:
Idê Guimarães

Foto Capa:
Sergio Soares

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
Rainha das rainhas, Idê Guimarães recebeu a equipe da Magazine Ilustre em seu apartamento, para contar um pouco sobre sua trajetória de vida

22 80 anos
Os 80 anos de Sueli Trevisan!

24 CasaCor
Durante palestra em Cuiabá, Leo Shehtman aponta CASACOR como um divisor de águas para o mercado

Índice



26 Aniversário

Um ano de Beatriz França Albuquerque

30 Lista de convidados

10 dúvidas tipo “saia justa” em relação à lista de convidados

32 Adesão

Festa por Adesão, muito cuidado!

36 Rins

20 coisas que podem estar danificando seus rins

42 Artigo

O perigo de adoçantes em alimentos quentes ou ácidos

Idê Gonçalves Guimarães: a Rainha das Rainhas!



A empresária, Idê Guimaraes



Idê Guimarães no auge de seus 17 anos

Com um sorriso no rosto, que cativa a todos, a empresária Idê Gonçalves Guimarães nos contou um pouco sobre o começo de sua história. Sua trajetória inspiradora começa em Penápolis, interior de São Paulo, onde ela nasceu e passou a infância e adolescência.



Idê com as candidatas, no primeiro concurso de Miss em Piracicaba/SP



O rei Robson Garcia e a rainha Idê Guimaraes, festeiros de 2023/2024, da Festa de São Benedito



Católica e devota de São Benedito, há anos é Rainha da Festa em homenagem ao santo



Da menina interiorana, que aos sete anos ficou órfã e passou a viver com o cunhado e a irmã, até a estimada e ilustre Idê Guimarães, mãe, avó, bisavó, esposa, empresária do calcário e rainha das passarelas, muitas transformações marcaram a sua vida. Mas o que a penapolense de coração cuiabano nunca perdeu e nunca perderá é, sem dúvidas, a humildade, a solidariedade, a fé, o amor à família e ao próximo, a elegância, bem como a simplicidade, a resiliência e a sabedoria

conquistados com as experiências da vida. Ou seja, características e habilidades que só uma verdadeira rainha possui.

Não à toa que, entre os objetos estimados, vemos na sala de estar dela troféus recebidos em sua homenagem, assim como uma miniatura de coroa. Afinal, ela é católica e devota de São Benedito, tendo sido Rainha da Festa em 2013 e já se prepara para seguir seu reinado em 2024, na próxima festança de São Benedito.



Idê Guimarães e o marido João Junior



Foto: Arthur Passos

Mas até chegar a esse momento de sua vida, Idê ativou suas memórias e nos contou um pouco mais sobre o início de sua história. Um fato que a impactou foi a perda da mãe, quando ela tinha sete anos. desse período também ela se recorda de trabalhar cozinhando para ajudar no novo lar, com o cunhado e a irmã. Os anos foram passando, mas Idê seguiu trabalhando. Ela se lembra, por exemplo, de quando saía para vender tomates e pimentões, de bicicleta com Pepita Rodrigues - atriz espanhola que se radicou

no Brasil e viveu aqui a infância, a juventude e parte da vida adulta.

Amiga de infância da mãe e da avó da apresentadora Sabrina Sato, também penapolense, Idê ainda deve à sua cidade natal mais um fato muito especial: as passarelas. Podemos, inclusive, dizer que em terras penapolenses foram plantadas as “sementinhas” para florescer a Rainha das Rainhas, anos depois em Mato Grosso.

Antes de chegarmos aos tempos mais recentes desse Reinado, temos que conhecer como ela



conquistou as passarelas em Penápolis.

Das passarelas penapolenses ao 'trono' do Calcário

A infância e a juventude de Idê Guimarães foram marcadas pelo trabalho, mas em meio a isso ela descobriu um lugar especial, onde ela nasceu para estar. Afinal, um sorriso de Idê brilha em qualquer espaço. Foi assim que ela



Idê conquistou em agosto deste ano, o título de Rainha Master Nacional dos Clubes da Melhor Idade em Maceió/AL



Representando MT no concurso em Maceió

marcou as passarelas em Penápolis, bem como com carisma, elegância, simpatia, desenvoltura para os desfiles, naturalidade e domínio dos palcos e/ou passarelas.

Muito católica desde jovem, ela desfilou pela primeira vez aos 17 anos, em uma quermesse da Igreja Matriz Santuário São Francisco de Assis, em Penápolis. Ao estilo da Miss Brasil e Miss Universo 1963, Ildê já era considerada a moça mais bonita da cidade. Com simplicidade, ela dominou as passarelas não por vaidade, mas sim buscando contribuir para as ações de caridade



Ildê com a Miss Mato Grosso e a filha Adriana



e também pela competição saudável que havia entre as participantes.

Em 1962, por exemplo, ocorreu um evento marcante. Um desfile no Aeroporto de Penápolis, com a Esquadrilha da Fumaça. Esse foi o maior desfile da época, com 20 candidatas e Ildê conquistou uma coroa com 12 pérolas e brilhantes, ao ganhar o primeiro lugar. “Gosto muito de cor preta e também de desenhar minhas roupas. Escolhi um veludo preto e transformei em um tubinho, acrescentei um bolero e luvas verdes. E entrei por último, pois sempre preferi ser a última a desfilar. As pessoas aclamaram”, relembra. Com essa entrada triunfal, não havia opção a não ser coroada ao final do desfile.

Com essas experiências se inicia a história dos desfiles e da Miss Ildê. Foi nesse período também que ela conheceu seu primeiro marido, já falecido. Com ele, Ildê iniciou um outro capítulo da sua trajetória: o empreender em terras mato-grossenses.

Há 55 anos, Ildê e o então marido se mudaram para Cuiabá, com a filha Adriana, na época com cinco anos. Aqui também Ildê seguiu trabalhan-



Idê Guimarães e o marido e fiel companheiro, João Junior



do, sempre ao lado do marido e buscando dar o melhor a sua família. Nesse início, em Mato Grosso, o casal ganhou seu sustento com as vendas de imagens/quadros de santos, que o marido de Idê vendia em Mato Grosso, Goiás e São Paulo. Assim, passou um tempo até que se cansaram das viagens e decidiram mudar de ramo.

O novo investimento foi na área do comércio, com sete casas/lojas de móveis. Com a crescente demanda por esses produtos, o casal chegou a expandir os negócios e comprar terras, como na região de Nortelândia e também mais ao norte. Esses investimentos eram em sociedade e depois de um tempo decidiram se separar. Além disso,



Na festa do colunista Warner Willon, com roupa feita pelo estilista Tony Tara, representando o pantanal mato-grossense



Momento de lazer com o esposo João Junior

com alguns contratempos com as lojas, novamente, Idê e seu então marido resolveram mudar mais uma vez de segmento para empreender.

Foi assim que, a convite de um vizinho, que era de Campinas e tinha se mudado para Cuiabá, e mais outros sócios, Idê e seu falecido marido





Foto: Sergio Soares



Foto: Sergio Soares

resolveram investir na indústria do calcário.

Mais uma fase da vida da rainha das passarelas começa. Agora, surge a Rainha do Calcário. Desde esse início, o casal construiu um império, com unidades da empresa em Nobres, Jangada e Paranatinga. Em 2008, com a morte do marido, Idê assume ainda mais a dianteira da empresa. Mas sempre se dedicando à família e também aos eventos e ações sociais, pelos quais ela tem muito apreço em contribuir e participar.

Amor é o que move Idê Guimarães

Dedicando-se sempre à família, Idê se orgulha dos dois filhos, Adriana e Carlos Renato, bem como dos seis netos e três bisnetos. Seis anos depois do falecimento de seu primeiro marido, nossa rainha encontrou um novo amor.

Mesmo com ambos morando em Cuiabá, foi preciso uma viagem ao Rio de Janeiro, por coincidência ou destino, para conhecer o João Veriano da Silva Júnior, mais conhecido como J Junior. De volta a Cuiabá, continuaram a se

Nossa rainha encontrou um novo amor.

Mesmo com ambos morando em Cuiabá, foi preciso uma viagem ao Rio de Janeiro, por coincidência ou destino, para conhecer o João Veriano da Silva Júnior, mais conhecido como J Junior. “A vida é feita de ciclos. Nesses 10 anos que estamos juntos, nós tivemos ciclos diferentes. Mas a gente sente que somos uma rede de apoio um para o outro. Além disso, Idê é uma mulher inspiradora”, disse J Junior



Idê com o filho Carlos Renato, a nora Karine e os netos Cauã e Isabelle

conhecer melhor e assim começou uma história de amor, companheirismo e muita admiração. “A vida é feita de ciclos. Nesses 10 anos que estamos juntos, nós tivemos ciclos diferentes.

Mas a gente sente que somos uma rede de apoio um para o outro. Além disso, Idê é uma mulher inspiradora”, disse J Junior.

Além de um exemplo inspirador, Idê é o tipo



Idê com a filha Adriana e os netos Emanuel Jr. e Carlos Eduardo



Idê com as netas e bisneto Camila e Maria Clara

Foto: Sergio Soares



Em Brasília, ela foi agraciada pela Ordem do Mérito do Empreendedor Jucelino Kubitschek, no Senado Federal, em setembro deste ano, no grau Comendadora, a mais alta condecoração da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito



Idê Guimarães com a medalha e o título de comendadora recebidos das mãos do comendador Regino Barros e da Chanceler Nacional da Ordem, Rosa Sueli Batista



Em Brasília, Idê acompanhada do esposo João Junior, para receber o título de Comendadora

de mulher que tem luz própria e ilumina todos os lugares por onde passa, seja nas passarelas ou cuidando dos negócios e da família. Por essa e outras características que ela foi agraciada pela Ordem do Mérito do Empreendedor Jucelino Kubitschek, no Senado Federal, em setembro deste ano, no grau Comendadora, a mais alta condecoração da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito. Essa Comenda é uma distinção de grande prestígio que homenageia pessoas e empresas que se destacam no campo do empreendedorismo, inovação e contribuição significativa para o crescimento econômico do país.

Idê também tem o título de “Rainha Master Nacional dos Clubes da Melhor Idade”, que ela conquistou em Maceió, em agosto deste ano.

Sem dúvidas, os próximos capítulos desta história serão ainda mais brilhantes e repletos de homenagens, honrarias, palcos e passarelas. Afinal, é onde as estrelas devem estar!



Terezinha Zompero e Zilda Zompero



Cleuzete Bernardes e Marilaine D'Agostino



Ana Ricarte



Maria Elza e Janeiva Rondon



Mariza Bazo



Mylenna Bumlai e Beliza Mesquita



Felipe Pitz e Ana Gabriele Becker com a filha, Marli Becker e Cidinho Santos



Rosario Casalenuovo e Paulo Almeida



Zeina e Randa Maluf



Marilza Figueiredo e Jurema Lara



Karla Krause e Silvia Malouf

O empresário do setor gráfico Dalmi Defanti completou 50 anos! E para comemorar, sua esposa, Janaina Defanti, caprichou na recepção. Os amigos foram parabenizá-lo e fizeram coro para cantar os parabéns, com música ao vivo e muita alegria.



A escritora Luciene Carvalho é a primeira mulher negra no Brasil a assumir a presidência de uma Academia de Letras. Sua conquista é um marco histórico e inspirador, que ressalta a importância da representatividade negra nos espaços de poder. Parabéns para Luciene, desejamos sucesso na sua gestão na Academia Mato-grossense de Letras.



A inauguração da ZSA Lucci, que está no mercado há 30 anos, contou com clientes da família. Um espaço novo, uma nova experiência em Design de Iluminação. Agora, na Issac Póvoas, um luxo! Na foto, Ana Carolina Mendonça, Carlos Mendonça, Maristela Mendonça e Carlos Junior.

Quatro gerações de mulheres lindas! Dine Barros, Cely Almeida, Larissa e Maria Julia Coelho comemorando os 15 anos da Maria Júlia.





Sueli com a nora Mara e o filho Luiz



Sueli com a nora Claudia e o filho Evandro



Sueli com os tres filhos Luiz, Liege e Evandro



Eduardo Martinez Trevisan (neto), Claudia Trevisan (nora), aniversariante Sueli, o filho Evandro e a neta Rafaela Martinez Trevisan



O filho Luiz, Mara Trevisan (nora) a aniversariante Sueli, Nathalia Trevisan (neta) e Luiz Gustavo (neto)



Sueli com os netos Lucas e Bruna e a filha Leige Trevisan



Sueli Maria Viero Trevisan comemorou seus 80 anos com uma elegante festa ao lado dos familiares e amigos, no Buffet Leila Maluf, com a assinatura da decoração de Cleber Clemente, que deixou o ambiente elegante e sofisticado. Vamos às fotos!!



Sueli com seu esposo
Ricardo Castro Cunha



Sueli Maria Viero Trevisan comemorou seus 80 anos com uma elegante festa ao lado dos familiares e amigos. Sueli linda e sofisticada

Durante palestra em Cuiabá, Leo Shehtman aponta CASACOR como um divisor de águas para o mercado

Da assessoria

Ele já participou de 35 das 36 edições da CASACOR e é considerado um arquiteto de referência em todo o Brasil. Leo Shehtman esteve em Cuiabá para um contato com profissionais do setor e comemorou a retomada da mostra em Mato Grosso após cinco anos.

Ele considera a CASACOR como um evento único e uma grande oportunidade de troca de experiências. “Na vida, a gente aprende assim, fazendo”, diz ele, que participou da primeira edição da mostra quando ainda dava os primeiros passos na profissão. “É um espaço de inovação e foi um grande impulso em minha carreira”, conta.

Leo dá um conselho para quem vai participar da CASACOR Mato Grosso, que começa em 24 de outubro e se estende até 10 de dezembro, no Hotel Cuyabá Gold: “o



O arquiteto, Leo Shehtman esteve em Cuiabá para um contato com profissionais do setor e comemorou a retomada da mostra em Mato Grosso após cinco anos



O profissional dá um conselho para quem vai participar da mostra em Mato Grosso: “o importante é fazer a diferença. Não precisa ser o mais bonito, nem o mais feio, mas é importante marcar a participação neste evento”

importante é fazer a diferença. Não precisa ser o mais bonito, nem o mais feio, mas é importante marcar a participação neste evento”, diz.

Para o empresário Fernando Perez, da Casa Fernando Perez - patrocinador local da CASACOR Mato Grosso - que foi anfitrião da palestra, o evento movimenta o mercado e apresenta as principais novidades do setor, além de revelar novos talentos e referendar profissionais que já possuem longa caminhada, como é o caso do Leo Shehtman.

Leo conta que cada edição da CASACOR é uma experiência nova e mostra os gostos e perfis do local em que é realizada, sem perder de vista a criatividade. Durante 47 dias, o público vai conhecer novas tendências da arquitetura e design de interiores. Os organizadores esperam receber pelo menos 20 mil visitantes de todo Mato Grosso para conhecer os 33 espaços que estão sendo montados.

1 Ano de Beatriz Fr

Fotos: Luri Barcelos



Os avós maternos Vanderlei Ferreira Filho e Helena França



Avó paterna Ceila Albuquerque, Batriz Sibelle e Celso



Celso Albuquerque , Sibelle , Beatriz , com os tios Paula e Humberto França Ferreira



Beatriz com a avó paterna Ceila Albuquerque, o pai Celso e as irmãs gêmeas Raquel e Elisa



Sibelle França Ferreira e a Aniversariante Beatriz



A tia da aniversariante Tamara Moschini com os sobrinhos e Celso Sibelle e Beatriz

ançã Albuquerque



Celso Albuquerque e Sibelle França Ferreira e a Aniversariante Beatriz



Beatriz com a avó materna Helena França



Beatriz com a avó paterna Ceila Albuquerque e o pai Celso Albuquerque

O aniversário de um ano de Beatriz foi no Buffet Leila Malouf, no Espaço Allegro Kids, com o tema Bosque encantado. Os pais da aniversariante, o arquiteto, Celso Albuquerque e a médica Sibelle França Ferreira, reuniram os familiares e amigos para cantar o primeiro parabéns para ela. Confira nas fotos.



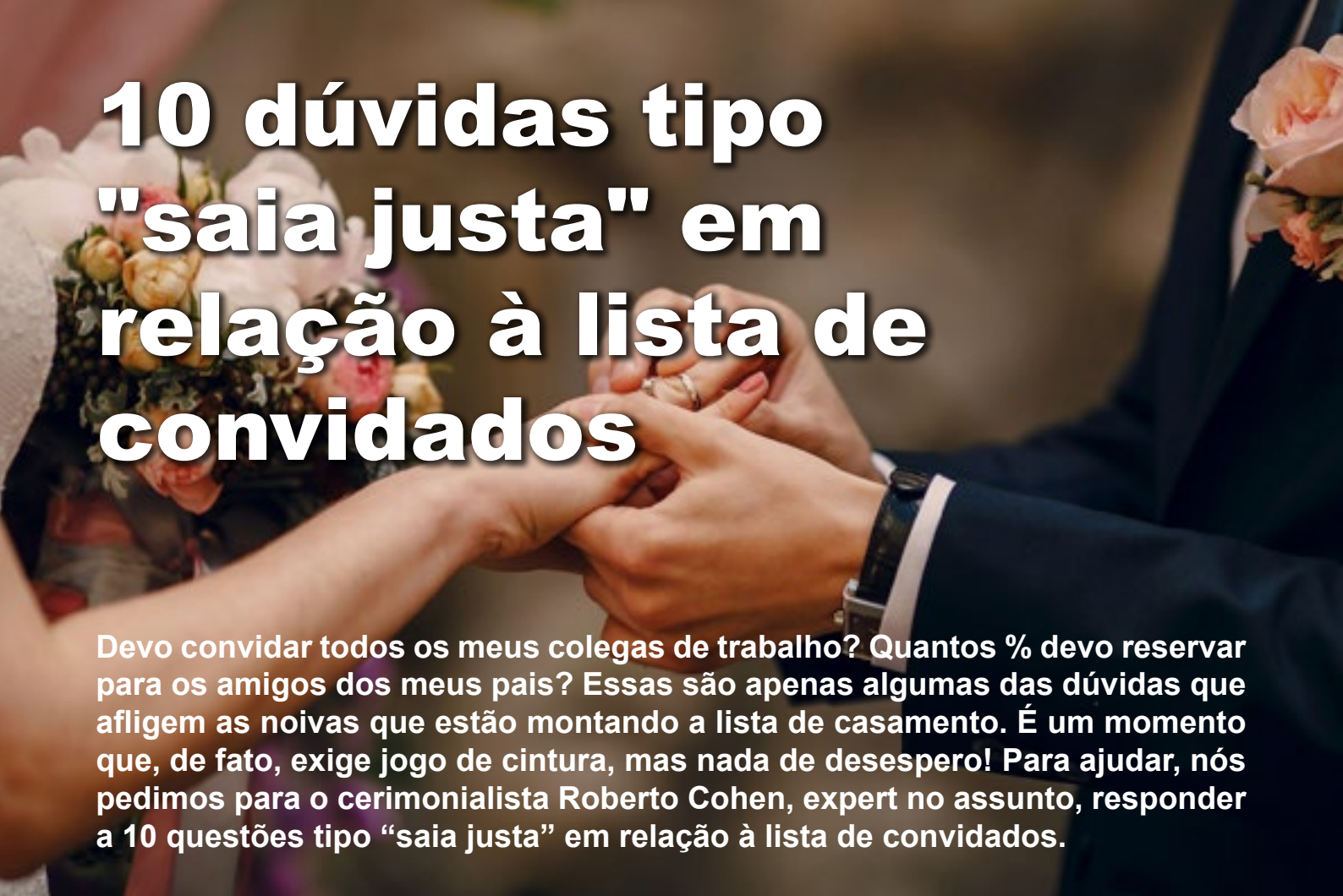
Sibelle França Ferreira com a filha Beatriz





Foto: Iuri Barcelos





10 dúvidas tipo "saia justa" em relação à lista de convidados

Devo convidar todos os meus colegas de trabalho? Quantos % devo reservar para os amigos dos meus pais? Essas são apenas algumas das dúvidas que afligem as noivas que estão montando a lista de casamento. É um momento que, de fato, exige jogo de cintura, mas nada de desespero! Para ajudar, nós pedimos para o cerimonialista Roberto Cohen, expert no assunto, responder a 10 questões tipo “saia justa” em relação à lista de convidados.

1. Se uma pessoa me convidou para o seu casamento, sou obrigada a convidá-la para o meu?

Nem sempre! Se ela dispunha de uma maior flexibilidade de número de convidados, de um espaço maior e você não, com certeza sua proposta será diferente da dela. Mas se vocês têm o mesmo tamanho de casamento, aí sim. Outra coisa a se levar em conta é se desde o casamento dela vocês se viram ou não... Se é uma amizade muito remota, na qual vocês se veem esporadicamente, e você somente a convidará por obrigação, não se sinta constrangida em não convidar.

2. O que fazer quando encontro uma pessoa que me diz “Ainda não recebi o convite do casamento!” e, na verdade, eu não tinha a intenção de convidá-la?

Se não havia a intenção, não desconverse nem se esquive. Levante a cabeça e, com um belo sorriso, explique que, infelizmente, assim como ela, que é uma pessoa tão querida, não recebeu, vários também não receberam... Pois seu espaço não comporta

uma festa grande OU seu casamento será um mini wedding OU seu orçamento não permitiu.

3. O que fazer quando recebo o presente de uma pessoa que não convidei?

Você pode convidá-la ou deve ligar IMEDIATAMENTE para agradecer e sentir o tom da conversa. Se ela estiver apenas enviando porque está retribuindo gentilezas passadas, e dizendo que realmente não foi convidado, ótimo. Se ela estiver se convidando, você deverá pesar o quão importante e o quanto agregará a presença desta pessoa na festa, e convidá-lo ou não.

4. Como dizer para os colegas de trabalho que eles não serão convidados para o casamento?

A maneira mais elegante é agendar um dia e propor um brinde – que pode ser até mesmo no espaço de trabalho – com um pequeno bolo e/ou bem-casados, de preferência com a presença de seu (sua) noivo (a). Assim, você já explica previamente a todos que sua recepção será para poucos e que, infelizmente, não teria como inclui-los em sua lista.



5. Uma amiga pediu para levar um amigo que eu não conheço ao meu casamento. O que eu faço?

Se ela é solteira e ele será o acompanhante, melhor permitir. Em casos como esse, quando não se permite, pode-se acabar perdendo a amizade. A menos que por razões muito fortes (financeiras ou de espaço) você possa argumentar o “por que não” de sua decisão.

6. No trabalho, gostaria de convidar apenas minha colega direta, uma amiga de outro departamento e meu chefe para o meu casamento. Como fazer isso sem ficar um clima chato na empresa em que trabalho?

Entregue o convite, de preferência, na casa deles. E peça a cumplicidade deles no sigilo e na discrição no trabalho.

7. Minha sogra traz toda hora nomes para a lista que ela “tinha esquecido”. O que eu faço?

Se está impossível aceitar, diga que os convites acabaram! rs

8. Minha sogra quer acrescentar mais 50 convidados e, além de estar mudando o combinado, não vai caber! O que fazer?

Costumo dizer que a preparação do casamento é o primeiro exercício de convivência entre as famílias.

Então, acho que a verdade deve prevalecer. Se ela esteve presente durante os “combinados”, lembre-a disso tudo e de por que ela dispunha deste número de convidados. Se era por uma razão financeira ou de espaço ou de logística... Mentiras com certeza virão à tona mais cedo ou mais tarde e isso vai minar uma relação que tem que ser saudável!

9. Quantos % dos convites devemos reservar para os convidados dos nossos pais?

Não existe uma fórmula para isso. Muitas vezes, os pais estão convidando (e pagando), por isso eles têm o direito de convidar quem quiser, certo?

Uma vez que vocês, noivos, sejam os patrocinadores do próprio casamento, façam a sua lista e convidem aqueles amigos de seus pais que VOCÊS conhecem e participaram de uma forma ou de outra de sua vida. Nesta segunda opção, os pais ficam felizes da vida, pois eles se eximem da responsabilidade de excluir ou incluir pessoas.

10. Minha família está pagando por todo o casamento, quantos % dos convites devo reservar para a família do noivo?

Inicialmente, seja gentil. Pergunte a eles quantos convidados eles têm. Se for abusivo, ofereça uma cota que pode variar de 10 a 20 % do número de convidados.



Festa por Adesão, muito cuidado!

Comemorar sem gastar muito. Em tempos de crise, essa é a única forma que algumas pessoas – e até mesmo noivos – conseguem celebrar uma ocasião especial: com a festa por adesão. Ela propõe que os próprios convidados paguem por suas despesas, ao invés de tudo ser bancado por quem convida. Será uma boa ideia? Se resolveu arriscar, saiba como ser um anfitrião delicado na hora de chamar família e amigos para a grande ocasião.

Um segredo sutil mas poderoso é a linguagem do convite. Dispense o “Fulano convida para seu casamento” e Substitua por “Fulano ficará muito feliz com sua presença em seu casamento”. Dispense o verbo convidar.



O Conceito de Festas por Adesão

A ideia de “adesão” já faz parte das nossas vidas. É quando alguém faz aniversário e os convidados pagam sua própria consumação numa boate ou a própria conta num bar ou restaurante.

A questão é quando esse hábito se estende para ocasiões mais nobres, como quando numa festa de batismo, bodas, renovação dos votos e até num casamento.

Afinal, no bojo desse conceito está exatamente aquilo: vai quem quer e quem puder arcar com as próprias despesas. Caso contrário não vá. Ou seja, para quem convida, tudo bem com essas ausências.

E isso pode parecer grosseiro para quem não puder ir.

Tudo fica mais fácil quando você faz parte de um círculo social já acostumado com esse esquema. Mas e se não for o caso? Bom, você tem a opção de realizar um evento pequeno e arcar com tudo.

Ou embarcar na proposta por adesão com cuidado.

Como Garantir o Máximo de Presenças em Festas por Adesão

Já que a sua festa não cobrirá as despesas dos convidados é muito importante que ela não exija grandes gastos. Nada mais antipático do que oferecer uma festa luxuosa onde todos deverão desembolsar valores altos para comer e beber.

Até porque seria muito contraditório organizar uma festa caríssima e, na hora de oferecê-la, não ter orçamento para pagar pelas despesas dos convidados.

Leve isso em conta. Se chama tato.

Resumindo: considere o poder aquisitivo médio dos convidados. Se for o caso, negocie com o dono do local um valor mais em conta de acordo com o número de pessoas. E, se for o caso, pelo menos pague uma possível taxa de entrada das pessoas.



Outra estratégia é dispensar a lista de presentes, no caso de casamentos. Cortando mais um gasto você vai colocar menos pressão financeira sobre seus convidados.

Como Avisar que Cada Um Vai Pagar a Própria Conta

É fundamental que você deixe bem claro aos convidados que cada um deles arcará com as próprias despesas.

A maneira mais elegante de fazer isso é anexar ao convite formal um cartãozinho informando que se trata de uma festa por adesão e que cada um pagará sua conta no evento. Ou antes, no ato do RSVP, ou seja, da confirmação da presença.

Uma forma de estimular a presença é listando o que será oferecido, bebidas, prato principal, sobremesas, etc.

Se o seu evento tiver um site ou grupo em redes sociais, divulgue o esquema por lá também.

Como Convidar para Festas por Adesão

Um segredo sutil mas poderoso é a linguagem do convite. Dispense o “Fulano convida para seu casamento” e Substitua por “Fulano ficará muito feliz com sua presença em seu casamento”.

Dispense o verbo convidar.

Em seguida dê o serviço de data, hora e local. E um prazo para a confirmação da presença. No pequeno cartão você deixará claro que é um evento por adesão: “Jantar, sem bebidas: R\$ 60,00”.

Ou “O casal oferecerá uma taça de champagne para os brindes e um delicioso bolo”.

Na ocasião do RSVP, a pessoa encarregada das confirmações deverá reiterar que o evento é por adesão, repetindo os valores descritos no cartão.

E ao final de qualquer festa por adesão, distribua lembrancinhas. É uma ótima forma de arrematar a ocasião.

20 coisas que podem estar danificando seus rins

Qualquer pessoa pode estar em risco de doença renal, mas manter um estilo de vida saudável pode diminuir drasticamente o risco. É importante saber o que pode causar danos nos rins, por isso vamos falar sobre 20 coisas que podem estar prejudicando os seus rins, e isso pode te surpreender.

1. Carne Vermelha



A carne vermelha, quando consumida em excesso, pode produzir resíduos que prejudicam a filtração renal e têm um impacto negativo na nossa saúde. A proteína encontrada na carne vermelha produz subprodutos que podem colocar mais estresse na função renal e, quando essa proteína é decomposta, libera um composto chamado uréia. O excesso de uréia pode acumular-se e contribuir para danos nos rins, especialmente se os seus rins já estiverem enfraquecidos.

2. Álcool



O álcool tem muitos outros efeitos nocivos. Um estudo publicado no *Nephrology Dialysis Transplantation Journal* discute os efeitos do álcool e o potencial para doença renal crônica. Além de danos nos rins, o consumo excessivo de álcool também aumenta o risco de hipertensão e derrame.

De acordo com a National Kidney Foundation, mais de quatro bebidas alcoólicas por dia podem ter um efeito negativo na sua saúde e piorar a doença renal. Embora mais pesquisas sejam necessárias para entender adequadamente a relação entre o alto consumo de álcool e a doença renal, ainda é melhor correr o risco de estar errado e limitar a quantidade de álcool que você ingere.

3. Sal Refinado



Existem muitos aditivos diferentes encontrados em sais refinados, como produtos químicos sintéticos como iodo, bicarbonato de sódio, fluoreto e agentes antiaglomerantes, bem como quantidades tóxicas de iodo de potássio e alumínio.

Dietas ricas em sal refinado aumentam as chances de desenvolver cálculos renais e podem piorar problemas de saúde como diabetes e obesidade. Continuar a ingerir volumes elevados pode potencialmente causar problemas renais e hepáticos, bem como hipertensão, doenças cardíacas, retenção de água, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência cardíaca.

A recomendação geral de ingestão diária de sal não é superior a 6 gramas ou uma colher de chá.

4. Cafeína



A cafeína pode ser encontrada em muitas coisas, desde refrigerantes a medicamentos prescritos e, quando ingerida, pode fazer com que os rins fiquem desidratados, fazendo-os trabalhar mais para bombear mais líquidos. A cafeína também estimula o fluxo sanguíneo, o que coloca estresse adicional nos rins, e isso também pode aumentar a pressão arterial.

Embora a cafeína também tenha muitos benefícios para a saúde, como perda de peso, maior alerta, maior função cerebral e melhor pensamento cognitivo, os especialistas dizem que cerca de 200-300 miligramas de cafeína por dia são suficientes. E ao rastrear sua ingestão de cafeína, lembre-se de que ela se aplica a todos os alimentos e bebidas que incluem cafeína – não apenas café.

5. Adoçantes Artificiais



Estes adoçantes são geralmente considerados não nutritivos. Comumente adicionados a muitos alimentos e bebidas processados, eles também estão escondidos em muitos outros produtos, como pasta de dente e enxaguante bucal, vitaminas e chicletes, xarope para tosse, molho para salada, iogurte congelado, doces, cereais matinais e aperitivos processados.

Os adoçantes artificiais são altamente viciantes. O excesso deles pode causar dores de cabeça, enxaquecas e ganho de peso e aumentar o risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Uma dieta rica em açúcares e adoçantes também o coloca em risco de problemas dentários, como cáries.

6. Produtos Lácteos



Os produtos lácteos podem ser uma boa fonte de muitos elementos essenciais naturais, como proteínas, vitaminas B, cálcio, fósforo e potássio, embora tenha havido muitos avanços de pesquisa que estão descobrindo que os produtos lácteos estão nos fazendo mais mal do que bem. Minerais como cálcio e fósforo ajudam a construir ossos e músculos fortes, mas se você já está em risco de doença renal, um acúmulo desses minerais pode causar níveis elevados no sangue, o que pode aumentar o risco de doenças ósseas e cardíacas.

7. Bebidas Gaseificadas



As bebidas gaseificadas são bebidas que foram infundidas com gás dióxido de carbono. É essa pressurização do dióxido de carbono que cria as bolhas e a efervescência que torna essas bebidas tão refrescantes, mas beber demais delas pode aumentar a pressão arterial, reduzir a função renal e aumentar o risco de desenvolver pedras nos rins.

O consumo frequente de bebidas gaseificadas também pode aumentar o risco de doença cardíaca e Alzheimer, e causar danos ao fígado, envelhecimento prematuro e obesidade. Estas bebidas podem conter até 10 colheres de chá de açúcar em cada lata individual, bem como adoçantes artificiais e cafeína.

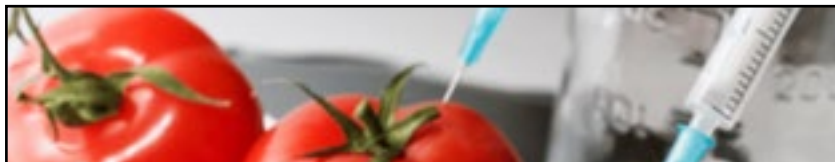
8. Fumar



Não só os fumadores correm um risco muito maior de muitos tipos de câncer, como os cânceres do pulmão, da bexiga e da boca, fumar também aumenta o risco de doenças pulmonares e cardíacas, bem como complicações na gravidez, acidente vascular cerebral e problemas renais.

Fumar prejudica os rins, aumentando a pressão arterial e a frequência cardíaca, sobrecarregando mais a função renal. Também reduz o fluxo sanguíneo, estreita os vasos sanguíneos e danifica as arteríolas – ramos delicados das artérias. Um estudo publicado no *Annals of Internal Medicine* descobriu que o risco de diabetes era maior em fumantes do que em não fumantes.

9. Alimentos Geneticamente Modificados



Os OGM (Organismos/alimentos geneticamente modificados) são produtos de construções biotecnológicas modernas e organismos cujo DNA foi modificado de uma forma que não ocorreria naturalmente. Para evitar os riscos potenciais com os OGMs, procure comprar alimentos rotulados como 100% orgânicos. Ao comprar carne, tente comprar carnes de gado 100% alimentados com capim e ovos orgânicos. Evite alimentos processados o máximo possível, leia sempre os rótulos e certifique-se de saber o que está comprando. Pode ser difícil evitar os OGMs nos dias de hoje, mas com um pouco de atenção, você melhorará sua dieta.

10. Ingestão de Líquidos



Os nossos corpos são constituídos por cerca de 60% de água. O fluido é importante por muitas razões, incluindo a entrega de nutrientes ao sangue, a substituição do fluido perdido através da transpiração e para ajudar muitas reações químicas que acontecem em nosso corpo. O corpo humano não pode armazenar água e, como tal, deve ser substituído diariamente. A maioria dos adultos maduros pode perder quase 3 litros por dia, por isso é importante manter-se hidratado. Os sinais de desidratação incluem dores de cabeça causada por urina preta, cansaço e falta de concentração. Mas, por outro lado, o excesso de fluido pode ser igualmente prejudicial.

11. Vegetais



Os vegetais são uma parte importante da obtenção de uma dieta saudável. Eles contêm os nutrientes necessários para o seu corpo funcionar bem. No entanto, muitos destes nutrientes podem ser prejudiciais. Existem algumas frutas e vegetais, como a batata-doce, a beterraba verde, o inhame e os cogumelos castanhos, que contêm grandes quantidades de potássio.

Os rins são capazes de controlar os níveis normais de potássio. No entanto, não funcionam com níveis extremos de potássio. A quantidade de potássio no sangue é normalmente baixa quando comparada com a das várias células do corpo.

12. Excesso de analgésicos



É normal tomar analgésicos sempre que sentir dor. Estes medicamentos não são perigosos para o organismo quando tomados moderadamente devido à sua condição médica.

No entanto, podem tornar-se perigosos para os rins se tomados durante um longo período. O excesso pode ser fatal para os rins, especialmente se for ingerido por um longo período de tempo. Isso ocorre quando você tem um problema crônico que requer a ingestão de medicamentos. É um desafio se você tiver uma condição médica que não permite escolhas.

A maioria dos medicamentos que podem causar danos nos rins é excretada pelos rins. Isso acontece porque o fígado não os quebra. A mesma coisa acontece quando os resíduos são passados pela urina. O analgésico tem sido associado a dois tipos de lesões renais. Podem causar insuficiência renal aguda e doença renal crônica conhecida como nefropatia analgésica.

No entanto, estes problemas renais ocorrem normalmente quando quantidades elevadas são ingeridas e durante um período prolongado.

13. Peixe



O peixe é um alimento favorito para a maioria das pessoas. É uma grande fonte de nutrientes que são exigidos pelo organismo. No entanto, alguns dos peixes, como a sardinha, têm um elevado teor de purinas. As purinas podem ser perigosas para os rins quando ingeridas em quantidades elevadas. As sardinhas têm um elevado teor de purina. Posteriormente, desenvolve-se em ácido úrico na urina e, como resultado, forma pedras de ácido úrico. Portanto, alimentos ricos em purinas podem causar cálculos de oxalato de cálcio em seu corpo.

Se você tem um risco maior de obter pedras de ácido úrico, os compostos podem prejudicar o seu corpo. Um alto nível de purina pode aumentar a quantidade de ácido úrico na urina. Isto leva ao desenvolvimento de pedras de ácido úrico. Esta condição pode ser dolorosa e exige atendimento médico imediato.

14. Espinafre



Não se pode negar que o espinafre é um dos alimentos favoritos da maioria das pessoas. Ele fornece muitos benefícios para o corpo. No entanto, o espinafre tem um alto teor de um composto chamado oxalato. Este composto é prejudicial para os rins. Liga-se a minerais como cálcio, magnésio e ferro antes de ser excretado. O corpo o elimina do sistema através da urina ou fezes como um produto residual. Este composto é um componente do oxalato de cálcio, pedras nos rins. Foi descoberto que, ao reduzir a ingestão de oxalato no espinafre, a ocorrência de problemas renais diminuí. Portanto, a maioria das pessoas diminui o oxalato urinário para prevenir pedras nos rins.

15. Exposição a contrastes em exames de imagem



Às vezes os médicos precisam examinar os seus vasos sanguíneos antes de um exame de sangue mais detalhado. Eles injetam nos vasos sanguíneos um produto químico chamado corante de contraste. Isso é usado em casos como na tomografia computadorizada com contraste, radiografia coronária ou cardíaca. Isso permite que os médicos vejam especificamente onde há um vaso sanguíneo bloqueado. Além disso, eles podem ver outros problemas nos outros órgãos.

É um procedimento muito importante para o diagnóstico. Será impossível ver exatamente o seu problema se não usar este produto. Eles usam o corante para avaliar onde está o problema. No entanto, este corante pode ter sérias implicações para os rins. O efeito deste corante é referido como nefropatia induzida.

16. Não tratar infecções



Uma infecção renal é muito dolorosa. E leva muito tempo para ser tratada. O seu médico irá prescrever medicamentos para curar os rins. Isso se torna um ciclo vicioso e o tratamento de uma infecção renal pode levar algum tempo. Enquanto isso, você ficará desconfortável e com dor.

Quanto mais rápido reconhecer uma infecção renal e lidar com ela, mais fácil e rápida será a sua recuperação. Na maioria dos casos, uma infecção renal é causada por uma infecção na bexiga. Portanto, se você tiver uma infecção de urina, procure tratamento antes que ela se espalhe para os rins.

Quando você tem uma infecção, o descanso é essencial para sua recuperação. Não descansar faz com que seus órgãos trabalhem mais para funcionar normalmente e combater a infecção. A pressão sobre os seus órgãos, como os rins, pode resultar em danos duradouros que afetarão a sua função renal. Isto pode ser debilitante.

17. Não se exercitar



A National Kidney Foundation acredita que o exercício é fundamental para a função renal. O exercício reduz a pressão arterial, o colesterol e o peso corporal. Ajuda no sono e na função muscular. Todos estes fatores ajudam os rins a funcionarem normalmente. O exercício ajuda o corpo a processar nutrientes e fluidos. Estes são os principais trabalhos que os rins desempenham.

É essencial que as pessoas obesas se exercitem. Qualquer peso que eles perdem reduz o risco de doença renal, pressão alta, doenças cardíacas e diabetes.

Aqueles com excesso de sal na dieta podem se beneficiar do exercício, assim como os rins. O sal causa aumento da pressão arterial e afeta o funcionamento dos rins. O suor que o exercício produz é outra maneira de o corpo secretar sal. Isso pode aliviar os rins, pois eles não precisam processar todo esse sal. As pessoas que se exercitam tendem a fazer escolhas alimentares e de estilo de vida mais saudáveis. Tudo isso também pode ser benéfico para os rins. Ajudar seus rins a continuar funcionando é simples, faça uma caminhada rápida 2-3 vezes por semana.

18. Não dormir



O sono é vital para todo o corpo. Proporciona aos órgãos, músculos e tecidos a chance de se regenerar e recarregar. Os rins não são diferentes. Eles usam o 'tempo de inatividade' enquanto dormimos para processar o excesso de fluidos e descansar antes das atividades do dia seguinte. O relógio circadiano é o padrão de biorritmo do corpo que distingue entre sono e vigília. O rim é programado para funcionar de forma diferente durante a noite, pois as exigências são diferentes.

Parece que existe uma correlação entre o declínio da função renal e a falta de sono nas mulheres. Um estudo foi conduzido por pesquisadores do Brigham and Women's Hospital de Boston. Foi demonstrado que as mulheres privadas de sono apresentam um declínio mais rápido da função renal. Aquelas que dormiam 5 horas ou menos por noite tinham um risco 65% maior de declínio rápido da função renal. Isso foi em comparação com as mulheres que dormiam de 7 a 8 horas por noite.

19. Não ir ao banheiro



O sentimento é familiar. Você precisa ir ao banheiro, mas não consegue. Você não gosta de usar um banheiro público no shopping. Então, você decide segurar até chegar em casa. Ou você tem que atender a um cliente e não pode ir ao banheiro naquele momento. Muitas pessoas seguram a urina até precisarem sair correndo loucamente para o banheiro. Elas fazem isso por muitos motivos. Algumas acreditam que fortalece os músculos da bexiga. Outras acreditam que se trata de um bom psicológico. Seja qual for a sua justificativa, a verdade é que segurar xixi é ruim para os rins. Pode danificá-los a longo prazo.

Quando os rins produzem urina, eles fazem isso com a finalidade de expelir e excretar toxinas e outros subprodutos do organismo. O excesso de sal e outras substâncias nocivas têm de ser removidos do corpo como resíduos. Quando ignoram esse instinto, estão colocando os rins em risco.

20. Não monitorar a sua pressão arterial



A pressão arterial baixa, ou hipotensão, resulta num fluxo inadequado de sangue para os órgãos. Esse suprimento insuficiente de sangue também afeta os nutrientes e o oxigênio de que os rins precisam para funcionar bem. O resultado é frequentemente um ataque cardíaco, insuficiência renal ou acidente vascular cerebral.

A sua pressão arterial, alta ou baixa, é essencial. É recomendado que você avalie sua pressão arterial pelo menos uma vez por ano, se não mais. Se você tem um histórico familiar de problemas de pressão arterial, tome precauções e acompanhe sua pressão arterial. Saber que tem um problema de pressão arterial permite-lhe tratá-lo antes que possa causar danos graves aos seus órgãos.



O perigo de adoçantes em alimentos quentes ou ácidos

Pesquisadores brasileiros verificaram em laboratório a instabilidade térmica do adoçante sucralose e a instabilidade em bebidas ácidas do adoçante estévia.

No caso do sucralose, os autores observaram que essa substância se torna instável e libera compostos potencialmente tóxicos (organoclorados) ao ser aquecida a 98 °C. Esta temperatura é alcançada normalmente ao se cozinhar alimentos, e é bem ultrapassada em frituras e nos fornos domésticos.

Já no caso do estévia, o trabalho mostrou instabilidade do adoçante em contato com alimentos ácidos como café, sucos de frutas e refrigerantes, liberando nessas condições glicose e um esteviol com potencial efeito cancerígeno e abortivo.

Os autores destacam que o sucralose é o adoçante artificial atualmente mais utilizado tanto para fins industriais quanto para uso pessoal. Ele é obtido a partir de modificação química da sacarose. Enquanto que o estévia (esteviosídeo) é um ado-

çante natural extraído a partir das folhas de Stevia rebaudiana.

O que fica claro do trabalho dos pesquisadores é o perigo que corremos ao usar esses adoçantes. Os alimentos adoçados comprados prontos têm a adição do adoçante no preparo, isso significa que o adoçante é usado em condições de aquecimento ou de ambiente ácido. Em casa, usamos o adoçante nos alimentos que são preparados no fogão, situação em que ele é aquecido a mais de 98 °C; no café ou o chá, ácidos, adoçados ainda quentes nas xícaras; nos sucos de fruta, que são naturalmente ácidos.

Realmente muito preocupante!

Crédito da imagem: Yutaka Seki (Flickr) / Creative Commons (CC BY 2.0).

Como citar este artigo: Claudio Macedo. O perigo de adoçantes em alimentos quentes ou ácidos. Saense. URL: <http://www.saense.com.br/2016/06/o-perigo-de-adoçantes-em-alimentos-quentes-ou-acidos/>. Publicado em 07 de junho (2016).



*"Um dia especial,
merece cuidados de
especialistas"*

Jackson Lopes

@jacklopes_makehair
(992242828)

Alessandro Justino

@aledugs
(981601253)

Av Brasília, 486,
Jd das Américas,
Cuiabá-MT

B&C
BELEZA
& COMPANHIA



EM **TUDO ESTADO**, MAIS DE
50 MIL VAGAS
PARA CURSOS



**Governo de
Mato
Grosso**