

Magazine **Ilustre**^c

Número 221 - 10 de Fevereiro 2025

**Marco Antônio e Waldemir Capistrano
celebram o amor com estilo e luxo**

O GOVERNO DE MT PAGA AUXÍLIO MORADIA PARA MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

MT ^{POR}
ELAS

PROGRAMA

SER

Família

Mulher



Tipos de violência contra a mulher

+ Se ele te xinga,
É VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA.

+ Se ele fala mal de você pros outros,
É VIOLÊNCIA MORAL.

+ Se ele te empurra ou te bate,
É VIOLÊNCIA FÍSICA.

+ Se ele te força a ter relações,
É VIOLÊNCIA SEXUAL.

+ Se ele fica com seu dinheiro,
É VIOLÊNCIA PATRIMONIAL.

**Enfrenta uma ou mais
situações como essas?**
O Governo de Mato Grosso está
pronto para te acolher.

**NÃO
É NÃO**

Mais informações:
setasc.mt.gov.br



Disque
Denúncia
180

Emergência
190



Governo de
**Mato
Grosso**



Editorial

Como é bom começar o ano com novidades! Renovação seria a palavra certa. Neste momento de transição, troca de mãos pelo novo, esperamos de nossos dirigentes de Cuiabá e Várzea Grande, nossa querida cidade vizinha, que sejam iluminados e tratem nossa cidade com carinho e respeito, pois é isso que a população almeja, respeito. Que tenham sucesso e sorte!

E vamos ao nosso roteiro. Abrimos o ano com uma big festa de casamento para consagrar a união de duas pessoas que se amam e tiveram um enlace lindíssimo com tudo o que há no nosso mercado. Assim, vida que segue... Trazemos para você, leitor, sempre o que há de melhor das festas, eventos e acontecimentos empresariais. Vamos ao nosso roteiro:

Capa: Um casamento luxuoso dos empresários Marco Antônio e Waldemir Capistrano. Transbordaram amor, elegância e alegria. Cada detalhe, desde a decoração até a animação, foi cuidadosamente escolhido para criar uma experiência única e memorável. Confira nas próximas páginas desta edição.

Por Dalva Costa: Aconteceu, passou por aqui: acontecimentos empresariais, sociais e políticos.

Câmara de Cuiabá: Quem tomou posse? Os nomes com fotos de todos os vereadores você confere aqui.

Prefeitura de Cuiabá: 40º prefeito de Cuiabá, Abilio Jacques Brunini Moumer, a vice-prefeita, Coronel Vânia Garcia Rosa, e todos os secretários tomaram posse. Confira aqui.

Prefeitura de Várzea Grande: A prefeita eleita de Várzea Grande, Flavia Petersen Moretti de Araujo, e o vice-prefeito eleito, Sebastião dos Reis

Gonçalves, popularmente conhecido como Tião da Zaeli, e todos os secretários empossados, você confere aqui.

Programa Sávio Pereira: O apresentador e jornalista realizou a festa que comemorou os 22 anos do programa. Foram entregues a Certificação Qualidade Brasil para 15 empresários de sucesso, 10 certificados Leader Quality para os profissionais da saúde, profissionais liberais e autoridades, e no final foram entregues 24 troféus comemorativos aos 22 anos do Programa.

Infidelidade: Nas festas de fim de ano, 53% das pessoas se sentiram mais dispostas a se envolver em relações extraconjugais durante o período. Matéria superinteressante escrita pela jornalista paulistana Uiara Zagolim.

Café: Estudo comprova que o hábito de tomar café pela manhã reduz risco de problemas cardiovasculares. Optar por cafés de alta qualidade pode potencializar os benefícios para a saúde.

Música: Pianista Paulo Rodrigo lança clipe da música Voando alto, gravado a bordo de balão em São Paulo. Música foi lançada em todas as plataformas digitais e clipe pode ser assistido no YouTube do pianista.

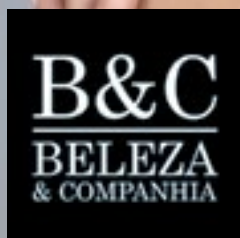
Carnaval: A origem do Carnaval: uma festa pagã ou cristã? O "Carnaval" dos greco-romanos.

Artigo: Quando as métricas da vaidade mais atrapalham do que ajudam. Como saber quais são as métricas de vaidade?

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês

*Esteja
preparada
para qualquer
ocasião!*



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

Jackson Lopes
@jacklopes_makehair
(992242828)

Alessandro Justino
@aledugs
(981601253)

Expediente

Diretora:
Dalva Costa

Redação:
Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:
Marco Antônio e Waldemir
Capistrano

Foto Capa:
Thiago Alt

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
Marco Antônio e Waldemir Capistrano celebram
o amor com estilo e luxo

12 Por Dalva Costa
Aconteceu, passou aqui: eventos empresariais,
aniversários, posses, entre outros

14 Política
Confira os 27 vereadores eleitos em Cuiabá

18 Política
A posse do prefeito e da vice-prefeita de Cuiabá

22 Política
A posse da prefeita e do vice-prefeito de Várzea
Grande

Índice



26 Sávio Pereira

Noite de gala dos 22 anos do Programa Sávio Pereira

30 Infidelidade

Festas de fim de ano: 53% das pessoas se sentiram mais dispostas a se envolver em relações extraconjugais durante o período

32 Café

Estudo comprova que o hábito de tomar café pela manhã reduz risco de problemas cardiovasculares

36 Música

Pianista Paulo Rodrigo lança clipe da música Voando alto, gravado a bordo de balão em São Paulo

38 Carnaval

A origem do Carnaval: uma festa pagã ou cristã?

42 Artigo

Quando as métricas de vaidade mais atrapalham do que ajudam

Marco Antônio e Waldemir Capistrano celebram o amor com estilo e luxo





Fotos: Thiago Alt

Transbordou amor, elegância e alegria. Cada detalhe, desde a decoração até a animação, foi cuidadosamente escolhido para criar uma experiência única e memorável. O espaço escolhido foi o Buffet Leila Maluf, que dispensa comentários, com assinatura do cerimonial impecável da Izis Dorileo e quem assinou a festa e a decoração foi o renomado decorador Célso Correa, que usou tons vermelhos, criando um ambiente sofisticado e romântico. Usou e abusou das flores vermelhas com arranjos exuberantes que adicionaram um toque de classe e romantismo.

As flores foram da Steltenpool, e vieram diretamente de São Paulo. A empresária e proprietária Raquel Steltenpool veio participar desta grandiosa festa.

A iluminação com lustres pendentes e spots criou um clima intimista e mágico, que tornou a decoração luxuosa.





O bolo artístico e delicioso foi o centro das atenções da festa, o open bar, com uma variedade de bebidas, incluindo coquetéis exclusivos, agradou a todos os convidados. O Buffet, com um menu sofisticado com pratos deliciosos e apresentações impecáveis, encantou os paladares, e a música clássica instrumental, com letras emocionantes, acompanharam a troca de votos, tornando o momento ainda mais especial.



O Programa Sívio Pereira mostrou detalhes da festa, com entrevista exclusiva.



Uma banda superanimada levou para a pista os convidados, que dançaram até altas horas, com um clima de alegria contagiante.



A lindíssima Maria Eduarda Melate comemorou seu aniversário ao lado dos poucos e bons amigos com tema anos 70, com seu look, decoração e músicas. Aqui, ao lado da mãe, Beni Melate.



As bodas de diamante de Jocene Gabriel e Domingos com todos os filhos, netos e bisnetos. Comemorando esta data tão especial em Orlando nos EUA. Parabéns a este casal da nossa sociedade.

O tradicional encontro do Grupo de empreendedores do Brasil se reúne em Balneário Camburiú, todos os anos. Um evento que inspira, conecta e fortalece quem acredita no Brasil e apoiar uma instituição especial e que faz um trabalho incrível: o hospital do Amor. Presença de empreendedores, autoridades artistas com shows Israel & Rodolfo, Alexandre Pires e Neguinho da Beija Flor que doaram seus cachês para instituição.



1 Ano de vida as Serena!! O casal Camila Guimarães Kuhn e Ernani Kuhn com a filha Serena e a bisavó materna da aniversariante Idê Guimarães com o esposo João Júnior. A festa foi no espaço Allegro Kids, Buffet Leila Malouf, com o tema 'Princesa Serena - Ovelhinha de Jesus'. Viva Serena!

Os 27 vereadores que irão compor a Câmara Municipal de 2025 a 2028



1. Samantha Iris (PL)
2. Maysa Leão (Republicanos)
3. Alex Rodrigues (PV)
4. Paula Calil (PL)
5. Cezinha Nascimento (União)
6. Ilde Taques (PSB)
7. Michelly Alencar (União)
8. Maria Avalone (PSDB)
9. Marcrean Santos (MDB)
10. T. Coronel Dias (Cidadania)
11. Dra Mara (Pode)
12. Adevaír Cabral (Solidariedade)
13. Dilemarlo Alencar (União)
14. Policial Federal Rafael Ranalli (PL)

15. Eduardo Magalhães (Republicanos)
16. Kassio Coelho (Pode)
17. Demilson Nogueira (PP)
18. Dídimo Vovô (PSB)
19. Chico 2000 (PL)
20. Sargento Joelson (PSB)
21. Baixinha Giraldeili (Solidariedade)
22. Katiuscia (PSB)
23. Mario Nadaf (PV)
24. Marcus Brito Jr (PV)
25. Daniel Monteiro (Republicanos)
26. Jefferson Siqueira (PSD)
27. Wilson Kero Kero (PMB)

Samantha Iris é a primeira-dama de Cuiabá e a vereadora mais bem votada da história da capital



Samantha Iris Belarmino Cristovao tornou-se a mulher mais votada da história de Cuiabá, recebendo 7.460 mil votos. Abriu mão da candidatura à presidência da Câmara e foi eleita por unanimidade pelos colegas para presidir CCJR da Câmara de Cuiabá. A CCJR é considerada a comissão mais importante do Legislativo cuiabano. A principal função é avaliar a constitucionalidade dos projetos de lei antes da votação em plenário.

SAMANTHA IRIS é esposa do prefeito Abílio Brunini é primeira-dama de Cuiabá e Vereadora.

A Câmara Municipal de Cui



**E cinco mulheres fazem
parte da mesa diretora
da casa**

abá elegeu oito mulheres



Paula Calil (PL) Presidente

Maysa Leão (Republicanos) 1ª Vice-Presidente

Michelly Alencar (União) 2ª Vice-Presidente

Katiuscia Manteli Toledo (PSB) 1º Secretária

Eliamara Zeferine de Araujo (Podemos) 2º Secretária

40° Prefeito



Abilio Jacques Brunini Moumer, Prefeito de Cuiabá

de Cuiabá



A bilio Jacques Brunini Moumer (Cuiabá, 31 de janeiro de 1984) é um arquiteto e político brasileiro, filiado ao Partido Liberal (PL). Serviu como deputado federal pelo Mato Grosso e atualmente atua como prefeito de Cuiabá.

Foi vereador de Cuiabá, eleito em 2016 pelo Partido Social Cristão (PSC).[2] Nas eleições de 2020, disputou a prefeitura de Cuiabá pelo Podemos e ficou na primeira colocação no 1.º turno, com 90.631 votos, mas foi derrotado no 2.º turno por Emanuel Pinheiro (MDB), que foi reeleito

com 51,17% dos votos válidos. Já nas eleições de 2022, foi o segundo candidato a deputado mais bem votado do Mato Grosso, com 87.072 votos (5,03% dos votos válidos), e o mais bem votado em sua cidade natal, Cuiabá.

Na eleição municipal de Cuiabá em 2024, Brunini foi o candidato mais bem votado no primeiro turno, com 126.944 votos (39,61% dos votos válidos), e no segundo turno foi eleito prefeito, derrotando o outro candidato, o deputado estadual Lúdio Cabral (PT).



Coronel Vânia Garcia Rosa, vice-prefeita de Cuiabá



Foto: VGNôcias

A vice-prefeita Vânia falou da consideração de Abílio ao convidá-la para fazer parte do seu projeto político.

“Abílio considerou toda a carreira que me trouxe aqui. Nada adverte se não for ou pela ordem e julgamento de Deus. Eu falo isso porque esse espaço é pra mim, é uma conquista, mas não uma

conquista de campanha, e sim conquista de trabalho dedicado, nesses 25 anos enquanto policial militar. Estive atuando bravamente pelas mulheres na minha instituição, em 2019, na reforma da previdência social. Então, essa é minha história e me fez atriz como personagem política”, disse a nova autoridade da Prefeitura de Cuiabá.

Vice-prefeita

Coronel Vânia Garcia Rosa

Vice-Prefeito: Cuiabá, MT

Data de Nascimento: 04/08/1980

Naturalidade: Guiratinga MT

Partido: NOVO

Secretários na gestão do prefeito eleito de Cuiabá, Abílio Brunini

Marcelo Bussiki - (Fazenda e Gestão)

Planejamento (Nivaldo de Almeida Carvalho Júnior)

William Campos (Chefia de gabinete e secretário interino de Habitação)

Comunicação (Ana Karla Costa)

Planejamento Urbano (José Afonso Botura Portocarrero)

Juliana Chiquito Palhares - (Fiscalização e Ordem Pública)

Fernando Medeiros (Turismo)

Reginaldo Teixeira (Serviços Urbanos)

Tenente-coronel Hadassah Suzannah (Secretaria da Mulher)

Assistência Social (Coronel Vânia Garcia Rosa)

Cultura (Johnny Everson)

Saúde (Lúcia Helena Barboza Sampaio)

Secretaria Adjunta de Proteção e Defesa Civil (Coronel do Corpo de Bombeiros Alessandro Borges Ferreira)

Tecnologia e Inovação (Fellipe Côrrea)

Esportes e Lazer (Jefferson Neves)

Inclusão e Acessibilidade (Andrico Xavier)

Mobilidade Urbana (Regivânia Alves Venâncio)

Secretaria Adjunta de Agricultura (Vicente Falcão)

Governo (Ananias Filho)

Educação (Solange Dias)

Procuradoria Geral do Município (Luiz Antônio Júnior)

Segurança Pública - (Francyanne Siqueira Chaves Lacerda)

Prefeita eleita de Várzea Grande



Prefeita de Várzea Grande, Flavia Moretti

Flavia Petersen Moretti de Araujo



Data de Nascimento: 50 anos

Nascida: Ribeirão Preto (SP)

Casada: Carlos Alberto de Araújo

Partido : PL

Em um momento histórico para Várzea Grande, a prefeita Flávia Moretti (PL) tomou posse, marcando o início de uma nova era na administração municipal. Em uma cerimônia solene repleta de emoção e expectativa, Flávia destacou a vital importância da união entre os poderes Executivo e Legislativo para transformar a vida dos cidadãos. Com uma visão clara de progresso e compromisso, ela declarou: "Hoje, damos início

a uma verdadeira cruzada para garantir que cada casa e cada família tenha acesso à água potável e a um futuro mais seguro e próspero."

Em seu primeiro discurso, após empossada como a nova Chefe do Executivo Municipal, a advogada fez questão de chamar à atenção para necessidade de entendimento, parceria e comprometimento com a cidade, entre prefeitura e Câmara dos Vereadores.

Fonte: www.portalosachoque.com.br/



Vice-prefeito Tião da Zaeli



Vice prefeito Tião da Zaeli

Sebastião dos Reis Gonçalves, popularmente conhecido como Tião da Zaeli é um empresário e político brasileiro. É o atual vice-prefeito de Várzea Grande tomou posse 1.º de janeiro de 2025

Data de Nascimento: 20/01/1967

Ocupação: Empresário

Naturalidade: Patos De Minas (MG)

Partido: PL

Secretários nomeados pela prefeita de Várzea Grande, Flávia Moretti:

1. Secretária Municipal de Administração: Nadir Martins Araújo
2. Secretária Municipal de Saúde: Deisi de Cássia Bocalon Maia
3. Secretário Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer: Edson Sestari
4. Secretária Municipal de Comunicação Social: Ana Paola Carlini
5. Secretário Municipal de Desenvolvimento Econômico, Tecnologia e Turismo: Samir Bosso Katuma
6. Secretário Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Rural Sustentável: Ricardo Costa Amorim
7. Secretário Municipal de Defesa Social: Louriney Santos Silva
8. Subsecretário e Comandante da Guarda Municipal: Juliano César Bezerra Lemos
9. Secretária Municipal de Planejamento: Fabyane Akemi Nagazawa de França
10. Secretário Municipal de Assistência Social: Gustavo Henrique Duarte Oliveira Silva
11. Secretário Municipal de Viação e Obras: Celso Luiz Pereira
12. Secretário Municipal de Serviços Públicos e Mobilidade Urbana: Gerson Ronei Scarton Júnior
13. Secretária Municipal de Desenvolvimento Urbano, Regularização Fundiária e Habitação: Manoela Rondon Ourives Bastos
14. Secretário Municipal de Governo: Benedito Lucas de Miranda
15. Secretário Municipal de Assuntos Estratégicos: Carlos Alberto de Araújo
16. Secretária Municipal Chefe de Gabinete: Emirella Perpétua Souza Martins
17. Secretário Municipal de Gestão Fazendária: José Francisco Mazzuco Júnior
18. Superintendente - Finanças (na Secretaria de Gestão Fazendária): Josivania Franca Santos
19. Superintendente - Finanças (na Secretaria de Gestão Fazendária): Philipe Henrique de França
20. Contador Geral (na Secretaria de Gestão Fazendária): Luiz Marcel Leon Bordest
21. Procurador Geral: Maurício Magalhães Faria Neto
22. Diretor Presidente (Departamento de Água e Esgoto de Várzea Grande): Sandro dos Anjos Azambuja
23. Previvag: Maria Rosaine Toledo Rosa
24. Controladoria-geral: Elizangela Batista de Oliveira
25. Diretora do Pronto-Socorro de Várzea Grande: Erika Auxiliadora Duarte Carvalho

Noite de gala dos 22 anos



Denise Gomes e Sávio Pereira

Foi sem dúvida a melhor festa de todas já realizadas pelo apresentador e jornalista Sávio, que contou com a participação dos fornecedores fidelizados. Uma lista de empresas consolidadas no mercado de eventos, tais como ArqEventos, Marcos Correa Decor, Buffet Sonia Bittencourt, Syrah Vinhos La Provence, Jump Show Bar, VM Locadora Festas e Eventos, IDM Soluções Tec. para Eventos, Tríade Instrumentos Musicais, Banda Tríade, Raul Fortes – Músico e Comunicador, Xandy Video Maker Cbá, e Revista Magazine Ilustre.

Nesta noite, contamos com a presença da empresária Denise Gomes, patrocinadora oficial do evento e embaixadora do Qualidade Brasil, Cláudio Prestes, diretor-geral do SBT Cuiabá; Roque Edu, gerente Sicredi agência Carmindo de Campos, e Fiemt, que também patrocinou o evento e patrocina o programa.

Foram entregues a Certificação Qualidade Brasil para 15 empresários de sucesso, 10 certificados Leader Quality para os profissionais da saúde, profissionais liberais e autoridades, e no final foram entregues 24 troféus comemorativos aos 22 anos do Programa.



Bruno Bittencourt, Sonia Bittencourt



Antônio Alves, Alcides Alves, Ana Cristina, Sávio Pereira



Arlindo Aburad, Carlos Aburad



Debora Regina, Humberto Celestino



Ayrdes Pivetta e Sávio Pereira



Anne Carine Santos



Danilo Souza, Márcia Del Castanhel



Antonia Souza Cruz

do programa Sávio Pereira



Douglas Mualem, Sávio, Débora Ramos



Júlio Campos e Laura Campos



João Júnior, Idê Guimarães



Eliane, Helen Suzan, Fabiane Cruz



Eliane Maria



Ivan Dermann, Andressa Bianchini, Roque Edu Monica Agulhare, Camilly Ramos, Márcia Nunes, Daniela Aragão



Joel Santos, Alice Ens



Tatiane Barros e Flávio Ramalho



Terezinha S. Zompero, Idê Guimarães, Zilda Zompero



Fátima Munhoz e Fabiane Cruz



Cláudio Prestes, Denise Gomes e Sávio Pereira



Mychkel Moraes, Maxiara Cajango



Messias Bruxo e Gabriel Pereira (Zé Gota)



Ozéias Barrozo, Fabiana Mezza



Márcia Sena



Mária Amália Sebba



Reinaldo Dela Pasqua, Arineia Dela Pasqua



Mara Lonardoni



Thiago Rodrigues, Hederson Soares



Sara Lima, Valdinei Cabreiras



Sávio, Francielle Beatriz, Roque Edu



Celso Sales



Vania Malheiros



Rosa Carrion, Sávio, Alessandra Nery



Tiago Alt



**Cleide Franco, Maria Elza, Veralice
Valéria**



Wânia Amorim



Lucila Mendonça



Yasser Fares, Dalva Costa, Tamires José e Sávio Pereira



– Edione Brandão



**Débora Regina, Sávio
Pereira, Adriana Brito**



Sávio, Raíza Oda, Túlio Lacerda



**Flaviane Ramalho e
Alessandra Nery**

Variedades com

Miara Zagolin



Infidelidade e festas de fim de ano

Festas de fim de ano: 53% das pessoas se sentiram mais dispostas a se envolver em relações extraconjugais durante o período

As festas de fim de ano, que tradicionalmente reúnem famílias, amigos e colegas de trabalho, vieram acompanhadas de comportamentos que reforçaram dinâmicas de

infidelidade conjugal. De acordo com a pesquisa do Gleeden, 53% dos usuários se sentiram mais propensos a viver experiências fora de seus relacionamentos principais durante o período festivo.





Além disso, o estudo apontou que 40% dos entrevistados relataram sentir mais liberdade para explorar conexões extraconjugais nas celebrações, e 55% disseram que o clima das festas facilitou esse tipo de envolvimento.

Outro dado relevante foi que 50% das pessoas notaram um aumento nos “deslizes” de parceiros ou conhecidos durante as celebrações. No entanto, o perdão para infidelidades nessa época parece ser raro: 74% dos participantes afirmaram que dificilmente perdoariam traições ocorridas nesse contexto.

O estudo também destacou que o período festivo intensificou reflexões e emoções relacionadas aos relacionamentos. Para muitos, as celebrações trouxeram um momento de reavaliação das conexões afetivas. “O ambiente festivo pode despertar desejos ou questionamentos que estavam latentes, criando tanto oportunidades para explorar novas formas de relacionamento quanto para fortalecer laços já existentes. No entanto, essa mesma atmosfera festiva pode gerar conflitos, principalmente quando as expectativas entre os parceiros não estão

alinhadas”, concluiu o relatório.

A pesquisa também apontou que as discussões sobre modelos não monogâmicos ganharam força nos últimos meses, indicando uma maior abertura para explorar relações fora dos padrões tradicionais. As festas de fim de ano evidenciaram tanto a curiosidade quanto os desafios éticos e emocionais envolvidos nesses novos formatos de relacionamento.

Seja por meio de diálogos sobre fidelidade ou da busca por consensos nas relações, o estudo reforçou que o equilíbrio entre liberdade individual e compromisso mútuo é essencial para navegar pelos períodos intensos de fim de ano, marcados por encontros sociais e emoções à flor da pele.

Uíara Zagolin
Editor, Na Mídia
55-11-98586 7022 (whatsapp)
uiarazagolin@gmail.com
www.namidia.com.br
redacao@namidia.com.br

Estudo comprova que o hábito de tomar café pela manhã reduz risco de problemas cardiovasculares

**Optar por cafés de alta qualidade pode
potencializar os benefícios para a saúde**



Variedades com

Miara Zagolin



Na última semana, a revista científica *European Heart Journal* publicou um novo estudo que revela que o consumo de café pela manhã pode reduzir em até 31% o risco de morte por doenças cardiovasculares. A pesquisa analisou os hábitos de mais de 40 mil pessoas e destacou a relevância do horário de consumo para o impacto positivo.

“Tomar café pela manhã está alinhado ao ritmo natural do corpo, ajudando na regulação do metabolismo e promovendo benefícios cardiovasculares. O café atua como um aliado na rotina matinal, quando o organismo está mais preparado para absorver seus compostos bioativos”, comenta Daniela Zaminiani, nutricionista da rede de cafeterias premium Sterna Café.

Café

A pesquisa também revelou que o consumo de 2 a 3 xícaras por dia, especialmente pela manhã, mostrou maior impacto nos resultados positivos. No entanto, o consumo excessivo ou em horários próximos ao final do dia pode interferir no sono, reduzindo os benefícios da bebida.

Segundo Zaminiani, o hábito de consumir café à tarde ou à noite impacta negativamente os ritmos circadianos, responsáveis por regular o ciclo de sono. “Isso acontece devido à interferência nos níveis de hormônios como a melatonina, que desempenha um papel essencial na manutenção da qualidade do sono e do equilíbrio do organismo”.

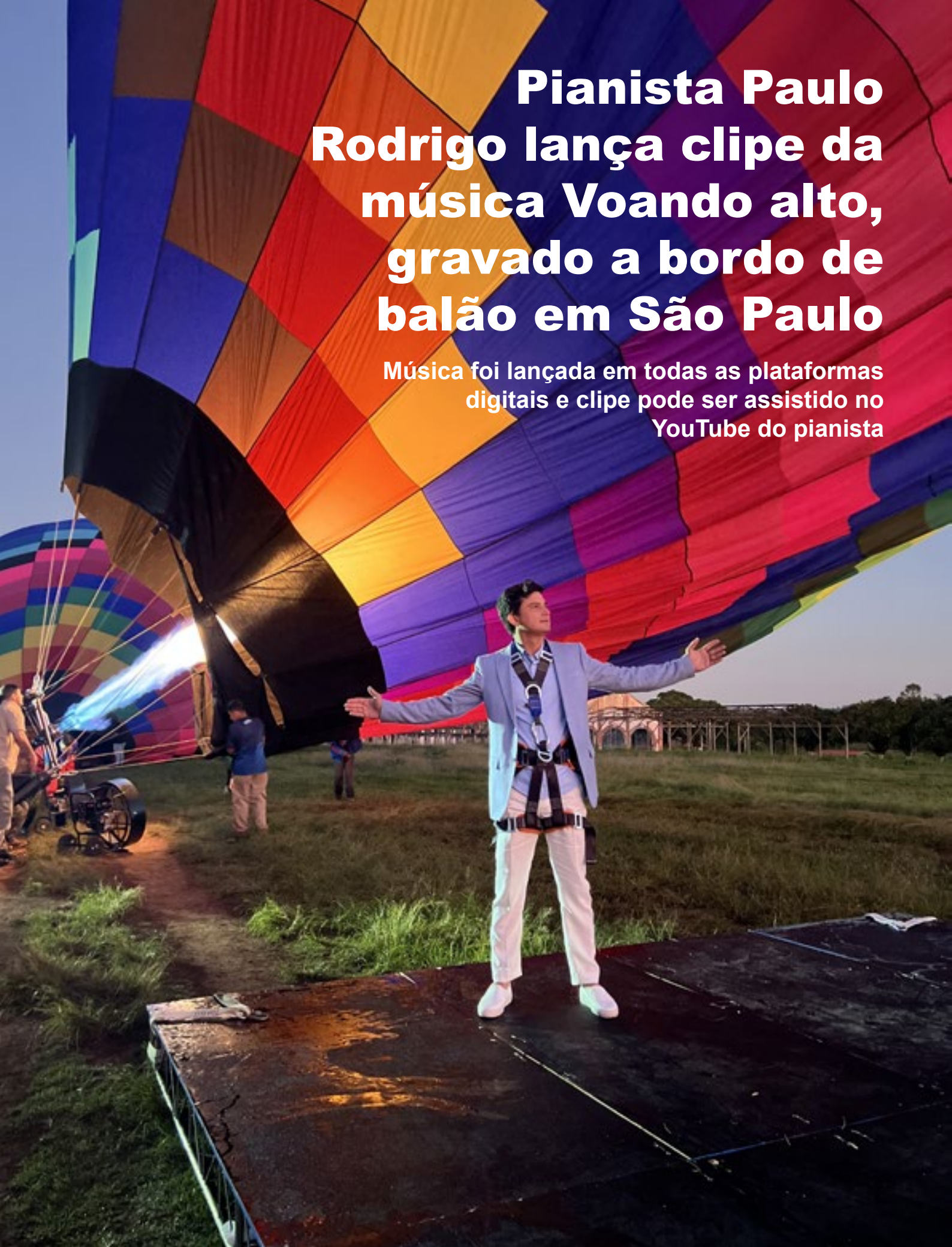
A nutricionista também sugere consumir cafés de alta qualidade, chamados de especiais, para potencializar os benefícios para a saúde. “Os grãos selecionados são ricos em antioxidantes naturais, que ajudam a proteger as células contra danos e promovem a saúde cardiovascular, tornando o café uma escolha ainda mais saudável e saborosa”, afirma.

Para ampliar os resultados o café deve ser consumido como complemento de uma alimentação equilibrada. A bebida é uma ótima aliada para acompanhar alimentos ricos em fibras, proteínas e gorduras boas, ajudando a compor uma dieta mais saudável e balanceada.

Uiara Zagolin
Editor, Na Mídia
55-11-98586 7022 (whatsapp)
uiarazagolin@gmail.com
www.namidia.com.br
redacao@namidia.com.br







Pianista Paulo Rodrigo lança clipe da música Voando alto, gravado a bordo de balão em São Paulo

Música foi lançada em todas as plataformas
digitais e clipe pode ser assistido no
YouTube do pianista

Variedades com

Uiara Zagolin



O pianista Paulo Rodrigo lançou, na noite desta quinta-feira, a música e clipe de *Voando alto*, mais novo trabalho do cearense que foi gravado de forma inusitada e inédita, nos céus de São Paulo, a bordo de um balão, na cidade de Boituva, interior paulista. A música foi lançada em todas as plataformas digitais e o clipe pode ser assistido no YouTube do pianista (<https://www.youtube.com/@paulorodrigopianista>).

O destaque do clipe é a imponente plataforma suspensa por um balão colorido, onde Paulo Rodrigo se apresenta ao piano azul. O voo foi realizado no Parque Wow Paraquedismo e Balonismo e contou com a expertise de profissionais especializados em segurança aérea, liderados por Will (@willdawow).

Com uma estética visual arrebatadora e uma mensagem poderosa, o pianista busca conectar o público a um universo de superação e transfor-

mação. “O clipe tem como propósito encantar e motivar o público a acreditar no próprio potencial, celebrando a capacidade humana de sonhar e conquistar. Essa é a mensagem que quero transmitir com minha música. Estou muito animado com esse momento da minha carreira”, declarou Paulo Rodrigo.

Voando alto é mais um trabalho ousado e inusitado do pianista, que, em sua carreira, já gravou clipes de sucesso em cima do Mara Hope, no litoral fortalezense; embaixo d’água, nas lagoas de Paraipaba; e descendo de tirolesa, na região metropolitana de Fortaleza.

Uiara Zagolin
Editor, Na Mídia
55-11-98586 7022 (whatsapp)
uiarazagolin@gmail.com
www.namidia.com.br
redacao@namidia.com.br



A origem do Carnaval: uma festa pagã ou cristã?

Por Adrieli Evarini

Festa na rua, na avenida, na praia, na cidade. O Carnaval toma conta do país e, apesar de ter quatro dias especificamente dedicados a ele, há cidades em que a folia começa dias ou meses antes. E se engana quem pensa que o Carnaval hoje seja uma festa “profana” — por mais que possa parecer um pouco contraditório, o Carnaval é, sim, uma festa tipicamente cristã, mas que teve raízes em celebrações pagãs.



Origens do carnaval

Antes mesmo de o Carnaval ser incorporado ao cristianismo, ele já remonta a festas realizadas pelos povos pagãos da Antiguidade, como os gregos, romanos e até mesopotâmicos. Na Babilônia, as Sacéias já despontavam como uma celebração com características do que viria a ser o Carnaval moderno. Na festa babilônica, um prisioneiro era escolhido para substituir o rei durante cinco dias, desfrutando, inicialmente, dos privilégios e do poder real. Mas a alegria não durava muito e, ao final, o prisioneiro era espancado e executado.

O objetivo da tradição e celebração das Sacéias era, justamente, uma das características herdadas pelo Carnaval, a de inversão do mundo. Até hoje, é comum que no Carnaval as pessoas passem dias fantasiadas ou assumindo papéis sociais diferentes daqueles considerados regulares. As figuras reais da folia também podem ter se originado dessas festas.

O "Carnaval" dos greco-romanos

Na Grécia e Roma antigas, as festas eram regadas à bebida, comida e prazeres carnavais e que também tinham ligação com um culto religioso. Entre as celebrações estava a Lupercália, festa romana celebrada em fevereiro que comemorava a passagem de ano enquanto afastava maus espíritos e realizava uma purificação para garantir a fertilidade. De acordo com historiadores, a Lupercália também pode ter sido inspiração para o Carnaval.

O Festival de Ísis, chamada de Navigium





Isidis (navio de Ísis), também deixou herança para o Carnaval como o conhecemos. Apesar de ser uma deusa egípcia, Ísis era muito popular entre gregos e romanos e chegou até Roma com suas festas, que incluíam o uso de máscaras com o objetivo de ocultar a identidade dos participantes. Além das orgias e bebedeiras, o festival tinha diversos símbolos pagãos, como o uso de grandes carros que tomavam as ruas anunciando a chegada de Osíris, marido de Ísis.

Depois de sobreviver às perseguições, o Festival de Ísis foi proibido no século IV, quando o cristianismo passou a ser considerado a religião oficial do Império Romano. Clandestinamente, no entanto, a festa continuou acontecendo, até que teria sido incorporada pela Igreja Católica Romana na Idade Média.

É festa "real-oficial"!

A oficialização do Carnaval como data cristã veio na virada do século VI para o VII, depois de muitas tentativas por parte dos religiosos de acabar com as celebrações pagãs na Europa. Foi o Papa São Gregório Magno que implantou o início do jejum da Quaresma na Quarta-feira de Cinzas para observar quem praticava o costume pagão e quem havia adotado a prática cristã.

A luta entre o Carnaval e a Quaresma

Com o tempo, a Igreja percebeu que seria impos-



sível acabar com os "exageros" realizados em fevereiro e decidiu adotar o Carnaval como data oficial e colocá-lo como parte do ano litúrgico. Assim, a festa estava liberada — moderadamente, é claro — para que as pessoas pudessem desfrutar de alguns "desejos carnavais" antes de se entregarem ao período de recolhimento, restrição e jejum da Quaresma. O nome moderno, então, pode ter tido origem no latim "carnis levale", que significa "retirar a carne".

Hoje em dia, tudo está diferente: são poucas as pessoas que se esbaldam no Carnaval pensando na penitência da Quaresma, mas a festa continua mesmo assim, com a data fazendo parte devidamente do calendário litúrgico cristão.

Fonte: <https://www.megacurioso.com.br>



Quando as métricas de vaidade mais atrapalham do que ajudam

O que define a saúde de uma estratégia de Marketing? Relatórios podem mostrar os avanços das mais diversas ações e é até fácil se perder em meio a tantos números, mas você sabe quais deles realmente interessam? Nesta hora é importante não se deixar iludir pelas métricas de vaidade para saber como anda a saúde do negócio.

Mas em primeiro lugar precisamos entender o que são estas métricas de vaidade. Como o nome já diz, são as métricas que servem apenas para alimentar o ego de gerentes e diretores. Na prática, elas não ajudam a empresa a ter um verdadeiro termômetro de como andam os negócios e não ajudam na tomada de decisões para a estratégia.

O que precisamos deixar bem claro é que isso não significa que estas métricas devam ser totalmente ignoradas. O cuidado é justamente com a importância que se dá a elas. Um exemplo bem claro é o número de seguidores numa rede social. Com algoritmos cada vez mais excludentes, o fato de ter 10 mil seguidores no Facebook não significa que as mesmas 10 mil pessoas estão recebendo o conteúdo da marca e muito menos que todas elas fecharam ou algum dia fecharão uma compra. Ou seja, trata-se de um número que não pode

ser considerado sem observar outros fatores ao mesmo tempo.

Como saber quais são as métricas de vaidade?

Não vamos listar aqui quais são e não são métricas de vaidade porque cada estratégia é única e a importância delas pode variar de acordo com o objetivo. Por exemplo, o número de seguidores (reais) é um indicativo importante para uma marca que está começando e precisa conquistar seu espaço.

Resumidamente, métrica de vaidade é aquela que fica sobrando na sua estratégia. Que não pode ser relacionada diretamente às métricas que realmente importam (conversões, por exemplo) e que não ajuda a tomar decisões de Marketing certas. A partir do momento que ela ajuda na estratégia, ela deixa de ser métrica de vaidade.

O alerta que fica não é o de que estas métricas são ruins. Mas sim do cuidado que é preciso ter ao interpretar os dados de um relatório, sabendo diferenciar aqueles que realmente importam daqueles com menor relevância. Monitoramento é importante se sabemos para o que estamos olhando.

Fonte: <https://ferver.com.br>



ANTONIO
MATTOZZO

Alfaiate Antonio Mattozzo



Atendimento exclusivo

Sob medida



AS MELHORES MARCAS



WhatsApp 65 9 9982-9420



Lisih Fernandes Decor
Festas
Exclusivas e Criativas



Festas personalizada
Locação de Acervo
Organização e assessoria de evento
@lisihfernandesdecor

Orçamento e informação
65 99225-1212
WhatsApp