

# *Magazine* **Ilustre**®

Número 209 - Dezembro 2023

**O talentoso  
chef Wilson  
Pires de  
Miranda traz  
exclusividade  
e elegância à  
gastronomia  
em Cuiabá**

**Confira: A cobertura  
completa dos 20 anos  
da Magazine Ilustre**



ACESSE  
[www.magazineilustre.com.br](http://www.magazineilustre.com.br)



SUA REVISTA ONLINE.

 @magazineilustre

*Magazine*  
**Ilustre**

**65 3028-4980**



# NO TRÂNSITO, FAÇA A ESCOLHA CERTA: **SE BEBER, NÃO DIRIJA.**

Use o cinto de segurança,  
e respeite a sinalização e o limite de  
velocidade. Quem dirige tem suas  
escolhas. E também consequências.



Governo de  
**Mato  
Grosso**



# Editorial

**F**echamos o ano com chave de ouro!! Comemoramos os 20 anos da revista Magazine Ilustre no Buffet Leila Maluf com os clientes, parceiros e amigos. Noite memorável, com pessoas incríveis. A satisfação do dever cumprido! Tivemos na noite as homenagens aos que se destacaram no ano de 2023, as capas homenageadas dos anos de 2022 e 2023 e o sorteio de uma joia exclusiva do Márcio Designer. A ganhadora foi empresária Neide Alves, cliente da Magazine Ilustre, que ficou muito satisfeita com a joia. O show ficou por conta da maravilhosa Adrya Almeida, da Splendore Musical, que abriu o evento recepcionando os convidados com sua voz divina. Houve, ainda, o show nacional DECRIS, que embalou os convidados vindos de todo o estado de Mato Grosso e também da capital, em uma quarta-feira. Obrigada, meu Deus! Ele me fortalece e me dá coragem para seguir sempre.

Vamos ao roteiro desta edição:

**Capa:** Um profissional incrível que está se destacando cada vez mais, o chef Wilson Pires de Miranda, que atende com exclusividade o Buffet Vivans e, claro, os clientes exigentes da sua cartela, como aniversários, eventos empresariais, casamentos e muito mais. Nas próximas páginas, você vai conferir o trabalho deste pro-

fissional de ponta, de tradicional família cuiabana.

**Festa da revista:** Nesta edição, vamos mostrar para você, leitor, toda a festa da comemoração dos 20 anos da Magazine Ilustre. Na porta, a exposição da Rampage, lançamento da Domani para os clientes mais exigentes. As homenagens, os Destaques do Ano, as Capas dos anos de 2022 e 2023, os shows da Adrya Almeida, da Splendore, e do trio DECRIS. E, claro, os convidados se divertiram muito. Tudo isso, nas páginas a seguir.

**Artigo:** As quatro características de estilo de vida. Grupo de pesquisa norte-americano empreendeu um extenso estudo sobre a adoção, pelas pessoas, das características de estilo de vida saudável, e a associação entre diferentes combinações adotadas dessas características e biomarcadores de doenças cardiovasculares.

**Dalva Costa**

Uma boa leitura e até o próximo mês



# mercado<sub>dos</sub> 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 e

Capa:  
Wilson Pires de Miranda

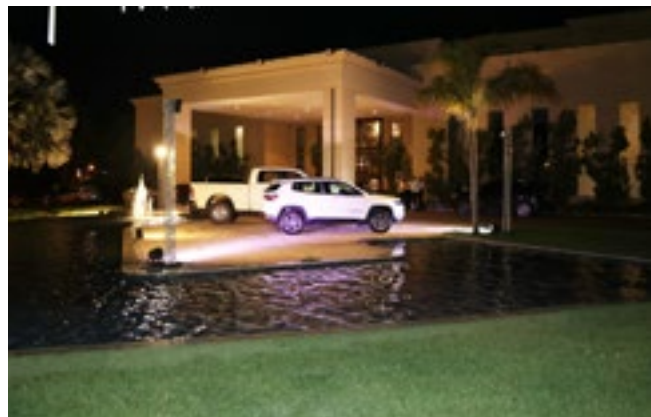
Foto Capa:  
Samuel Neto

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](mailto:magazineilustre@gmail.com)



08 Matéria de Capa  
O chef Wilson Pires de Miranda, que atende com exclusividade o Buffet Vivans

16 Festa  
A comemoração dos 20 anos da Magazine Ilustre

# Índice



26 Festa  
Destaques do ano no estado de MT

36 Festa  
As capas homenageadas de 2022/2023



42 Festa  
Painel com os convidados

46 Artigo  
As quatro características de estilo de vida



O talentoso chef Wilson Pires de Miranda

**“O meu prazer é servir”.** Essas são as palavras do jovem e talentoso chef Wilson Pires de Miranda, que vem trazendo exclusividade e elegância para a gastronomia em Cuiabá. Cuiabano, nascido de seio de família cuiabana, sua história com essa área se inicia ainda na infância, quando ele acompanhava e fez parte de um dos mais tradicionais restaurantes de Cuiabá, o Terraçus, que ficava na avenida do CPA. Desde essa época, Wilson já tinha essa inclinação para a gastronomia. Além disso, sua

**Wil Gourmet  
completa  
4 anos  
proporcionando  
sabor,  
excelência e  
exclusividade**



Fotos: Samuel Neto



mãe é responsável por um dos mais renomados e bem-sucedidos buffet, o Rosane Miranda Buffet, em funcionamento há 30 anos.

Devido a essas influências familiares, desde pequeno a vida do chef Wilson sempre foi trabalhando com sua mãe e a ajudando no buffet. Mas foi durante a pandemia de Covid-19 que ele transformou seus saberes em marca voltada para “experiências gastronômicas com muito sabor, excelência e exclusividade”, a empresa Wil Gourmet.

Segundo ele, trata-se de uma empresa mais exclusiva, com um atendimento mais artesanal, com um cardápio diferenciado. “Não trabalhamos com aquele cardápio pronto. Quando o cliente me contatar, ele não vai falar com um terceiro. Mas sim, vai falar comigo mesmo e

*Não trabalhamos com aquele cardápio pronto. Quando o cliente me contatar, ele não vai falar com um terceiro. Mas sim, vai falar comigo mesmo e fazer uma reunião para que eu possa entender tudo sobre a proposta do evento dele. Então, crio um menu exclusivo para um casal ou um evento festivo, explica.*



Fotos: Samuel Neto



fazer uma reunião para que eu possa entender tudo sobre a proposta do evento dele, para eu entender qual a necessidade que ele está querendo, qual o cardápio está querendo. Então, crio um menu exclusivo para um casal ou um evento festivo”, explica.

Além de sempre atuar na cozinha, dedicou-se a estudar e aprimorar seus conhecimentos na área. Por isso, fez curso em São Paulo, na escola francesa Laurent Suaudeau, e no Senac, bem como



Fotos: Samuel Neto



Fotos: Samuel Neto



trabalhou em grandes buffets também em São Paulo. “Além dessas experiências, também tenho vários amigos chefs e me inspiro sempre neles para trazer o melhor para Cuiabá, em relação a atendimento, exclusividade e singularidade”, diz.

### **Conheça a Wil Gourmet**

Em funcionamento há quase quatro anos, a empresa Wil Gourmet tem conquistado vários clientes novos. “Está sendo bastante satisfatório e



maravilhoso. Não há o que reclamar. Esperamos que em 2024 possamos inovar mais e, assim, alcançar mais clientes. Estamos sempre investindo em novas peças e em ter coisas novas para transformar a experiência do cliente na melhor possível”, comenta.

Uma das formas de cativar os cuiabanos é que a Wil Gourmet tem uma variedade de serviços e produtos. “Fazemos de tudo. Casamento, 15 anos, confraternizações, petit comitê em casa. Tudo artesanalmente. Não trabalhamos com industrializados. Ou seja, é tudo feito no dia,



Fotos: Samuel Neto





com produtos frescos, do feirante e do pequeno agricultor ou da horta. Também trabalhamos com alguns produtos de horta orgânica. Em resumo, produtos sempre de qualidade e sempre de primeira. Sem dúvidas, esse é um de nossos diferenciais, bem como com relação à exclusivi-

dade de atendimento, a quantidade de garçons”, destaca.

O Chef Wilson explica ainda que dentre os serviços da empresa estão as encomendas, que são feitas de acordo com pedidos baseados nos cardápios exclusivos dos clientes e podem ser



Fotos: Samuel Neto



*Neste ano vindouro,  
nosso propósito é  
continuar atendendo de  
forma exclusiva e com  
excelência, bem como  
ir além e proporcionar  
as melhores e  
mais inesquecíveis  
experiências  
gastronômicas*



feitas em até dois dias úteis.

Dessa maneira, a versátil empresa Wil Gourmet tem como uma de suas características notáveis a capacidade de servir com alto padrão de qualidade os mais diversos tipos de eventos para públicos diferenciados, sempre com inovação, singularidade e excelência. Por isso, além de se destacar no cenário gastronômico cuiabano ou da região metropolitana de Cuiabá, a empresa tem disponibilidade e vem atuando em várias cidades do interior do estado, como Pontes e Lacerda, Tangará da Serra, Barra do Bugres, Barra do Garças e Rondonópolis.

Finalizando, Wilson informa que a agenda para 2024 já está disponível a partir de 6 de janeiro e que a empresa deseja um feliz Ano Novo a todos. "Neste ano vindouro, nosso propósito é continuar atendendo de forma exclusiva e com excelência, bem como ir além e proporcionar as melhores e mais inesquecíveis experiências gastronômicas", conclui.

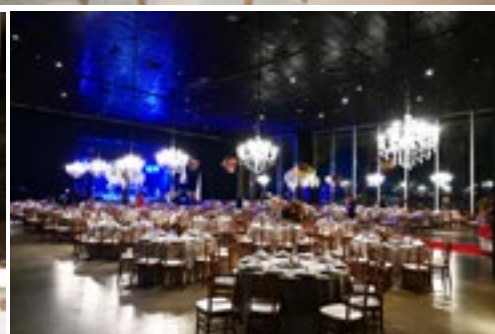
**Saiba mais sobre o trabalho do Chef Wilson Pires de Miranda no @wilgourmet**



Fotos: Samuel Neto



# A decoração





A Splendore Musical com a cantora Adrya Almeida deram show de elegância em receberem os convidados com uma boa musica



DECRIS sucesso absoluto!! O trio de irmãos fizeram os convidados dançarem muito

## Festa da Revista Magazine Ilustre



Exposição da Rampage, exclusividade Domani Prime

**B**eleza, luxo, alegria, animação, gente bonita e muitas homenagens.

Assim foi a concorrida festa dos 20 anos da revista Magazine Ilustre, realizada pela jornalista Dalva Costa, que ocorreu no dia 6 de dezembro no Buffet Leila Maluf.

A animação musical foi embalada pelo show nacional dos irmãos DeCris e o show local foi com a cantora Adrya Almeida, acompanhada pela Splendore Expressão Musical.

A decoração foi assinada por Carla Gubert, o cerimonial impecável da equipe Cristina Mangiere, e o Buffet, nem precisa dizer das delícias de Leila Maluf com as sobremesas.

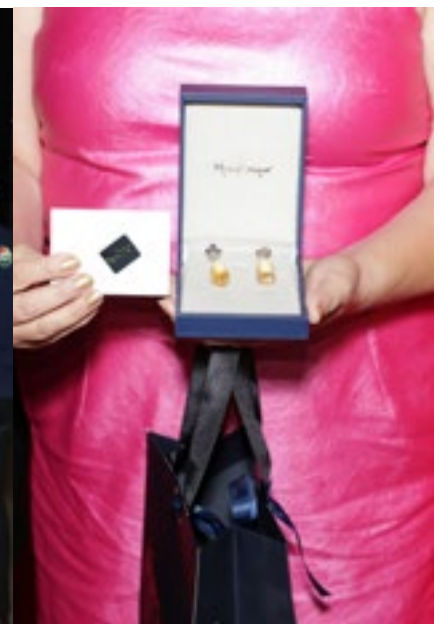
No meio dessa festa maravilhosa, houve o sorteio de uma joia belíssima do conceituado Márcio Design e a felizarda da noite foi a empresária Neide Alves. Que venha a próxima celebração da revista Magazine Ilustre!



Fotos Festa da Revista: Arthur Passos/Lourival Castro



O casal Márcio Pereira e a elegante Derli Miranda entregam a joia para a grande sorteada da noite a empresária Neide Alves





Dalva Costa, Renan e Fernanda Castrillon



Dalva Costa e Ademar Costa Filho



Jonas e Fernanda Castrillon Belone



Jonas Belone, Ademar Costa e Renan Castrillon



Fernanda Castrillon, Carla Correa e Beliza Mesquita



Manuel Barros, Gisa e Aylon Neves



Beneti, Flaviane Ramalho, Roberta Arruda, Andréa Noite, Monny Aguiar, Tatiane Barros Ramalho, Daniela Taques, Aline Maeler, Ana Ricarte, Tenille Fontes, Vanessa, Carla Cezário e Flavio Ramalho



**Derli Miranda, Idê Guimarães e Márcio Pereira**



**Cidinho Santos e Marli Becker**



**Isabela Falconi, Aluizio Leite, Carol Araújo, Madona Arruda, Ana Franco e Atti Bucair**



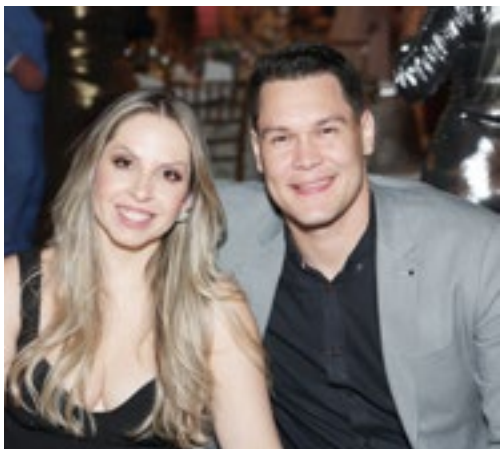
**Roque e Francielle Beatriz Alves**



**Amini Haddad Jamil e Rafaela Haddad**



**Zeina e Marcos Maluf**



**Isabela Prado e Fernando Ambrósio**



**Flaviane Ramalho e Alessandra Nery**



**Parceira de anos da revista Silvia Carlota leia-se Domani e Domani Premi com Dalva Costa**



Emanuel Ormond, Mazi, Thaianna Maggi, Mariangela Luz, Marcella Marchett e Fábio Garcia



Nathalia e Cristina Mangieri



Andréa Barbosa, Zilda Zompero e Janeiva Rondon



Tatiane Ramalho e Marilza Moreira



Leila Maluf



Lisiane Schmidel e Ana Ricarte



Soraya Simioni, Tamiros José e Nathalia Simioni Costa



Neide Alves e Rubia Ranzini





Marcia Furlan, Marcella Marchett, Dalva Costa, Beni Melate e Marli Becker



Beni e Zilmar Melate



Tony Mutran e Nasser Fares



Cidinho Santos e Fábio Garcia



Marcos Maluf e Renivaldo Nascimento



Thaianna Maggi , Dalva Costa e Mariangela Luz



Marcos Silva e Célia Melo



Andréia e Frederico Muller Coutinho e Rute Semiramys



Zilmar Melati, Cidinho Santos, Fábio Garcia e Márcia Furlan



**Jamil e Rafaela Haddad, Eduardo e Silvia Carlota, Carolina Riend e Kassiano**



**Gilson e Mirian Barros**



**Larissa Almeida, Amini Addad e Celi Almeida**



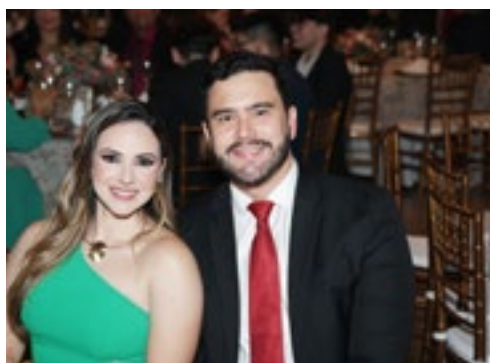
**Marcos Montenegro e Amanda Tibles**



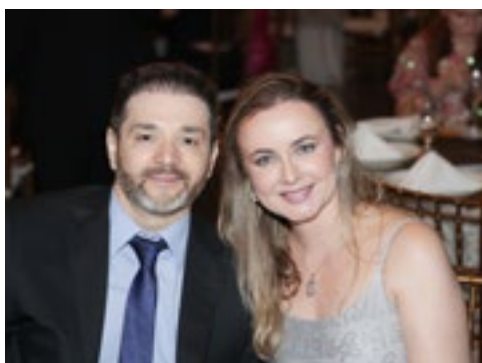
**Nivaldo e Gianeides Arruda**



**Marcos e Natália Brito**



**Diane Yve e Daniel Matos**



**Adriano Bastos Pinho e Diva Mainardi**



**Leonardo e Marina Pitaluga**



**Sérgio Carvalho, Carmem Carvalho, Ireniza Canavarros e Edy Canavarros**



**Elisete e Zeina Maluf**



**Fábio Garcia e Marcella Marchett, Jamil e Rafaela Haddad, Dalva Costa, Marli Becker e Cidinho Santos, Denise, Beni e Zilmar Melate, Márcia e Alexandre Furlan**



**Aura Maria, Nika e José Monteiro**



**Luiz Queiros e Giovanna Trojan**



**Thalles Dantas Romão e Patricia Gondim**



**Najila Mota e Débora Kerr**



**Vinícius Walber e Douglas Araujo**



**Kaique Fonseca e Alexandre Barão**



**Denise Nierauder, Alexandre e Marcia Furlan, Rafaela e Jamil Haddad, Amini Haddad**



**Mariangela Luz, Emanuel Ormond e Thainna Maggi**

Fotos Feitas da Revista Arthur Passos/Journal Castro



**Rosangela Bezerra, Soraya, Vanda Gomes, Najila Motta, Elzira, Nathalia Simioni, Neia**



**Kelly Cristina, Renata Azevedo, Roque Silva, Fernando Ambrósio, Emanuele Escodeler e Diane Yve**



**Tatiane e Flávio Ramalho**



**Michele de Brito, Rafaelly Medeiros, Margoooh e Carla Gubert**



**Gilson Barros, Kassiano, Pio, Dalme Defanti e Eduardo Carvalho**



**Liliana Cavalcante, Marggoh, Rafaelly Medeiros, Renata London e Mariele**



**Janieva Rondon, Nika, Zilda Zompero, Cely Almeida, Aurea Maria, Larissa Almeida e Cristina Mangiere**



**Neide Alves, Mareli Grando, Rubia Ranzini, Valéria Cardoso, Janeiva Rondon e Andrea Barbosa**



**Leonan e Daniela Parizzi, Waldemar Untar e Darlei Campos**



**Edson Guilherme**



**Cleide Franco, Mareli Grando, Elisabete Fernandes e Paolla Reis**



**Marilza Moreira e Kátia Arruda**



**Lisiane Schmidel com as filhas Camila e Melissa Linhares Schmidel**



**Marlene Sylveira, Giovana Cardozo Rubia Cardozo, Silvia Carlota, Mírian Barros Dalva Costa, Janaina Defanti, Débora Kerr, Claudia Aquino**



**Marilaine D'Agostino, Fernando Baracat, Cleuzete Bernardes, Elvira Bravo, Andrea Barbosa e Glauciane Vargas**



**Amini Haddad, Lindinalva Rodrigues, Sueli Batista e Zilda Zompero**



**Neila Oliveira, Enio Oliveira e Eduardo Carlota**



**Rafaelly Medeiros, Cleide Franco, Alexandre Barão, Neide Alves, Rubia Ranzini, Kaique Fonseca, Margooh, Renata London e Liliana Cavalcanti**



**Wilson Belone e Fabyana**



**Laura Buzetti e Renata Catena**



**Miro, Ademar Costa Filho e Bruno Koeche**



**João Gabriel, Theiza, José Abel Porto Almeida e Ana Sofia**



**Rosangela Bezerra, Valdinei Cabreiras, Eliane Maria, Sávio Pereira, Poliana Oliveira e Thais Andrade**



**Jamil e Rafaela Haddad, Hamini Haddad Marli e Cidinho Santos**



**Jonas Belone, Cleiton Paulo, Felipe Peixoto, Frederico Lopes, Renan Castrillon, Leonan Parizzi e Vitor Catena**



**Sommelier Angélica Nery**



**Adriano, Flaviane Ramalho, Alessandra Nery, Susan Raineri e Angélica Nery**



**Marizete, Janeiva Rondon, Kaique Fonseca, Zilda Zompero, Mareli Grando, Valéria Cardoso e Alexandre Barão**

# Os destaque do a



Cidinho Santos. Sócio proprietário da Holding MC Empreendimentos e Participações, que congrega frigoríficos de aves e suínos, indústrias de biodiesel, fábrica de rações e produção agropecuária. Cidinho Santos também preside o Conselho de Administração da Nova Rota Oeste. É gente que faz e produz, gera centenas de empregos no nosso estado.

Dalva Costa e Cidinho Santos

Representando a Cooperativa Sicredi, que em nosso estado conta com um milhão e trezentas mil pessoas associadas "(correntistas)".



Dalva Costa e Roque Edu Alves Silva

# no no estado de MT

Silvia Barros de Oliveira Carlota atua há 27 anos no mercado mato-grossense. O atendimento diferenciado é o foco principal da Domani veículos e Domani Prime. É referência no nosso estado.



Dalva Costa e Silvia Carlota

Fotos Festa da Revista: Arthur Passos/Lourival Castro



Dalva Costa e Aluizio Leite

Aluizio Leite, secretário de Cultura e Esportes de Cuiabá, tem se destacado pela sua atuação à frente das duas pastas, com muita dedicação e comprometimento.



Alessandra Nery é sommelier e proprietária do Syrah Vinhos, a melhor casa de vinhos do estado, e tem conhecimento profundo sobre a área.

**Dalva Costa e Alessandra Nery**

Mariene de Abreu Fagundes é empresária, esposa do senador Wellington Fagundes. Tem se destacado pela sua participação no partido político PL Mulher, sendo presidente no estado de Mato Grosso. Mariene é uma mulher participativa e respeitada na política.



**Dalva Costa e Mariene Fagundes**

Marcos Maluf, presidente do Grupo São Benedito, que em 2023 completou 40 anos no mercado em Mato Grosso.



Fotos: Festa da Revista - Arthur Passos/Journal Castro

**Dalva Costa e Marcos Maluf**



**Fabio Garcia, Dalva Costa e Marcella Marquetti**

Fábio Paulino Garcia é empresário, engenheiro civil e político brasileiro, filiado ao União Brasil. Deputado federal, ele está licenciado do mandato e ocupa o cargo de secretário-chefe da Casa Civil de Mato Grosso.



Proprietários da melhor peixaria do estado de Mato Grosso, O Mirante das Águas, em Várzea Grande e Cuiabá.

**Dalva Costa, e o casal Celia Melo e Marcos Silva**

Alan Vagner Schmidel, advogado e sócio fundador da Schmidel e Associados Advocacia, é referência no estado de Mato Grosso nas áreas do Direito Empresarial e do Agronegócio.



**Dalva Costa e Alan Schmilde**

A empresária Idê Gonçalves Guimarães, com unidades da empresa de calcário em cidades de Mato Grosso: Nobres, Jangada e Paranatinga.



Dalva Costa e Ide Guimarães

Foto: Festa da Revista: Arthur Passos/Cornel Castro



Dalva Costa e Marcela Nardez

Marcela Nardez Diavan é um exemplo de mulher contemporânea, de mulher do século 21: influenciadora digital, atleta amadora, empresária, mãe e esposa.



Fotos Festa da Revista: Arthur Passos/Jornal Castro

**Dalva Costa e Ruth Semiramys**

Ruth Semiramys é executiva, diretora do SBT Cuiabá, desenvolve projeto social na Grande Cuiabá, uma iniciativa do Grupo Dornier de Comunicação.

Fernando Baracat, jornalista, cerimonialista, escreve no jornal A Gazeta há 30 anos. Inúmeros eventos assinados por ele na capital e em Chapada dos Guimarães: Feijoada de Inverno e parceiro da Casa Cor MT.



**Dalva Costa e Fernando Baracat**

Advogada militante há 22 anos, com escritórios de advocacia em Brasília, Cuiabá e Sorriso MT. É a Presidente do Instituto Mato-grossense de advocacia network - IMAN, que idealizou e fundou em Cuiabá MT, sendo o IMAN pioneiro no Brasil.



Foto: Festa da Revista Arthur Passos/Lourival Castro

**Dalva Costa e Tatiane Barros**



**Dalva Costa e Frederico Muller Coutinho**

Frederico Müller Coutinho é um empresário nascido em Cuiabá e de família tradicional em nossa cidade. Frederico é um autêntico Self-made, e hoje além de estar a frente do reconhecido jornal Folha do Estado, dirige também a Müller Coutinho Holding e Participações.



Zilda Zompero, empresária, sócia proprietária da Eletro Fios, especialista em lighting designer e designer de interiores, com reconhecimentos e prêmios conquistados nacional e internacionalmente. Sempre atenta ao mercado, participou de grandes feiras no Brasil, Milão e Buenos Aires.

Dalva Costa e Zilda Zompero

É empresário da Comunicação, está com duas rádios FM em Lucas do Rio Verde e Tangará da Serra, a Agro FM. Parabéns, Melate, pela competência!



Dalva Costa e Zilmar Melate

Patricia Gondim é arquiteta e empresária franquiada da Kitchens em Mato Grosso. A Kitchens é destaque no desenvolvimento de diferentes desenhos, outro diferencial é sua tecnologia avançada.



Dalva Costa e Patricia Gondim

Fotos: Festa da Revista Arthur Passos/Lourival Castro



Dalva Costa e Theiza Souza

Dra. Theiza Souza é cirurgiã-dentista graduada em Odontologia e especializada em Implantodontia com ênfase em Reabilitação Oral. Atualmente se dedica à reabilitação oral.

Mariângela Luz é de Rondonópolis. Em seu Instagram, além de mostrar belas viagens, passeios culturais e arquiteturas variadas, ela busca, com muita descontração, levar um pouco do que ela acredita ser real: o Amor ao próximo. Há 23 anos ela faz uma festa em bairros carentes para alegrar a vidas dos menos favorecidos.



Dalva Costa e Mariangela Luz

# As capas homenageadas



## Max Feitosa

O empresário Max Feitosa fala da sua empresa, Mayacom, que é referência em soluções de Gestão de Documentos em Mato Grosso.

Fotos: Festa da Revista, Arthur Passos/Courival Castro

## Flaviane Ramalho

A competente advogada do agronegócio Flaviane Ramalho relata sobre seu amor pela profissão, esportismo e esporte.



# geadas de 2022/2023

## **Marcela Nardez**

Marcela Nardez é linda, talentosa, influenciadora digital, atleta amadora, empresária, mãe e esposa e destaca os benefícios de uma vida saudável.



Foto: Festa da Revista - Arthur Passos/Lourival Castro

## **Capa com os Imortais da Academia Mato-Grossense de Letras:**

A juíza e imortal da Academia, Amini Haddad, a jornalista, imortal e ex-presidente da Academia, Sueli Batista, Nilza Queiroz Freire, Neila Barreto, Lindinalva Rodrigues, Eduardo Mahon e Aguinaldo Silva.





## 2 Capas da BPW:

**Uma capa:** Mulher BPW: Empoderadas, atuantes e dinâmicas falam da trajetória profissional.

**Outra Capa:** Mulheres empoderadas que fazem parte da BPW em MT.

## Marilza Moreira, Telma Preza e Ireniza Canavarros

Trinca de mulheres incríveis: Marilza Moreira é consultora de Imagem, advogada e jornalista; Telma Preza é designer de moda; e a psicóloga Ireniza Canavarros, uma das mais respeitadas e admiradas.





Fotos Festa da Fivista, Arthur Passos/Jornal Castro

### 2 capas de Idê Guimarães em 2023:

**Uma Capa:** comemorou seu aniversário de 80 anos (nesta edição mostra toda festa com muita pompa).

**Outra Capa:** Idê Gonçalves Guimarães: a Rainha das Rainhas! Conta sua história de vida nesta edição.



**O Beach Tennis de Mato Grosso muito bem representado:** por Janaina Defante, Giordanna Cardoso e Mirian Barros.

### **Cleide e Rafael Franco:**

Cleide Franco e seu filho e sócio, Rafael Franco, referências no setor imobiliário em Cuiabá, comemoram 35 anos no mercado.



### **Mulheres que iluminam Mato Grosso:**

As Zompero: Zilda, empresária, Eletro Fios, Terezinha, empresária, Multi Padrão, e Tânia, na Elétrica Padrão, em Tangará da Serra.



### **Doutor Pio da Silva:**

Advogado há mais de 25 anos, sócio proprietário do escritório Pio da Silva Advogados e Associados. É doutor em Ciências Jurídicas e Sociais. Foi eleito presidente do Sindicato dos Advogados de Mato Grosso. Ainda tem objetivos e/ou desejos a serem concretizados, entre eles, atuar como desembargador de Mato Grosso, pelos advogados do estado.



### Mulheres de destaques e atuantes:

Andréa Barbosa, consultora de imagem. Cleuzete Bernardes, da Maison Cleuzete Bernardes, e Glauciane Vargas, proprietária das lojas Capodarte em Cuiabá.



### Renivaldo Nascimento:

Vereador e secretário municipal de Meio Ambiente, Renivaldo Nascimento fala nesta edição sobre o trabalho incansável das ampliações de melhoria para o Bairro Dom Aquino e em Cuiabá.



Fotos Festa da Revista: Arthur Passos/Journal Castro

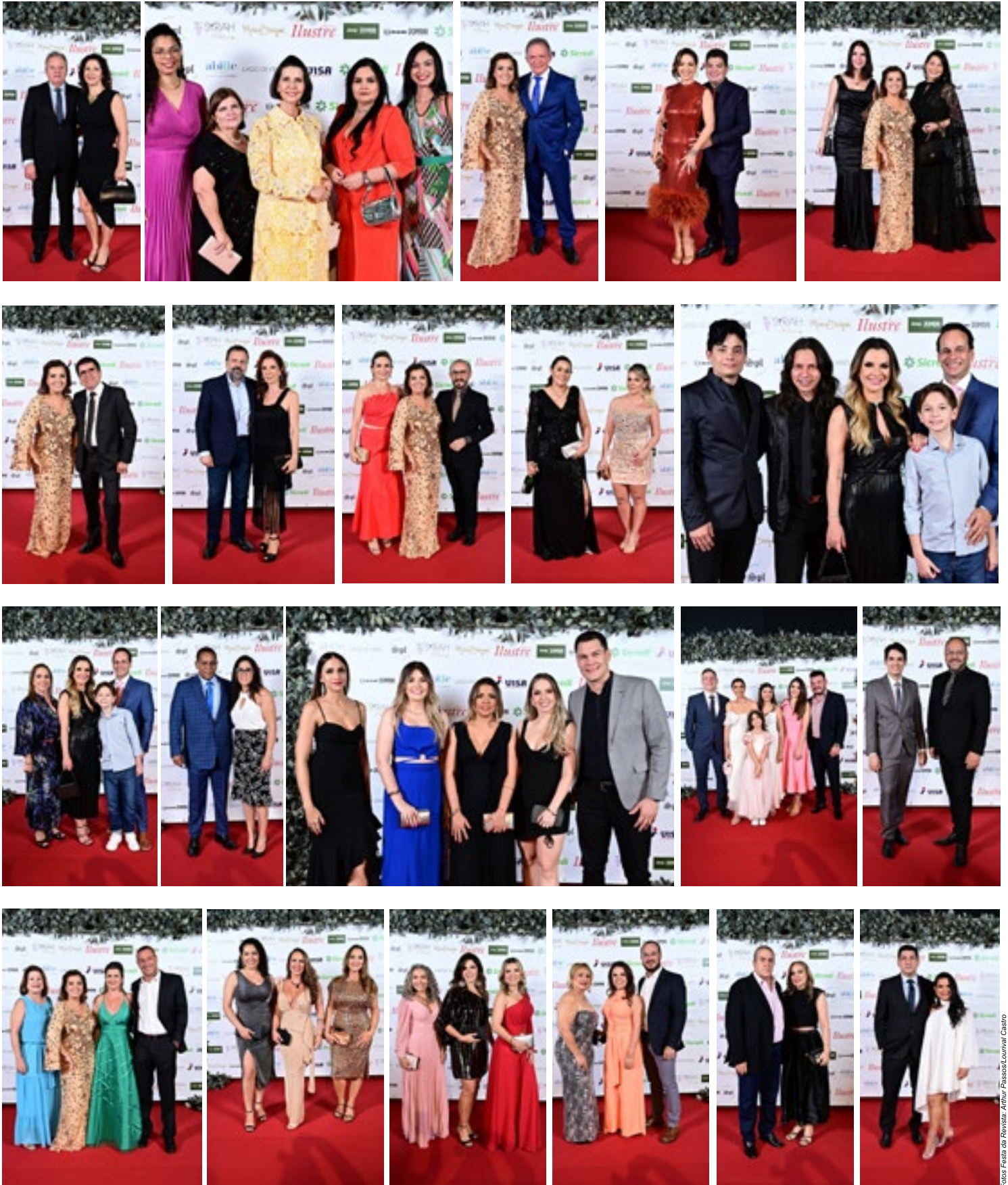


### Giovanna Trojan

Empresária, arquiteta e franquista da Casa Cor MT. Giovanna lidera as tendências da arquitetura em Mato Grosso e fala sobre a sustentabilidade nos ambientes da mostra, que depois de cinco anos volta com tudo.

# Festa 20 anos





# Festa 20 anos







## As quatro características de estilo de vida

Por Claudio Macedo

**V**ida saudável. Grupo de pesquisa norte-americano empreendeu um extenso estudo sobre a adoção, pelas pessoas, das características de estilo de vida saudável, e a associação entre diferentes combinações adotadas dessas características e biomarcadores de doenças cardiovasculares

Eles avaliaram uma amostra nacionalmente representativa de 4.745 adultos norte-americanos, considerando os seguintes quatro parâmetros que indicam um estilo de vida saudável: atividade física regular, dieta saudável, abster-se de fumar e percentual normal de gordura corporal.

Já entre os biomarcadores cardiovasculares foram considerados detalhadamente, por exemplo, colesterol, pressão arterial e glicose.

Os resultados indicaram que apenas 2,7% dos adultos adotam todas as quatro características de estilo de vida saudável. Além disso, foi observado

que as pessoas que adotam maior número dentre as quatro características, possuem níveis de biomarcadores cardiovasculares mais favoráveis.

A pesquisa realizada é muito especial por ter efetivamente mensurado os parâmetros de estilo de vida saudável em cada adulto participante, com exceção de um desses parâmetros, o referente aos detalhes da alimentação utilizada, que foi informado pelo participante do estudo.

O número das pessoas que adotam todas as quatro características de estilo de vida saudável é muito baixo. É fato que a pesquisa foi feita apenas com norte-americanos, mas, é possível, que números parecidos sejam encontrados em outras populações do mundo se forem feitas pesquisas semelhantes.

Fonte: As quatro características de estilo de vida saudável. Saense. [www.saense.com.br/2016/03/as-quatro-caracteristicas-de-estilo-de-vida-saudavel/](http://www.saense.com.br/2016/03/as-quatro-caracteristicas-de-estilo-de-vida-saudavel/). Publicado em 24 de março (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



# Mercado<sub>dos</sub> 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