

Ilustre Magazine

Número 210 - 10 de Fevereiro 2024

A woman with dark, wavy hair is posing in a gym. She is wearing a bright pink long-sleeved zip-up jacket over a black sports bra, black leggings with pink stripes at the ankles, and black sneakers. She is leaning against a piece of gym equipment, possibly a leg press machine, with her right hand on her hip and her left hand resting on the machine. The gym background is filled with various exercise machines and equipment.

A profissional de Educação Física e empresária Gicelle de Amorim Rodrigues está há décadas à frente da tradicional Academia Gisa

Dra. Theiza Souza fala sobre a era digital na odontologia



mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

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

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

A woman with long brown hair, smiling, is sitting in front of a lush green wall covered in pink and red flowers. She is wearing a black, strapless, lace-trimmed dress and silver high-heeled sandals. The word "Lopes" is written in a large, white, cursive font in the upper right corner.

Lopes

*Viva o seu próprio
conto de fadas.*

Foto: Thiago Cesar
@thiagocesar.fotografio

Jackson Lopes
@jacklopes_makehair
(992242828)

Alessandro Justino
@aledugs
(981601253)

B&C
BELEZA
& COMPANHIA

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



Editorial

Fevereiro, mês do carnaval! Alguns dizem que o Brasil só funciona depois do carnaval, não acredito! Isso é passado. Este país é gigante e muitos vivem muito bem, obrigado, sem o tal carnaval. O exemplo é a nossa tão querida Cuiabá, uma cidade superfesteira, que nesta época para tudo, quem gosta de carnaval vai procurar nas cidades do interior do estado, onde ele existe e é animado. Na nossa capital, somente ruas vazias e mais nada, o que não combina com a cidade. Mas vamos que vamos. A seguir, o roteiro desta edição:

Capa: A academia Gisa, superconhecida e tradicional, há 34 anos no mercado, tem à sua frente a Gicelle de Amorim Rodrigues, a Gisa, como é carinhosamente chamada. Ilustra a matéria de capa, que mostra toda sua trajetória de muito trabalho, e hoje colhe os frutos dos seus anos dedicados à academia.

Fotos Ilustre: Nesta edição, vamos focar ainda nas fotos da revista, dos 20 anos de comemoração, que são inúmeras.

Por Dalva Costa: Aqui apresentamos gente que acontece, nos circuitos social, empresarial e político.

Estética: Profissional de mão cheia, Jailma Martins, esteticista, atende no Salão Beleza e Companhia, no Jardim das Américas. Agenda lotada, diga-se de passagem, massagens incríveis. Só conferindo.

CNH Social: Implantado pelo governo do Estado. Primeira-dama de MT, Virginia Mendes, destaca CNH Social como avanço na inclusão às pessoas de baixa renda. Conforme anunciado, a perspectiva é que inicialmente 10 mil pessoas sejam contempladas neste ano.

Odontologia: Era digital na odontologia: o que é ser digital. Para a Dra. Theiza Souza, a odontologia digital trouxe enormes vantagens tanto para os profissionais quanto para os pacientes. Confira na matéria nas próximas páginas.

De Frente: Vamos conhecer um pouco mais sobre a advogada e consultora de Imagem e Estilo Marilza Moreira de Figueiredo. Muito bom!

Jejum intermitente: Principais etapas e contraindicações da dieta. Nutricionista comenta benefícios da dieta que vem ganhando espaço no mundo fitness e seus possíveis riscos para a saúde.

Conversar bem: Como conversar bem com qualquer pessoa? Conheça estratégias para iniciar a conversa, manter o interesse e evitar erros na comunicação.

Inteligência Artificial: A influência da inteligência artificial no mercado de trabalho. As empresas estão se adaptando cada vez mais à IA e a tendência é que trabalhos manuais sejam substituídos.

Recordar e viver: Como é prazeroso ver fotos antigas! No recordar é viver, a Magazine Ilustre traz fotos antigas já publicadas na revista. Pessoas ilustres da nossa sociedade

Artigo: O artigo nesta edição é sobre gratidão! Gratidão significa o reconhecimento das coisas boas que existem na vida. E muito mais, só lendo para saber!

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês

ACESSE
www.magazineilustre.com.br



SUA REVISTA ONLINE.

 @magazineilustre

Ilustre Magazine

65 3028-4980

Expediente

Diretora:
Dalva Costa

Redação:
Dalva Costa
Marcely Alves
Giordanna Santos

Capa:
Gicelle de Amorim Rodrigues

Foto Capa:
Lourival Castro

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

A história da Gisa Academia, que perdura há mais de 3 décadas: 35 anos mais precisamente

22 Estética

Profissional de mão cheia, Jailma Martins, esteticista atende no Salão Beleza e Companhia

24 CNH Social

Primeira-dama de MT destaca CNH Social como avanço na inclusão às pessoas de baixa renda

26 Odontologia

A odontologia digital trouxe enormes vantagens tanto para os profissionais quanto para os pacientes

Índice



30 De Frente

O Perfil de Marilza Figueiredo

32 Jejum

Jejum intermitente: Principais etapas e contraindicações da dieta

34 Conversar bem

Conheça estratégias para iniciar a conversa, manter o interesse e evitar erros na comunicação

36 Inteligência artificial

As empresas estão se adaptando cada vez mais à IA

38 Recordar é viver

A Magazine Ilustre traz fotos antigas já publicadas na revista. Pessoas ilustres da nossa sociedade

42 Artigo

Ser grato é reconhecer o que também não enxergamos



Forte, mulher “vence na vida”, empreende, faz seu nome e consolida família

Gicelle de Amorim Rodrigues, conhecida como Gisa, poderia dar de ombros para tantos percalços que passou ao longo dos seus 59 anos. Mas usou os obstáculos para cruzar os limites de uma carreira empreendedora de saúde, ousadia e satisfação coletiva.

Gisa ativou o principal gatilho emocional para dar uma alavançada de sucesso que, mais tarde, iria transformar, além de si mesma, outras pessoas: a família.

Apaixonada por esporte, formou-se em educação física pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Graduiu-se com dois filhos em seus braços. Agora, além de lidar com os desafios profissionais pela frente, teve que se multiplicar, aliando o profissional e por ser mãe que, convenhamos, nunca foi uma tarefa fácil. Gisa começou a desenhar toda sua carreira profissional em maio de 1989.

Gisa obteve certificações em



Fotos: Lourival Castro

A empresária Gicelle de Amorim Rodrigues, conhecida como Gisa



Fotos: Lourival Castro

Gisa com os filhos: Tayane e José



Physio Pilates no Brasil e Polestar Education nos EUA. Além disso, depois que recebeu a oportunidade de se tornar sócia de uma academia antiga na capital, “Corpo Livre”, aprendeu tudo com sua ex-sócia, que logo foi embora desfazendo a sociedade. Ali foi a oportunidade que Gisa encontrou de fundar a ‘Gisa Academia’, que perdura há mais de três décadas: 35 anos, mais precisamente.

Com Gisa, proprietária da Gisa Academia, seus filhos tam-



Fotos: Lourival Castro

Gisa com os filhos: Tayane e José, que fazem parte da academia e a médica Fisiatra, Tays Dilda que atende vinculada a academia

“Com Gisa, proprietária da Gisa Academia, seus filhos também começaram a seguir carreiras relacionadas à saúde e atividades físicas, com destaque para Tayane, que seguiu os passos da mãe e é certificada em Physio Pilates e Polestar Education, assim como Tays, que se tornou médica titulada em Medicina Física e Reabilitação”



*“E José Dilda Neto,
que é mestre em
Agronomia, porém
não se apartou da
luz irradiada pela
mãe e também se
transformou em
profissional de
Educação Física”*



Fotos: Lourival Castro

José Dilda Neto, profissional de Educação Física



A dra. Tays Dilda, médica titulada em Medicina Física, reabilitação e dor

Fotos: Lourival Castro

bém começaram a seguir carreiras relacionadas à saúde e atividades físicas, com destaque para Tayane, que seguiu os passos da mãe e é certificada em Physio Pilates e Polestar Education, assim como Tays, que se tornou médica titulada em Medicina Física e Reabilitação, e José Dilda Neto, que é mestre em Agronomia, porém não se apartou da luz irradiada pela mãe e também se transformou em profissional de Educação Física.

A família de Gisa demonstra um forte compromisso com a promoção da saúde e qualidade de vida, cada um em sua área de atuação. É admirável ver como eles se dedicam a proporcionar atendimento qualificado e personalizado, promovendo o movimento como essência da vida.

A frase predileta de Gisa - “MOVIMENTO é a ESSÊNCIA da VIDA” - reflete o compromisso e a filosofia que permeiam o trabalho deles.

É interessante notar como a família percebeu a importância do equilíbrio e da qualidade de movimento para a saúde, tanto para o público mais maduro que envelheceu com a academia, quanto para o público mais jovem, que busca um estilo de

vida saudável. O foco em trazer benefícios à saúde por meio da atividade física é louvável, especialmente considerando a abordagem integrativa que envolve tratamentos variados, incluindo a prescrição de atividade física.

A abordagem holística adotada por eles mostra como estão comprometidos em ajudar as pessoas a superarem limitações físicas e recuperarem sua autonomia e qualidade de vida. Gisa e seus filhos



Equipe da Academia Gisa



“A família de Gisa demonstra um forte compromisso com a promoção da saúde e qualidade de vida, cada um em sua área de atuação. É admirável ver como eles se dedicam a proporcionar atendimento qualificado e personalizado, promovendo o movimento como essência da vida”



*A frase predileta de Gisa -
“MOVIMENTO é a ESSÊNCIA da
VIDA” - reflete o compromisso e a
filosofia que permeiam o trabalho deles.*



Fotos: Lourival Castro

realmente “vendem” saúde em seu espaço, oferecendo não apenas exercícios físicos, mas também cuidados especializados para promover o bem-estar geral. A atuação da família mostra como a paixão pela promoção da saúde está enraizada em seu

trabalho diário.

É, de longe, perceptível como eles unem esforços para proporcionar um ambiente onde as pessoas podem buscar melhorias na saúde e na qualidade de vida. A atuação integrada da família, com cada



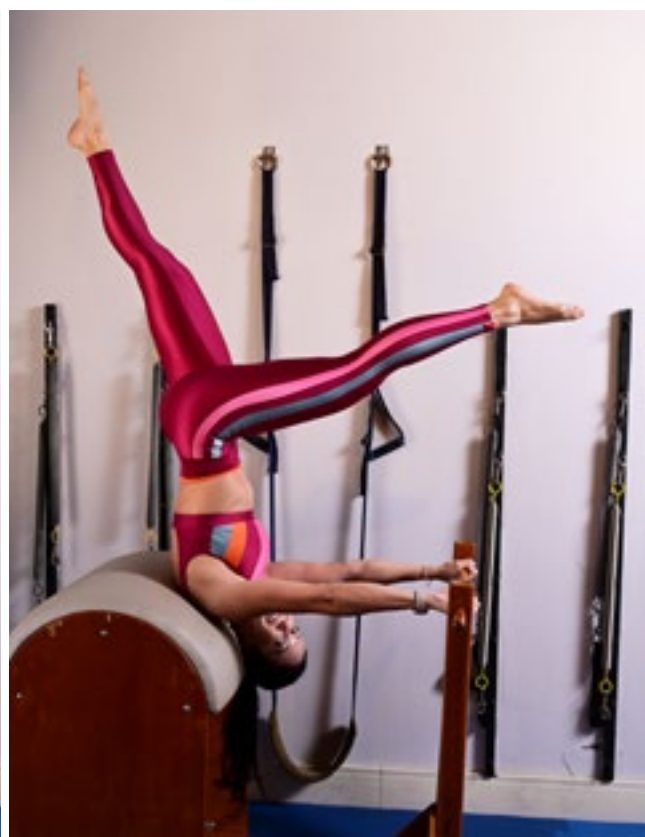


Fotos: Lourival Castro

um contribuindo com sua expertise, demonstra um compromisso genuíno com o bem-estar da comunidade local. É gratificante ver profissionais

tão dedicados à promoção da saúde e ao cuidado integral das pessoas.

Por marcelyjornalista@gmail.com

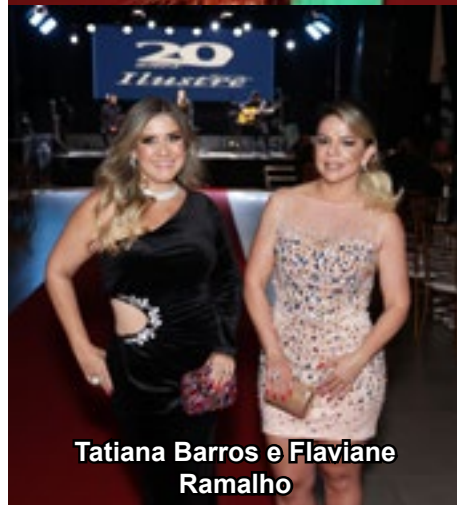




Marli Becker e Beni Melati



Márcia e Alexandre Furlan, Silvia e Eduardo Carlota



Tatiana Barros e Flaviane Ramalho



Karina Nogueira e Giordana Cardoso



Najila Mota e Débora Kerr



Glauciane Vargas



Thais Andrade



Janeiva Rondon, Andréa Barbosa e Zilda Zompero



Idê Guimarães e J. Junior



Marcela Nardez



Cidinho Santos e Fábio Garcia



Amini Haddad, Jamil e Rafaela Haddad



Melisa, Lisiane, Camila Linhares Schmidel



Alexandre Barão, Kaique Fonseca, Douglas Araujo e Vinícius Walbe ilustraram a capa da Magazine Ilustre mostrando o trabalho e o potencial de cada um em Chapada dos Guimarães.

O deputado Diego Guimarães conferiu a moção de aplausos a todos que participaram da missão técnica China e Índia. A advogada Ana Lucia Ricarte foi uma das integrantes da missão. Merecido!



Comemoração

A elegante empresária de moda Cleuzete Bernardes irá comemorar seu aniversário no dia 8 de Março, no dia Internacional da Mulher, somente para convidadas. O Local será na Maison Cleuzete Bernardes. A aniversariante, com certeza, receberá as convidadas com muito requinte! Tim-tim.



Brasa Júnior, da Genius Publicidade, esteve em Nova York e divulgou Chapada na Times Square. Ele informou que a dupla sertaneja Maiara e Maraisa será uma das atrações do evento.

A 37ª edição ainda não teve suas datas definidas, entretanto, as atrações para o festival já começaram a ser divulgadas. Sucesso garantido!

JAILMA MARTINS

ESTÉTICA PERSONALIZADA



a minha **formação**

Sou esteticista, massoterapeuta com mais de 15 anos de experiência e Biomédica em formação.

**Marque seu
horário!**



(65) 992429377

Endereço



B&C
BELEZA
& COMPANHIA

Avenida Brasília, 486 Jardim das Américas - Cuiabá MT

A portrait of a smiling woman with long brown hair, wearing a white top, with her hands clasped near her chin. The background is light with faint floral illustrations.

Jailma Martins

ESTÉTICA PERSONALIZADA
CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS

- Estética facial e corporal
- Massagens estéticas e terapêuticas
- Massagens dia da noiva
- Massagens para Eventos
(spa dos pés e quick massage)
- Redução de medidas
- Tratamentos para
rejuvenescimento
- Microagulhamento
- Drenagem linfática pré e pós
operatório
- Drenagem linfática
gestacional
- Drenagem linfática pós parto
- Spa para gestantes
- Procedimentos estéticos pós
parto



@jailmamartinss
Estética Personalizada

gostou?
quer saber mais?



Governo de Mato Grosso

Conforme anunciado, a perspectiva é que inicialmente 10 mil pessoas sejam contempladas neste ano



Foto: Vânia Neves | Unaf

A Primeira-dama de MT, Virginia Mendes

Primeira-dama de MT destaca CNH Social como avanço na inclusão às pessoas de baixa renda

Por Vânia Neves | Unaf

Para a primeira-dama de MT, Virginia Mendes, a regulamentação da lei da Carteira Nacional de Habilitação Social (CNH Social), nesta quarta-feira (24.01), é um passo importante para a inclusão social em Mato Grosso. Com a nova lei, pessoas de baixa renda terão acesso à primeira habilitação. Conforme anunciado, a perspectiva é que inicialmente 10 mil pessoas sejam contempladas neste ano.

O projeto de lei, aprovado pela Assembleia Legislativa e sancionado pelo Governo de MT, é de autoria do deputado estadual Cláudio Ferreira. Virginia Mendes ressaltou o impacto positivo para as pessoas em situação de vulnerabilidade.

“Mais um passo importantíssimo em prol da

“Mais um passo importantíssimo em prol da inclusão social aos mato-grossenses. Não tenho dúvidas que esta lei vai impactar a vida das pessoas de baixa renda. Minha gratidão ao autor da lei, deputado Claudio Ferreira e a sensibilidade do governador Mauro Mendes por regulamentar a lei”

“As pessoas não querem apenas ter a habilitação para adquirir um veículo ou para ter o documento, ela vai permitir que tenham acesso ao mercado de trabalho, já que em algumas vagas esse é um pré-requisito”, lembrou.

O deputado Cláudio Ferreira afirmou que o apoio da primeira-dama Virginia Mendes foi decisivo para a implantação do programa CNH Social. “O apoio da dona Virginia a esse projeto foi fundamental, sem esse apoio muitas pessoas não teriam acesso à habilitação gratuita, que agora com certeza vai fomentar a empregabilidade”

inclusão social aos mato-grossenses. Não tenho dúvidas que esta lei vai impactar a vida das pessoas de baixa renda. Minha gratidão ao autor da lei, deputado Claudio Ferreira e a sensibilidade do governador Mauro Mendes por regulamentar a lei”.

A primeira-dama Virginia Mendes, ainda destacou que além do fator dos custos, a habilitação vai abrir oportunidades para as pessoas que esperam entrar no mercado de trabalho. “As pessoas não querem apenas ter a habilitação para adquirir um veículo ou para ter o documento, ela vai permitir que tenham acesso ao mercado de trabalho, já que em algumas vagas esse é um pré-requisito”, lembrou.

O deputado Cláudio Ferreira afirmou que o apoio da primeira-dama Virginia Mendes foi decisivo para a implantação do programa CNH



Governo de MT assina decreto que institui programa CNH Social

Social. “O apoio da dona Virginia a esse projeto foi fundamental, sem esse apoio muitas pessoas não teriam acesso à habilitação gratuita, que agora com certeza vai fomentar a empregabilidade”.

Sobre a CNH Social

A CNH Social será implementada pelo Departamento Estadual de Trânsito (Detran) e cobrirá todas as taxas de matrícula, exames, provas e custo de materiais dos beneficiários, respeitando o limite de vagas no programa. O investimento inicial é de R\$ 18 milhões, sendo R\$ 10 milhões do Governo do Estado e R\$ 8 milhões em emendas parlamentares.

A seleção dos beneficiários será feita pela Secretaria de Estado de Assistência Social (Setasc), respeitando os critérios previstos na regulamentação do programa. São eles: ter mais de 18 anos na data do requerimento; estar inscrito no Cadastro Único (CadÚnico) do Governo Federal; saber ler e escrever; e morar em Mato Grosso há mais de 12 meses.

Quem já possui o Registro Nacional de Condutores Habilitados (Renach) em aberto não poderá participar. O programa também não contempla renovação de CNH nem a emissão do documento definitivo.

Fonte: <https://www.secom.mt.gov.br>



**Era digital na odontologia:
O que é ser digital**

"A odontologia digital significa a incorporação de tecnologias digitais e computacionais para realizar procedimentos diagnósticos e terapêuticos, desde a etapa de planejamento até a execução do tratamento"

Por Dra. Theiza Souza

A odontologia, assim como tantos outros campos da saúde e ciência, sempre buscou evoluir e incorporar o progresso tecnológico em suas práticas. Com quase três décadas de experiência nessa área, tive a oportunidade de testemunhar essa transição em tempo real - da era analógica para a era digital, e trazendo para o consultório, há mais de oito anos, os principais e mais modernos equipamentos. Para começar, a odontologia digital significa a incor-

poração de tecnologias digitais e computacionais para realizar procedimentos diagnósticos e terapêuticos, desde a etapa de planejamento até a execução do tratamento. A mudança mais notável foi a velocidade e a precisão na obtenção de resultados. O tempo gasto na moldagem manual e na fabricação de próteses dentárias, por exemplo, foi drasticamente reduzido com a chegada de scanners intraorais e impressoras 3D.



Antes



Depois

Além disso, a odontologia digital trouxe enormes vantagens tanto para os profissionais quanto para os pacientes. Para os dentistas, a precisão, a eficiência e a previsibilidade dos tratamentos melhoraram muito. A possibilidade de simular os resultados dos tratamentos antes mesmo de iniciá-los, como no caso do Digital Smile Design, fornece uma comunicação visual mais efetiva com o paciente e aumenta a satisfação com o

"A possibilidade de simular os resultados dos tratamentos antes mesmo de iniciá-los, como no caso do Digital Smile Design, fornece uma comunicação visual mais efetiva com o paciente e aumenta a satisfação com o resultado final"

resultado final.

Para os pacientes, os benefícios são igualmente significativos. Procedimentos que antes poderiam ser incômodos ou até mesmo dolorosos, como a tomada de moldes, tornaram-se mais rápidos e confortáveis com o uso do escaneamento intraoral 3D. A radiografia digital e a tomografia computadorizada tridimensional proporcionam diagnósticos mais precisos e seguros, com menor exposição à radiação.

Reabilitação em até 72 horas



Antes



Depois

Na minha especialidade, que é implante dentário, o uso de tecnologias digitais revolucionou completamente a forma como trabalhamos. Os scanners intraorais 3D nos permitem obter uma

imagem detalhada da boca do paciente em poucos minutos e essa imagem pode ser usada para projetar e fabricar coroas, pontes, dentaduras e outros tipos de próteses com precisão milimétrica.



Foto: Arthur Passos

A renomada cirurgiã-dentista Theiza Souza



Quando o mínimo detalhe, faz toda a diferença

As impressoras 3D, em particular, tiveram um impacto tremendo. Antes, a produção de uma coroa dental poderia levar várias semanas, envolvendo vários compromissos e ajustes. Agora, podemos desenhar a coroa no computador e imprimi-la em resina em apenas algumas horas. Isso não apenas economiza tempo, mas também garante um ajuste perfeito e uma aparência natural.

Em conclusão, a odontologia digital transformou a forma como praticamos a odontologia. As tecnologias digitais não apenas melhoraram a qualidade dos tratamentos que podemos oferecer, mas também tornaram a experiência do tratamento dentário mais confortável e menos intimidante para nossos pacientes. Eu acredito que ainda estamos apenas no início dessa revolução e estou animada para ver o que o futuro nos reserva.



@dratheizasouza

Foto: Arthur Passos

De frente com Marilza Moreira

1. Qual é seu lazer preferido?

Estar em Chapada dos Guimarães, desfrutando de um lugar místico com um clima diferenciado dentro do Cerrado. É um espaço zen que nos traz a sensação de muita leveza e bem-estar. Adoro!

2. Qual foi a maior realização de sua vida?

Ter me formado em Direito, com o propósito de estar preparada para o novo ciclo da minha vida: pós-aposentadoria. Busquei especialização em Direito Previdenciário, que é o ramo do direito que, na prática, garante medidas sociais para assegurar a toda população uma condição de vida digna, seguindo o Princípio da Solidariedade Social. Relaciona-se com morte, idade, doenças. Ou seja, protege a vida dos trabalhadores. Hoje estou ampliando conhecimentos em áreas correlatas, em Direitos das Pessoas com Espectro Autista, com TDAH, pessoas com Visão Monocular e Mediação de Conflitos.

3. Como Consultora de Imagem e Estilo, o que você acha vulgar, que a mulher não deve usar ou fazer?

- Jamais usar roupas de alça com soutiens à mostra.
- Perfumes fortes no trabalho é muito desagradável.
- Limpar os dedos e a boca na toalha da mesa em festa, não tem cabimento.
- Uma mulher com ícone de elegância não exhibe marquinha do biquíni deixada pelo sol. Isso tem linguagem de sensualidade e não de elegância.
- Convidada para uma festa, não leva convidado.
- Ainda prevalece a regra de madrinha/convidada não usar preto (não é velório) nem branco em casamento (para não competir com a noiva).
- Casamento na praia de dia, use roupa de tecidos nobres de linho, cambraias... Está de bom tamanho. Evite brilhos exagerados.
- Não existe pretinho básico. Se for comprar um vestido preto, prefira os modelos com detalhes elegantes. O preto sem detalhes dá a impressão de uma



roupa surrada.

- Uma mulher cumprimenta a outra com beijinhos. Nunca cumprimente da mesma forma o marido ou o namorado se estiver com ela.
- Os óculos escuros são convenientes em locais abertos com muito sol e claridade. Nos locais internos onde não há luz externa, evite permanecer usando os óculos.
- Uma mulher elegante não palita os dentes à mesa.

4. Você acha que dinheiro compra bom gosto?

De maneira nenhuma o dinheiro compra o bom gosto. Há coisas que nascem conosco, e o bom gosto, elegância e estilo fazem parte desse pacote inato. Você pode estar usando a marca mais cara do mundo, mas se o seu visual e o comportamento

estão desconectados do meio, pouco importa o valor. Como já dizia Coco Chanel: "Não é a aparência, é a essência. Não é o dinheiro, é a educação. Não é a roupa, é a classe".

5. Por que você acha que a pessoa deve se vestir bem?

Vestir-se adequadamente nos permite expressar a nossa identidade de maneira positiva. Trazemos para a forma do nosso corpo a percepção do equilíbrio que conseguimos ter em outras áreas de nossa vida. É por isso que o ato de se arrumar, ou seja, de estar sempre bem-vestida, demonstra um autocuidado. É olhar para o espelho e ver refletida a nossa imagem transformada em autoestima.

6. Qual lugar mais gostou de conhecer? E qual ainda você gostaria de conhecer?

Conhecer a Itália, para mim foi como desvendar um mistério. Foi uma sensação de ganhar o mundo com tantas belezas, tantas histórias, tantos costumes vivenciados. Uma marca que jamais se apagará da memória. As Ilhas Maldivas estão em meus planos de uma viagem futura que pretendo realizar. Conhecer esse paraíso tenho certeza de que me proporcionará uma experiência espetacular para a vida.

7. O que mais a incomoda na vida?

A maldade humana manifestada através da inveja, falta de caráter, ganância, falsidade, principalmente quando se faz passar por "boa amiga".

8. Você admira ou se espelha em quem?

Tenho como exemplo meu querido pai. Um homem bom, honesto, leal, de garra e de muito caráter. Exemplo de pai, esposo e de um profissionalismo inquestionável. Que Deus o tenha!

9. Tem um perfume preferido?

Sim. O "J'adore da Dior Eau de Parfum". Adoro!

10. Marilza Moreira por Marilza Moreira

Quero ser feliz sendo quem sou, me orgulhar das conquistas, reconhecendo meus erros e aprendendo com eles.

E cuidar com carinho do meu corpo, que é o meu templo sagrado, a casa onde a minha alma vive. Ter muita força e fé para vencer os obstáculos da vida!



Variedades com

Miara Zagolin



Jejum intermitente: Principais etapas e contraindicações da dieta

**Nutricionista comenta
benefícios da dieta que
vem ganhando espaço
no mundo fitness e seus
possíveis riscos para
a saúde**

Nos últimos anos, aumentou a popularidade da prática de alternar períodos de jejum, em janelas que podem durar 8h, 12h, 14h, ou mesmo períodos de 24h, nos quais são permitidos somente água, chás e cafés sem açúcar. O chamado “jejum intermitente” é um bom aliado para promover a perda de peso, por conta do déficit calórico, e procurado também por quem deseja desintoxicar o organismo e melhorar a imunidade.

Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, afirma que o

principal benefício dessa prática é obrigar o corpo a utilizar a fonte de energia existente e excedente: “Com isso, ocorre a perda de peso, mas também ocorre a redução do apetite a médio prazo, com uma melhora da resistência à insulina e um aumento da disposição”.





Um estudo inédito no Brasil e no mundo, realizado em cobaias desde 2020 pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), expõe os efeitos positivos e negativos do jejum intermitente. Segundo informações divulgadas pela instituição, o jejum programado, intercalado com atividades aeróbicas, promoveu uma redução na ansiedade e efeitos antidepressivos; contudo, também foram identificados na pesquisa danos em células intestinais e cerebrais. Porém, cientistas acreditam que os resultados podem subsidiar pesquisas clínicas com pessoas saudáveis, adeptas do jejum intermitente, o que traria respaldo para futuras investigações, como na intervenção de doenças como a obesidade.

Outro ensaio clínico, realizado de forma aleatória com mulheres com obesidade e projetado no cenário da ciência internacional, forneceu acompanhamento nutricional por 12 meses e orientações reforçadas para a prática de jejum e ajustes na dieta. O acompanhamento foi feito pelo ambulatório de obesidade do Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN), ONG que atua no combate e prevenção à desnutrição e obesidade infantil, que monitorou fatores como peso, composição corporal e exames bioquímicos, para avaliar o perfil metabólico.

Como resultado, apesar da ausência de diferenças clínicas importantes, a pesquisa destacou que “a restrição do período alimentar diária é de fácil aplicação e segura, auxiliando no tratamento nutricional em indivíduos com excesso de peso, sem a necessidade de aquisição de novos alimentos, principalmente para população de menor poder aquisitivo, garantindo maior adesão”. As informações foram divulgadas pela Faculdade de Nutrição (Fanut) da Universidade Federal de Alagoas (Ufal).

Contraindicações e período após o jejum intermitente

De acordo com Cintya Bassi, “a prática não é recomendada aos diabéticos, pessoas com hipotireoidismo não tratado, desnutridos, com propensão a transtornos alimentares ou gestantes, entre outros exemplos”. Desse modo, é indicada uma consulta com um profissional, para orientações individuais e definir, com segurança, estratégias iniciais e evolução.

Segundo especialistas, o mais recomendado aos iniciantes é começar fazendo uma vez por semana, por no máximo 16 horas. Desse modo, o período pode ser aumentado gradualmente, de acordo com a adaptação do indivíduo. Além de obter orientações de um médico ou nutricionista, uma dica aos que desejam iniciar a prática é reduzir a ingestão de carga calórica durante as refeições e acrescentar ao cardápio alimentos que aumentem a saciedade, antes mesmo de iniciar o jejum, o que facilitará o processo de adaptação.

Após a prática, o indicado é consumir, em pequenas porções, alimentos de fácil digestão e com baixo índice glicêmico, o que ajuda a preservar os resultados obtidos durante o jejum intermitente. Deve-se evitar alimentos fritos, processados, industrializados e preparados com muita gordura, como batata frita, coxinha, sorvete, biscoito recheado ou comidas congeladas.

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

Variedades com

Miara Zagolin



Como conversar bem com qualquer pessoa

Conheça estratégias para iniciar a conversa, manter o interesse e evitar erros na comunicação



Saber como se comunicar bem no trabalho e na vida pessoal é essencial, afinal, expressar-se é uma das habilidades mais valorizadas. A boa comunicação auxilia no desempenho profissional, na convivência com familiares e amigos e na construção de novas relações. Fernanda de Moraes, fonoaudióloga, mentora e especialista em Comunicação e Oratória compartilha algumas dicas que vão ajudá-lo a conversar bem com qualquer pessoa. Confira:

1 - Como iniciar uma conversa com um desconhecido?

Ao abordar um desconhecido, é importante cumprimentar de forma cuidadosa e apresentar-se de forma articulada. Falar o nome de maneira clara, sorrir e manter contato visual criam um ambiente leve e harmonioso. Cumprimentar conhecidos com entusiasmo, utilizando seus nomes, fortalece laços positivos. Por exemplo: "Oi, João! Que alegria rever você!".

2 - Mantenha o interesse do ouvinte

Dale Carnegie, orador norte-americano, afirmava que o som mais "doce" para alguém é ouvir o seu próprio nome. Além disso, a escuta empática, com atenção genuína, é crucial. Fazer perguntas e demonstrar interesse real, especialmente ao explorar detalhes de uma história, mantém o ouvinte envolvido e fortalece conexões.

3 - A linguagem corporal como aliada

A linguagem corporal desempenha um papel muito relevante na interação. Manter contato visual é a base, evitando sinais que denotem desinteresse, como olhar constantemente para o relógio ou o celular. Acenar com a cabeça quando concordar com algo e expressar emoções faciais reforçam a conexão.

4 - Evite erros na comunicação

Para uma comunicação eficaz, é essencial manter o foco, evitar perguntas fechadas que limitam o diálogo, assuntos desconexos e o monólogo unilateral. Isso é importante para garantir uma troca equilibrada de ideias.

5 - Como superar a timidez?

Quebra-gelos são aliados poderosos para vencer a timidez. Abordar temas como hobbies, viagens e atividades esportivas cria um terreno comum, facilitando a criação de conexões significativas.

Fernanda de Moraes, Fonoaudióloga e Especialista em Comunicação e Oratória - Instagram: @fe.demoraes

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





A influência da inteligência artificial no mercado de trabalho

As empresas estão se adaptando cada vez mais à IA e a tendência é que trabalhos manuais sejam substituídos

A influência da inteligência artificial (IA) no mercado de trabalho tem mudado a dinâmica profissional em diversas áreas. Ao longo dos anos, testemunhamos a evolução tecnológica, desde a digitalização de documentos até a era do big data. Guilherme Seabra, especialista em Tecnologia da Informação, esclarece que a IA não apenas acessa dados, mas também gera conteúdo valioso para organizações, impulsionando a eficiência e a inovação.

“A chegada da inteligência artificial, especialmente a IA generativa, tem deixado sua marca em diversos setores. Desenvolvedores utilizam IA para gerar código, enquanto profissionais de marketing exploram suas capacidades na criação de campanhas inovadoras. Da tecnolo-

gia ao setor de pessoas, a inteligência artificial gerativa oferece oportunidades de cocriação, beneficiando amplamente os campos ligados à tecnologia”, relata o especialista.

As empresas estão se adaptando rapidamente às inteligências artificiais, utilizando-as cada vez mais na rotina de trabalho. Guilherme explica que os Departamentos de Tecnologia da Informação integram IA em interfaces de desenvolvimento, enquanto setores de negócios aproveitam personas criadas por IA para solucionar problemas gerenciais. Ferramentas de chat com IA e treinamentos personalizados de modelos tornam-se práticas comuns, ajustando-se aos padrões internos das organizações.

Os benefícios da IA refletem em funcionários mais produtivos e criativos, com maior capacidade de resolução de problemas. Entretanto, a qualidade dos dados de pesquisa torna-se crucial para extrair o máximo dessas ferramentas. “É essencial que as pessoas preparem perguntas de alta qualidade para obter resultados significativos”, afirma.

Apesar das diversas vantagens, empregos manuais e repetitivos, desde a agropecuária até tarefas de escritório, estão se tornando cada

Variedades com

Uiara Zagolin



vez mais substituíveis pela IA. “Com isso, novas oportunidades de emprego surgem, especialmente nas áreas de manutenção de IA, segurança cibernética e inovação”, alega Seabra.

É importante ressaltar que, diante das inovações, adaptar-se a um mundo cada vez mais tecnológico é crucial. “A IA não busca diminuir áreas de trabalho, mas otimizar fluxos para que os humanos possam ser mais produtivos e inovadores em diversas áreas”, defende.

“A revolução da IA está redefinindo não apenas o mercado de trabalho, mas também a forma como as organizações adotam a tecnologia na rotina de trabalho”, finaliza Guilherme.

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

Recorda



Antero e Cristiane Paes de Barros, Luis Carlos Becare (In memoriam),
Mariana Becare e Julio Campos



Eduardo Carvalho e Marlene Sylveira



Cibele Nadaf, Marúcia Meyer e Thelma Tavares



Mariana e Eduardo Arruda

r é viver



Elvira Palma Arruda Costa e Suely Trevisan



Isis Dorileo, Luquinha Muller, Iracilda Botelho, Marcia Haddad, Simone Moura e Eleonora Muller



Ivana e Kamil Fares



Leila Games, Nauradir Costa Marques, Cristiane Barros, Nini Beluca e Celi Almeida

Recorda



Mércia Wolf, Gina Bezerra, Eliane Carvalho, Tais,
Adriana e Gislaine Nadaf



Jhonny e Cristiane Rother



Tânia e Antônio Joaquim



Tamires José, Warner Willon e Ungareth Paz

r é viver



Maria Helena Arruda (In memoriam), Joalice Bulhões e Bia Spinelli



Tânia, Antônio Joaquim, Dante de Oliveira (In memoriam) e José Carlos Novelli



Tamires José, Kassira e Francisco Vuolo e Carlina Jacob



Nilza Maciel e Leda Addor



Marilene Pires de Miranda, Maria Helena Pomout e Maria Helena Arruda



Ser grato é reconhecer o que também não enxergamos

A palavra gratidão é derivada do latim *gratus*, que pode ser traduzido como agradecido, ou *gratia*, que tem o mesmo sentido das palavras graça, bênção e dádiva. Sendo assim, gratidão significa o reconhecimento das coisas boas que existem na vida.

Ser grato é reconhecer o que também não enxergamos. Vai além de dizer um “obrigado(a)” para quem te estendeu a mão ou te fez o bem. A gratidão abrange tanto o período de paz, mas também é a maneira de se manter firme em meio a um furacão. Porque a gratidão nos permite enxergar que precisamos da chuva para apreciar o sol. O que a gratidão nos ensina? Que é um ato de amor e respeito ao próximo e quem aprende deve passar adiante, pois ajuda a construir relacionamentos interpessoais saudáveis e

cria ambientes agradáveis. E qual é o valor da gratidão? A gratidão promove uma perspectiva mais positiva em nossas vidas, e viver assim desperta alegria, saúde e sabedoria ao apreciar e reconhecer o que a natureza e as pessoas fazem pelo nosso bem-estar, desde um lindo amanhecer até um simples abraço ou uma palavra de conforto. Na Bíblia sobre gratidão. Considerando novamente a admoestação do Apóstolo Paulo: “Em tudo dai graças...” (1 Tessalonicenses 5:18), devemos ser gratos pelas bênçãos que desejamos, tanto quanto por aquelas que nos vêm e que estão além de nossa capacidade atual de compreender.

Fonte: <https://www.google.com>

NOVIDADES EM FOTOGRAFIA



LOURIVAL CASTRO E ARTHUR PASSOS



LOURIVAL CASTRO
FOTOGRAFIA

lourival@lourivalcastro.com.br

65 99218-0131

arthurpassosfotografia@gmail.com

65 98117-8899

ARTHUR  PASSOS
FOTOGRAFIA



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



**Governo de
Mato
Grosso**