

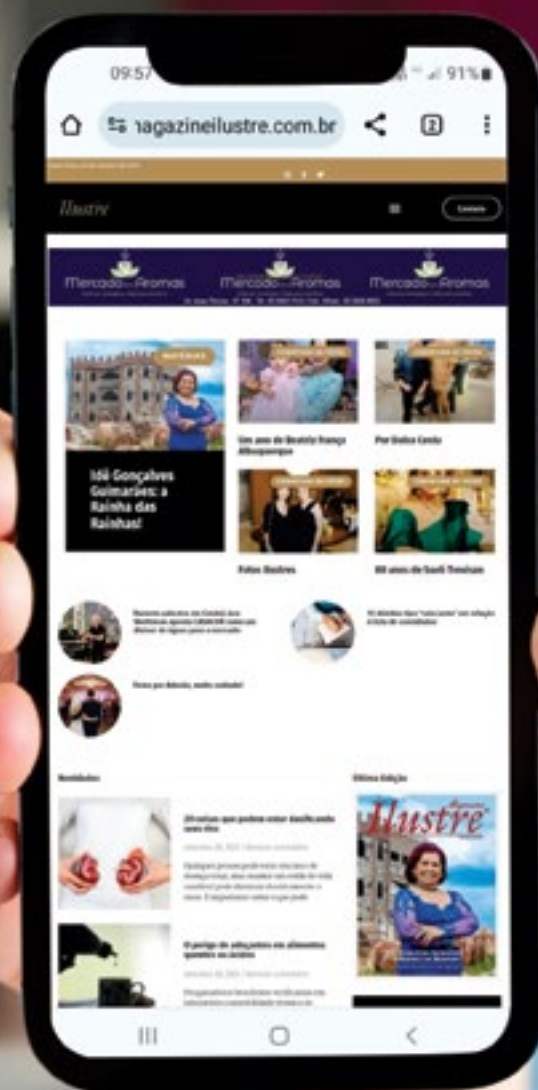
Ilustre Magazine[©]

Número 215 - 10 de Julho 2024



**O sócio-diretor
da Abitte,
Francisco
Colnaghi Neto,
fala do
exclusivo
e luxuoso
condomínio
Lago di Vino**

ACESSE
www.magazineilustre.com.br



SUA REVISTA ONLINE.

 @magazineilustre

Magazine
Ilustre

65 3028-4980



Mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

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

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



Editorial

Julho, frio em Cuiabá? Até pode ser, mas apenas uns três a quatro dias. Não combina mesmo este clima com nossa cidade, que é uma das capitais mais quentes do país. Dizem que o clima interfere no jeito das pessoas, será mesmo? O cuiabano tem fama de ser hospitaleiro, receptivo, festeiro, comunicativo e por aí vai. São inúmeros predicados para serem citados, mas a fama não é de hoje, vem de anos e anos atrás. Contam os antigos que naquela época não existiam prédios, eram somente casas, e sem a invenção do ar-condicionado, para receber visitas, sentavam-se nas cadeiras de balanço nas portas das casas. Esse era o costume, daí a fama de o cuiabano ser assim receptivo com todos que chegam. Será que é por causa do calor elevado ou será a genética? Não importa o que seja, o importante é que o cuiabano é queridíssimo e muito acolhedor. Há a lenda de que quem come a cabeça de pacu não sai mais daqui, mas acho que nem precisa disso, pois o povo desta terra é tão gente boa que encanta quem chega por aqui.

Vamos ao roteiro:

Capa: Um megaempreendimento foi lançado em Cuiabá. O sócio-diretor da Abitte, Francisco Colnaghi Neto, fala com exclusividade para a revista sobre a Abitte Urbanismo, responsável por criar o bairro planejado que vai mudar a história de Mato Grosso: o Vinhedos Oliveiras, onde estão localizados os dois primeiros condomínios de luxo: Village Bordeaux e o Lago di Vino. Confira na matéria completa.

Odonto/estética: Dr. Valdinei Cabreiras Pininga fala sobre Odontologia e Estética Orofacial e alguns itens interessantes de procedimentos: Botox full face, preenchimento labial, bioestimulador de colágeno ou fios de PDO, microagulhamento com ativos, entre outros para você conferir nas próximas páginas.

Palestra: A revista Magazine Ilustre promoveu uma palestra no mês de junho, com os parceiros Syrha Vinhos, Queijos da Quinta da Cartucheira e Agael Lingerie, no requintado Espaço La Provence. A pales-

trante foi a psicoterapeuta, sexóloga e especialista em saúde sexual Marina Vasco, de São Paulo.

Aniversário: Festa surpresa: A nossa primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, foi surpreendida com uma festa surpresa na Casa de Show Musiva, em Cuiabá, para comemorar seu aniversário, com o tema 'Aniversário do Bem Virginia Mendes'.

15 anos: O aniversário de 15 anos da Ana Sofia Fontes de Almeida aconteceu no espaço Stelata do Buffet Leila Maluf. Sofia teve uma noite linda com os amigos, a alegria tomou conta de todos.

Casa Cor: A Arena Pantanal será palco da maior mostra de arquitetura das Américas. O evento será realizado entre os dias 15 de outubro e 1º de dezembro.

Dieta: Mix de grãos: conheça as propriedades e benefícios de incluir esses alimentos na dieta.

Alimentação: Rótulos de alimentos: Coordenador da Fugini explica a importância de avaliar a lista de ingredientes, informações nutricionais e altas adições para escolhas mais conscientes.

Linguagem corporal: 5 passos para dominar a linguagem corporal e influenciar. Conheça as principais características da linguagem corporal que podem transformar negociações, vendas e apresentações pessoais.

Moda: Marcas brasileiras marcam presença durante a Paris Fashion Week.

Artigo: Saúde mental x Alto rendimento: estratégias para o seu dia a dia.

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês

"Um dia tão especial, merece o cuidado de especialistas"



Créditos adicionais: Vestido e casquete: @lojasmaisonblanche / Acessórios: @narapiresjoias

Jackson Lopes
@jacklopes_makehair
(992242828)

Alessandro Justino
@aledugs
(981601253)

B&C
BELEZA
& COMPANHIA

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

Expediente

Diretora:
Dalva Costa

Redação:
Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:
Francisco Colnaghi Neto

Foto Capa:
Lucas de Rezende

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
Abitte Urbanismo lança o exclusivo e luxuoso
condomínio Lago di Vino

18 Odonto e Estética
Dr. Valdinei Cabreiras Pininga apresenta alguns
procedimentos interessantes

20 Palestra
A palestrante foi a psicoterapeuta, sexóloga e
especialista em saúde sexual Marina Vasco

24 Aniversário
A nossa primeira-dama de Mato Grosso, Virginia
Mendes, foi surpreendida com uma festa surpresa
na casa de shows Musiva

Índice



26 15 anos

O aniversário de 15 anos da Ana Sofia Fontes de Almeida

28 CasaCor

Arena Pantanal será palco da maior mostra de arquitetura das américas

30 Dieta

Mix de grãos: conheça as propriedades e benefícios de incluir esses alimentos na dieta

34 Alimentação

Rótulos de alimentos: especialista dá dicas de como identificar produtos mais saudáveis

36 Linguagem corporal

Conheça as principais características da linguagem corporal que podem transformar negociações, vendas e apresentações pessoais

40 Moda

Marcas brasileiras marcam presença durante a Paris Fashion Week

42 Artigo

Saúde mental x Alto rendimento: estratégias para o seu dia a dia

Abitte Urbanismo lança o exclusivo e luxuoso condomínio Lago di Vino

O empreendimento integra o bairro planejado Vinhedos Oliveiras e é a maior infraestrutura de alto padrão na capital mato-grossense

A Abitte Urbanismo é responsável por criar o bairro planejado que vai mudar a história de Mato Grosso: o Vinhedos Oliveiras, onde estão localizados dois primeiros condomínios de luxo: Village Bordeaux e o Lago di Vino.

De acordo com o sócio-diretor da Abitte, Francisco Colnaghi Neto, a empresa tem sua base na tradição e busca unir o cuidado com as pessoas às suas necessidades em todos os projetos. Além disso, a Abitte valoriza o bem-estar social, a comodidade, a conformidade com normas construtivas, o respeito pelo ambiente e pela natureza, e, sobretudo, a realização dos sonhos de seus clientes.

Formado em Administração de Empresas, pela Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP-SP), Francisco destaca que escolheram Cuiabá para dar lugar ao Lago di Vino, pois viram uma oportunidade enorme de prosperidade na cidade, devido ao agronegócio e serviços.





O sócio-diretor da Abitte, Francisco Colnaghi Neto

Foto: Lucas de Rezende



Foto do empreendimento: Agência Desigual



O arquiteto Jhonny Rother

Foto: Lucas de Rezende

Integrando o Asperbras Brasil, a Abitte é uma empresa com mais de 30 anos de tradição em construção e empreendimentos diversificados, reconhecida por sua segurança e solidez. Com escritórios em São Paulo e Mato Grosso, em Cuiabá a empresa conta com o apoio de sua parceira local - a Amper Empreendimentos Imobiliários, representada por Armando de Oliveira.

Vinhedos Oliveiras elevando Cuiabá ao patamar das Smarts Cities

Transformando os sonhos de seus clientes em realidade, a Abitte Urbanismo eleva os padrões de Cuiabá a



níveis internacionais, ao investir no bairro planejado Vinhedos Oliveiras, e em especial no condomínio de luxo Lago di Vino, que é um ícone de sofisticação e exclusividade.

Com uma extensa área de 10 milhões de metros quadrados, sendo mais de 2,4 milhões de metros quadrados de área verde, o Vinhedos Oliveiras apresenta um novo conceito para Cuiabá. De acordo com o arquiteto Jhonny Rother, um dos profissionais responsáveis pelo projeto arquitetônico do empreendimento, são poucas as oportunidades que se tem em qualquer cidade do Brasil de poder trabalhar em uma região desse tamanho e com essas características.

Pois, além de sua extensa área verde, esse bairro planejado também conta com parques, espaços de lazer, infraestrutura de qualidade e inúmeros

espaços públicos, como: quadra de beach tennis, pista de caminhada, ciclismo e skate, assim como serviços de coleta seletiva subterrânea de lixo. Afinal, a preocupação com o meio ambiente e a sustentabilidade é um dos pilares desse empreendimento. Investindo no conceito Smart City, esse bairro representa modernidade e sustentabilidade, utilizando tecnologia e práticas eco-friendly em seu planejamento urbanístico.

Além disso, o bairro integra o novo eixo viário de Cuiabá, o rodoanel, que facilitará o deslocamento pela cidade. Ou seja, tem uma localização estratégica, melhorando a mobilidade e a acessibilidade na região. Em resumo, o Vinhedos Oliveiras é uma proposta única e exclusiva em Cuiabá, aliando o luxo e a modernidade em um ambiente que oferece conforto e sofisticação aos cuiabanos.

Abitte Urbanismo: ‘O extraordinário é agora Di Vino’



Foto do empreendimento: Agência Desigual

Integrando o Vinhedos Oliveiras, o Lago di Vino tem excelente e estratégica localização, estando próximo ao bairro Santa Rosa, bem como tem nos seus arredores os principais estabelecimentos de luxo da cidade (os melhores shoppings, academias, supermercados, lojas, restaurantes e bares de Cuiabá).

O projeto desse condomínio é assinado pelos profissionais mais renomados do país, como: a dupla de arquitetos Camila Avelar e Bruno Carvalho; o paisagista Daniel Nunes, e ainda o arquiteto Jhonny Rother. Além deles, o Lago di Vino também conta com a participação de Fernando Perez, da Casa Fernando Perez, detentor da franquia da Artefacto em Mato Grosso, marca responsável por todos os

móveis das áreas comuns do condomínio.

“Desde a sua concepção, esse projeto já teve um olhar especial. Ou seja, representa algo que ainda não tinha em Cuiabá”, salienta a arquiteta Camila Avelar. Ademais, destaca-se que o condomínio Lago di Vino tem a maior infraestrutura de alto padrão, em Cuiabá. Com quatro lagos, conta ainda com espaços públicos e amenities de alta qualidade. Tem apenas 250 lotes, oferecendo um Clubhouse luxuoso com academia, salão de jogos, boutique de conveniência, piscinas cobertas e descobertas, spa, sauna, espaço pet, parquinhos e pista de caminhada ao redor dos lagos. Há ainda quadra de tênis e poliesportiva cobertas, cinco quadras de areia sendo três na beira do lago, espaço zen e

pier. Essa infraestrutura busca proporcionar uma experiência residencial única, unindo a natureza dos arredores com a arquitetura impecável. Ainda com relação a infraestrutura, destaque-se também o salão de festas do condomínio, que tem 400 metros quadrados, decorado com o mais alto padrão de acabamento.

O empreendimento tem seu projeto de paisagismo implantado com árvores adultas, jardim 100% irrigado e iluminação subterrânea. Segundo o paisagista, Daniel Nunes, a Abitte Urbanismo traz para Cuiabá o que há de melhor no segmento de em condomínios de alto padrão e no Brasil. O paisagista salienta ainda que a proposta é dar oportunidade para as pessoas conhecerem um trabalho de paisagismo que vai fazer emocionar os moradores. “É um empreendimento único e quem não conhece, vale a pena muito conhecer. Quem já conhece, sem dúvidas vai querer morar no Lago di Vino”, ressalta Daniel Nunes.

Encontro com parceiros imobiliários

No final de junho de 2024, a Abitte Urbanismo realizou um evento, no Hotel Gran Odara, para apresentar o Lago di Vino, para 350 profissionais do setor imobiliário. Além do diretor da Abitte, Francisco Colnaghi Neto, também participaram os arquitetos Jhonny Rother, Bruno Carvalho, Camila Avelar, o paisagista Daniel Nunes e o empresário



Foto: Lucas de Rezende



Foto: Lucas de Rezende

Encontro com parceiros imobiliários

Ação social: Doação de 0,5% das vendas dos lotes do Condomínio Village Bordeaux, totalizando quase meio milhão de reais em recursos para três instituições de Cuiabá (Associação dos Amigos da Criança com Câncer de Mato Grosso - AACC-MT, Abrigo Bom Jesus e Abrigo Santa Rita de Cássia



Foto: Lucas de Rezende

Fernando Perez. Também esteve presente a presidente da Fundação Nelly Jorge Colnaghi, braço social da Asperbras Brasil, Maura Fatori. Ela apresentou as ações sociais previstas para Cuiabá nos próximos anos como parte da política de sustentabilidade (ESG) do empreendimento.

Nesse sentido, foi informada a doação de 0,5% das vendas dos lotes do Condomínio Village Bordeaux, totalizando quase meio milhão de reais em recursos para três instituições de Cuiabá (Associação dos Amigos da Criança com Câncer de Mato Grosso - AACC-MT, Abrigo Bom Jesus e Abrigo Santa Rita de Cássia. Além disso, no encontro foram apresentados o conceito, o plano de execução e as especificações do Lago di Vino, e também foi anunciada a doação de R\$ 4 mil para cada lote vendido no Condomínio Lago di Vino, totalizando R\$ 1 milhão para duas instituições



No encontro foram apresentados o conceito, o plano de execução e as especificações do Lago di Vino, e também foi anunciada a doação de R\$ 4 mil para cada lote vendido no Condomínio Lago di Vino, totalizando R\$ 1 milhão para duas instituições de Cuiabá – o Projeto Siminina e o Instituto Desportivo da Criança (IDC). Detalhes da ação foram apresentados aos convidados pela presidente da Fundação Nelly Jorge Colnaghi, Maura Fatori.



Crianças da banda Simininas e dos abrigos Bom Jesus e Santa Rita de Cássia subiram ao palco para uma apresentação musical. O evento contou também com sorteio de brindes para os corretores

Foto: Lucas de Rezende



Foto: Lucas de Rezende

de Cuiabá – o Projeto Siminina e o Instituto Desportivo da Criança (IDC). Detalhes da ação foram apresentados aos convidados pela presidente da Fundação Nelly Jorge Colnaghi, Maura Fatori.

Em um momento muito especial do evento, crianças da banda Simininas e dos abrigos Bom Jesus e Santa Rita de Cássia subiram ao palco para uma apresentação musical, enchendo o ambiente de pura emoção. O evento contou também com sorteio de brindes para os corretores.

Fonte: Com informações da Abitte Urbanismo.

Saiba mais sobre a Abitte Urbanismo:

www.abitteurbanismo.com.br

Mais informações:

(65) 3359-1135 e WhatsApp:

(65) 99676-8540.



Gian Castrillon, Narjaira Bairos e Elson Ramos nos preparativos para a Feijoada de Inverno 2024, que terá uma edição especial em comemoração aos 30 anos do evento. Neste ano, uma das maiores festas do Centro-Oeste será realizada em Cuiabá, no dia 13 de julho, no aeroporto Bom Futuro. A edição terá como principais atrações: Wesley Safadão e o cantor sertanejo Israel Novaes. Além deles, Gabriel Marcolan, Malifoo e Raul Fortes também subirão ao palco para animar o público. Aguardem!

Viagem romântica do casal dr. Valdinei Cabreiras, dentista, e o apresentador de TV Sávio Pereira em Buenos Aires. Na viagem, foram programando a festa de 15 anos de casados, que será realizada em agosto deste ano.





A rainha Idê Gonçalves Guimarães e o rei Robinson Arruda Garcia receberam os convidados no Buffet Leila Maluf para o baile de gala de São Benedito. Vamos mostrar toda cobertura da festa com a extensa programação nas próximas edições.

Muito prestigiada a inauguração da Caza da Pizza Music Bar, na avenida Beira Rio, em frente à Unic, em Cuiabá. Jornalistas, formadores de opinião e pessoas de destaque da sociedade compareceram ao evento marcado pelo mais alto astral. Pizzas deliciosas de sabores diversos, boa música, serviço atencioso num ambiente muito agradável. Eis a fórmula do sucesso do novo empreendimento comandado pelo experiente empresário Joilson da Silva, mais conhecido como Jô. A Caza abre todos os dias da semana a partir das 17h, atendendo de segunda a quinta-feira até as 24h e de sexta a domingo até 2h da manhã.



O empresário Joilson da Silva (Jô) e o RP da noite, o colunista Ungateth Paz

Dr. Valdinei Cab Odontologia e Es



Dr. Valdinei Cabreiras Pininga

Foto: Thiago Alt

Botox Full Face

Visa tratar diversas áreas do rosto, ele não se limita apenas a tratar rugas da área estéticas tradicionais.

Chamado de Efeito Nefertiti (lifting de pescoço com Botox) que serve para amenizar rugas e reduzir a flacidez da pele do pescoço.

Preenchimento Labial

Utilizamos para devolver volume e hidratação dos lábios, e assim melhorarmos o contorno, deixando o rosto mais harmônico, que com o tempo vai ficando mais fino e sem volume, devido ao envelhecimento natural, exposição ao sol ou hábito de fumar.

Bioestimulador de Colágeno ou Fios de PDO

Com o passar dos anos, perdemos colágeno, então aplicamos substâncias para estimular a produção de novas fibras de colágeno. Dessa forma, auxiliam na melhora do aspecto da face, minimizando os sinais do tempo, atenuando a flacidez e proporcionando uma pele mais uniforme.

Clareamento Dental

O clareamento de consultório tem concentração maior de peróxido de hidrogênio, o que faz com que o efeito seja mais rápido que outros métodos. Para o clareamento caseiro, o profissional dentista irá indicar em cada caso como deve

reiras Pininga tética Orofacial

ser realizado, podendo ser intercalado com o de consultório. O clareamento devolve a autoestima para a pessoa.

Microagulhamento com Ativos

É um tratamento estético que utiliza micro-agulhas muito finas para estimular a formação de novas fibras de colágeno na pele. Ele pode ser indicado

para diversos fins, como eliminar cicatrizes de acne, amenizar estrias, reduzir

rugas, diminuir a flacidez da pele. Ativa as células mortas, fazendo uma regeneração celular. (Renovação das células com DNA do salmão).

Implante Dentário

Os implantes dentários são um método popular e bem-sucedido de substituição dentária. Eles têm as vantagens de prevenir mais perda óssea, diminuir o risco de cárie, melhorar a nutrição, prevenir a flacidez facial e o envelhecimento precoce e melhorar a saúde gengival. As pessoas desejam ter um sorriso bonito e saudável, pois isso contribui para sua autoestima.

Dr. Valdinei Cabreiras Pininga da Silva

**Odontologia e Estética Orofacial
CRO-MT 10304**

**Rua das Papoulas, nº 107, bairro
Jardim Cuiabá. Cep: 78043-138
Celular: (65) 99942-0810**



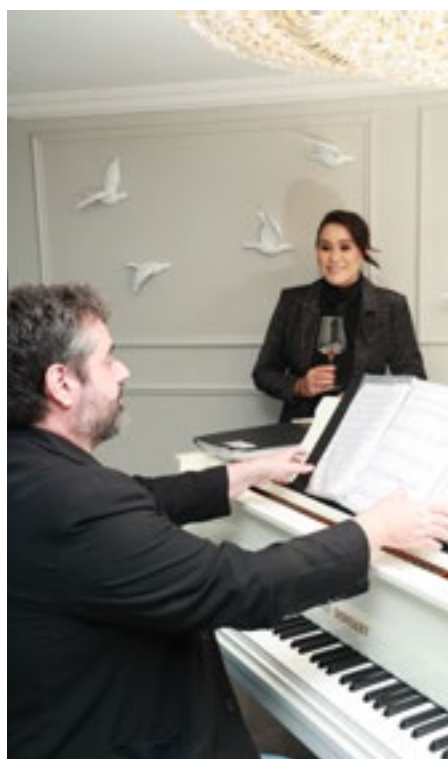
Foto: Thiago Alt



As parceiras do evento: Anny, Dalva Costa, Alessandra Nery e Larissa Barbosa



A dentista Theiza Souza, com excelente matéria na revista



Ariadne Oliveira estampada na capa da Magaine Ilustre do mês de junho



**Dalva Costa e a palestrante
Marina Vasco**



**Marina Vasco psicoterapeuta, sexóloga e
especialista em saúde sexual**

A revista Magazine Ilustre promoveu uma palestra no mês de junho com os parceiros Syrha Vinhos, Queijos da Quinta da Cartucheira e Agael Lingerie, no requintado Espaço La Provence. A palestrante foi a psicoterapeuta, sexóloga e especialista em saúde sexual Marina Vasco, com mais de quinze anos de atendimento a mulheres, homens e casais pelo ProSex (Programa de Estudo em Sexualidade, do Instituto de Psiquiatrias no Hospital das Clínicas de São Paulo) e uma vasta bagagem em palestras. Uma noite agradável e descontraída. Confira nas fotos!



Anny, Leia-se Agael Lingerie



Alessandra, leia-se Syrha Vinhos



**Larissa, leia-se Queijos da Quinta da
Cartucheira**



Rosana Caldas e Vanessa Moraes



Jacqueline Barroso e Denise Russi



Thais Sacardi e Simoni Tavares



Kelly Renata Vargas



Nadeska Calmon e Marlene Sylveira



Joyce Braga Guimarães



Thais Andrade



Andréa Barbosa



Dineia



Sônia Biondo



Neide Alves



Lourian Bouret



Cleuzete Bernardes



Fernanda Delamonica



Silvia Lino



Marlene Sylveira



**Laura Albuquerque e
Mírian Barros**



Fabiola Cardoso



Ana Paula Carlota



**Cristiane Alencar, Lourian Bouret, Lisiane Martelli, Ariadne Oliveira,
Fernanda Delamonica, Joyce Braga Guimarães, Naiara Jacob**



**Cleide Franco, Rubia Ranzini e
Elaine**



Flávia Lemos

Festa surpresa



A nossa primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, foi surpreendida com uma festa surpresa na Casa de Show Musiva, em Cuiabá, para comemorar seu aniversário, com o tema 'Aniversário do Bem Virginia Mendes'. Ao lado do seu esposo, o governador Mauro Mendes, e várias autoridades, secretários de Estado, deputados estaduais e federais, senadores, prefeitos, desembargadores, juízes e a família da primeira-dama, os filhos Luis Mendes, sua namorada, Maria Eduarda Fornari, e a filha primogênita, Ana Mendes,

acompanhada do namorado, Vitor Facure, e ainda de diversos artistas nacionais, como Maurício Mattar, César Menotti, e regionais, como Fabiano Anselmo e Rafael, Pescuma e Rômulo Costa, que doaram seus cachês para as causas sociais que a primeira-dama apoia. A arrecadação foi um montante de R\$ 383 mil para auxiliar o jovem Rafael Douglas, portador de paralisia cerebral, e a Associação Mato-grossense de Jiu-jitsu Paradesportivo (AMTJJP), de Barra do Garças.

O Aniversário do Bem contou com o apoio de voluntários e colaboradores que se uniram para realizar este evento beneficente.



Foto: Jana Pessoa e Mayke Toscano



Virginia com o filho Luiz e a nora Maria Eduarda Fornari



A aniversariante, primeira-dama Virginia Mendes e o esposo governador Mauro Mendes



Idê Guimarães, Virginia e Mauro Mendes



Paulo e Julce Lucion, os anfitriões o governador de MT Mauro Mendes, a primeira-dama Virginia Mendes e o casal Marli Beker e Cidinho Santos



Ana Carolina Mendes abraça a mãe Virginia Mendes



15 Anos de

O aniversário de 15 anos da Ana Sofia Fontes de Almeida aconteceu no espaço Stelata do Buffet Leila Maluf. Sofia teve uma noite linda com os amigos, a alegria tomou conta de todos.

A decoração foi do Anjo Barroco e fotos e vídeos da Carolina Fotografias. As danças tiveram coreografias, e toda a família entrou no clima da festa. A mãe, cirurgiã dentista, Theiza Souza e o pai José Abel de Almeida, cirurgião buço maxilo, e o irmão João Gabriel Almeida dançaram com a aniversariante. Pra cada coreografia ensaiada, teve troca de roupas da aniversariante. Tudo de muito bom gosto!



A aniversariante Ana Sofia Fontes de Almeida

Ana Sofia



Manoel Junior, João Gabriel Almeida, Lorenzo, Vera Fontes, Ana Sofia, Theiza, Abel, Maria Carolina, Vincenzo

Arena Pantanal será palco da maior



O evento será realizado entre os dias 15 de outubro e 1º de dezembro. O local escolhido foi construído há exatos 10 anos para a Copa do Mundo, mas nunca foi entregue definitivamente à população. Após a revitalização, o espaço será definitivamente entregue à sociedade.

A Casacor Mato Grosso 2024 já tem data e local definidos, prometendo uma experiência inesquecível aos amantes de arquitetura, design de interiores e paisagismo. De 15 de outubro a 1º de dezembro, a maior mostra do setor nas Américas ocupará um amplo espaço anexo à Arena Pantanal, revitalizando uma área que fora preparada para a Copa do Mundo de 2014 e que, uma década depois, será ressignificada para eventos culturais e sociais.

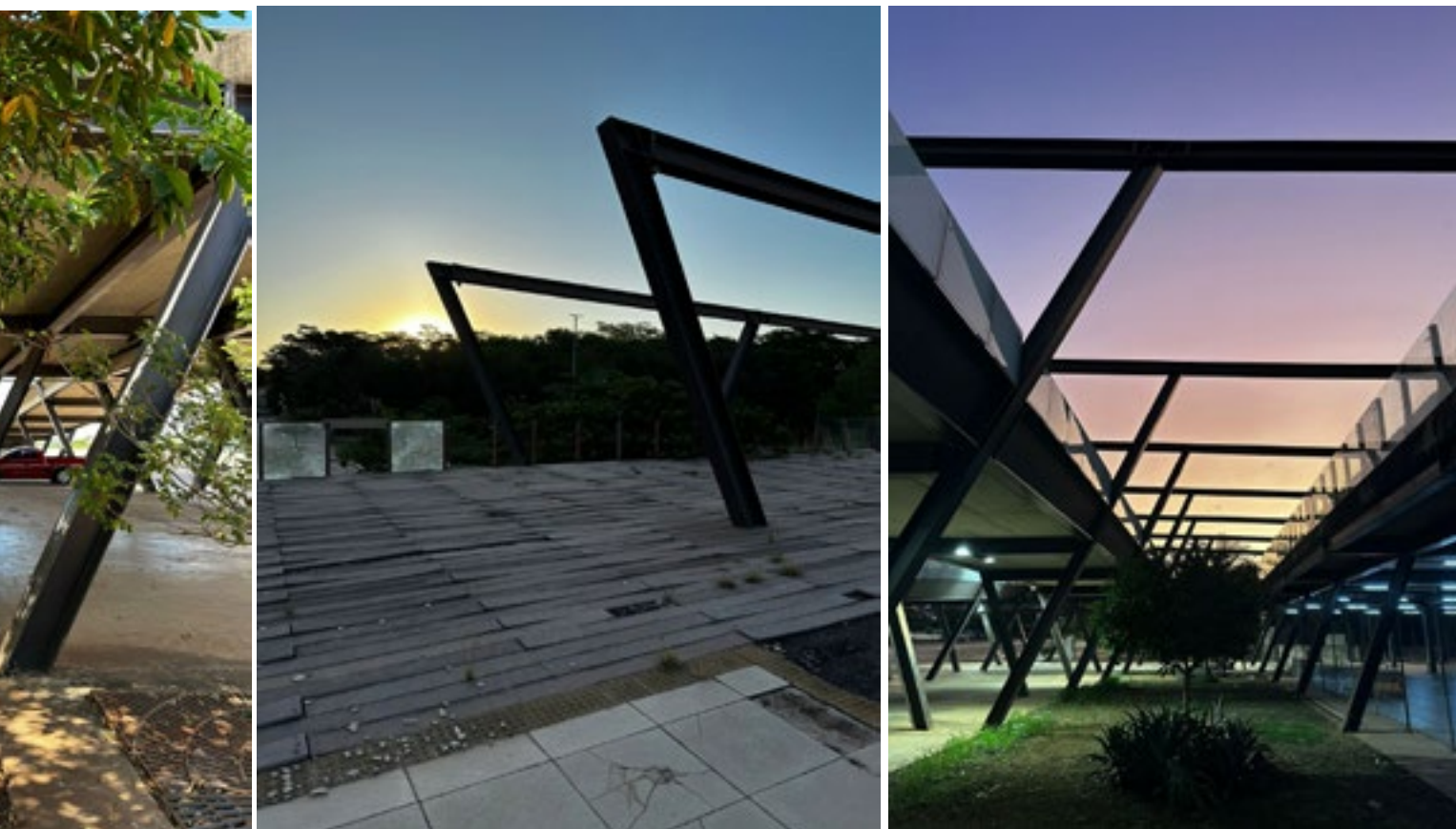
O lançamento oficial da Casacor Mato Grosso 2024 está marcado para o dia 9 de julho, às 16h30, no próprio espaço onde a mostra será realizada.

O evento de abertura contará com a presença de autoridades, profissionais do setor e convidados especiais, que terão a oportunidade de conhecer em primeira mão o conceito e o projeto desta edição.

Sob o tema “De presente, o agora”, a edição deste ano destaca a valorização da produção cultural e dos saberes ancestrais, com um olhar atento para a construção de um futuro sustentável. Giovanna Trojan, diretora técnica da Casacor Mato Grosso, enfatiza a importância do estado neste contexto, devido à sua diversidade cultural e à presença de povos de diferentes origens. “Esperamos mostrar a riqueza dessa contribuição em todos os ambientes da Casacor”, afirma.

O tema busca não apenas homenagear o legado deixado pelos povos originários, mas também refletir sobre o futuro que desejamos construir e os valores que serão transmitidos às próximas gerações. A mostra será uma vitrine para a criatividade

mostra de arquitetura das américas



e a inovação, sempre respeitando e integrando as tradições e conhecimentos ancestrais.

A edição de 2024 promete uma infraestrutura robusta, com amplo espaço para estacionamento e ambientes dedicados ao lazer e à descontração, incluindo restaurantes e bares temáticos que proporcionarão uma experiência gastronômica diversificada e de alta qualidade.

De acordo com o diretor administrativo da Casacor Mato Grosso, Luiz Queiroz, ao resgatar e revitalizar o espaço adjacente à Arena Pantanal, a mostra contribui diretamente para a decisão do governo do Estado de concluir todas as obras previstas para a Copa do Mundo de 2014. Este gesto não só valoriza o patrimônio público, mas também cria um legado positivo para futuros eventos na região.

A mostra se apresenta como um evento que vai além da estética e da funcionalidade, propon-

do uma reflexão sobre o papel da arquitetura e do design na construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e sustentável. Com a promessa de surpreender e inspirar, o evento é aguardado com grande expectativa por profissionais, estudantes e entusiastas da área.

Para mais informações e para acompanhar todas as novidades sobre a Casacor Mato Grosso 2024, fique atento aos canais oficiais da mostra e não perca a oportunidade de vivenciar este evento único e transformador.

Serviço

O que: CASACOR Mato Grosso 2024;

De 15 de outubro a 01 de dezembro;

Onde: Na Arena Pantanal;

Tema: “De presente, o agora”



Variedades com

Miara Zagolin



Mix de grãos:

**conheça as propriedades
e benefícios de incluir
esses alimentos na dieta**





Essencial para manter a saúde e prevenir uma série de doenças, a busca pela alimentação saudável e equilibrada é cada vez maior. E para as pessoas que priorizam os alimentos e produtos que seguem essa premissa, o mix de grãos tornou-se uma alternativa prática, capaz de reunir uma grande quantidade de nutrientes que se complementam e podem ser ingeridos em uma única refeição.

A seguir, as propriedades e benefícios de alguns desses grãos, que podem ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, auxiliar na saciedade e no controle de peso, promover a boa digestão e ser uma fonte de energia de alta qualidade.

Chia

A chia é rica em ômega-3, um ácido graxo essencial para a saúde cardiovascular, que ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL) e a pressão arterial. Pelo fato de possuir uma grande quantidade de fibras, ela auxilia na digestão e fornece sensação de saciedade, contribuindo para a perda de peso. O grão contém uma quantidade significativa de proteínas e antioxidantes, que combatem os radicais livres e ajudam a prevenir doenças, como o câncer.

Aveia

Rica em betaglucana, uma fibra solúvel que ajuda a reduzir os níveis de colesterol e de açúcar no sangue, a aveia é fonte de proteínas e minerais, como ferro, magnésio e zinco, essenciais na prevenção da anemia e aumento da imunidade. O grão é considerado um carboidrato complexo, de digestão e absorção mais lenta, que mantém

a saciedade por mais tempo e consome um número mais alto de calorias para ser processado pelo organismo.

Quinoa

A quinoa é uma proteína vegetal completa, pois contém todos os aminoácidos essenciais, o que contribui para a recuperação e crescimento muscular. Fonte de magnésio, ferro, fósforo e zinco, ela ajuda a prevenir a anemia, elevar a imunidade e melhorar a saúde dos ossos. Esse grão é de fácil digestão e contribui para o bom funcionamento do intestino.

Arroz vermelho

Considerado um superalimento, o arroz vermelho é rico em antocianinas, um pigmento que dá cor ao grão e configura um antioxidante potente no combate aos radicais livres e proteção das células, além de ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue. Possui uma alta concentração de fibras e minerais, como o ferro, além de vitaminas, como a B6, que atua na regulação do humor, do sono e do apetite.

Linhaça

A linhaça é também um grão rico em propriedades que contribuem para a saúde digestiva e do coração. Ela é rica em ômega-3 e lignanas – compostos bioativos que produzem efeitos anticancerígenos. Combinadas, essas duas propriedades potencializam

a redução do colesterol ruim e reduzem a inflamação do organismo. A linhaça é também rica em fibras e possui boas quantidades de vitamina E, selênio, cálcio, magnésio e triptofano – que influencia diretamente o humor, ao produzir a serotonina. Assim acompanhando essa demanda, a marca Meu Biju, oferecida pela Josapar, já conta com três versões de mix de grãos em seu portfólio.

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





Rótulos de alimentos: especialista dá dicas de como identificar produtos mais saudáveis

Coordenador da Fugini explica a importância de avaliar a lista de ingredientes, informações nutricionais e altas adições para escolhas mais conscientes

Nos últimos anos, com a maior conscientização das pessoas sobre a alimentação e as consequentes mudanças nos hábitos de consumo, a demanda por produtos saudáveis segue em alta. Nesse sentido, os rótulos das embalagens se tornaram uma ferramenta essencial no processo de escolhas mais conscientes. É o que explica Cassilândio Paiva dos Santos, técnico em alimentos e coordenador de pesquisa, desenvolvimento e inovação da Fugini, empresa líder no mercado de molhos de tomate.

Segundo ele, saber ler, entender e interpretar

ÇÃO NUTRICIONAL o de 200 ml (1 copo)

Quantidade por porção	% VD (*)
68 kcal = 286 kJ	3
9,2 g	3
6,2 g	8
0,7 g	1
0,5 g	2
0	**
0	0
124 mg	5
243 mg	24

Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: leite desnatado e estabilizantes (ácido cítrico, ácido fosfórico, sódio, trifosfato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio).

as informações presentes na lista de ingredientes e nas tabelas nutricionais é essencial para identificar produtos mais saudáveis. Para entender como fazer essa leitura, o primeiro passo é saber que os ingredientes, listados no rótulo, estão elencados em ordem de quantidade, do maior para o menor.

“A conscientização sobre a leitura da lista de ingredientes é muito importante. Essa prática permite estabelecer a compatibilidade entre o que você procura e o que o produto oferece. Quanto mais ingredientes e nomes complexos estiverem descritos no rótulo, mais distante da saudabilidade estará esse alimento. Molhos de tomate mais nutritivos, por exemplo, têm o tomate como primeiro ingrediente e nenhum aditivo artificial”, complementa o coordenador da Fugini.

O especialista destaca também a importância

de o consumidor verificar possíveis alergênicos ou substâncias que devem ser evitadas, além de se atentar, de forma geral, à quantidade de calorias, gorduras, açúcares e outros nutrientes presentes no produto.

Alto em sódio, açúcar adicionado e gordura saturada

A partir das novas regras de rotulagem estabelecidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), as embalagens passaram a contar com um selo na parte frontal, indicando quando os alimentos possuem altas adições de sódio, açúcar adicionado e gordura saturada. De acordo com Santos, essa iniciativa é importante para contribuir com o processo de escolhas conscientes por parte dos consumidores.

“Algumas vezes, ao observar a lista de ingredientes, as informações não estão tão claras. Açúcares adicionados podem aparecer com outras denominações além do açúcar de cana, como é o caso do mel, melaço, extrato de malte, sacarose, dextrose, xaropes, açúcar invertido, frutose e maltodextrina”, aponta o especialista.

Quanto às gorduras, o especialista da Fugini afirma que seu consumo é importante para diferentes funções do organismo, mas quando consumidas em excesso, especialmente as gorduras saturadas e as trans, podem colocar a saúde em risco.

“Podemos reconhecer as gorduras saturadas a partir da presença de óleos vegetais, como o de palma. Já as gorduras trans têm maior presença em ingredientes como os hidrogenados. Entendemos por gorduras totais a soma de todos os tipos de gorduras presentes nos alimentos, portanto, se elas também tiverem um alto índice indicado na tabela nutricional, é preciso ter atenção na escolha e na quantidade a ser consumida”, alerta Santos.

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



5 passos para dominar a linguagem corporal e influenciar



Conheça as principais características da linguagem corporal que podem transformar negociações, vendas e apresentações pessoais

Poucas pessoas conhecem o poder da linguagem corporal para influenciar. Esta habilidade é uma das precursoras do su-

cesso em negociações, vendas e apresentações pessoais. Segundo Fernanda de Moraes, Mentora de Posicionamento de Carreira, dominar a lingua-

Variedades com

Miara Zagolin



gem corporal pode aumentar significativamente a sua capacidade de influenciar e liderar.

De acordo com a mentora, as cinco principais características que podem ajudar são:

1 - Postura de tronco: Manter uma postura ereta transmite segurança e confiança e facilita a projeção da voz, tornando-a mais clara e firme.

2 - Postura da cabeça: Falar com a cabeça inclinada pode dar uma impressão de imaturida-

de. Por isso, é importante manter a cabeça reta, com o queixo a 90°, evitando parecer soberbo ou simplório.

3 - Espaço entre o braço e o torso: Um espaço reduzido pode transmitir tensão. Manter um espaço de três dedos entre o braço e o torso, sentado ou em pé, ajuda a transmitir serenidade e segurança.

4 - Posição das pernas ao sentar-se: Sentar-se com as pernas muito abertas ou muito





juntas pode transmitir desleixo ou tensão. Manter as pernas próximas ajuda a passar uma imagem equilibrada.

5 - Direcionamento do olhar: Olhar fixamente sem piscar pode parecer amedrontador, enquanto um olhar vago pode transmitir incerteza. Manter o olhar nos olhos do interlocutor, com leveza e firmeza, é essencial.

Erros comuns na linguagem corporal

A falta de autoconsciência é um dos erros mais comuns. “Muitas vezes, as pessoas pecam em detalhes, o que resulta em um posicionamento fraco e pouco influente”, destaca a especialista.

Melhore sua liderança e influência

Para liderar e influenciar, é importante dominar a linguagem corporal. “Um líder que alinha seu discurso com sua linguagem corporal pode dobrar seu impacto”, afirma Fernanda.

Como utilizá-la em campanhas políticas

A coerência entre a mensagem e a linguagem corporal é vital em campanhas políticas. “É comum que políticos fiquem nervosos antes de debates, e isso se reflete em sua linguagem corporal. Ter consciência dos movimentos e manter a harmonia entre a mensagem e o corpo pode destacar um político dentre os outros”, explica Fernanda.

Dominar a linguagem corporal é uma habilidade que pode influenciar diversos aspectos da vida profissional e pessoal. Com prática e autoconsciência, é possível usar essa ferramenta a seu favor, aumentando sua capacidade de influência e liderança.

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



Marcas brasileiras marcam presença durante a Paris Fashion Week



Acada seis meses, durante a semana de moda de Paris, várias marcas do mundo vão à capital mundial da moda para mostrar o melhor de suas criações e lançamentos. Durante os dias de fashion week, a cidade se torna uma vitrine para marcas locais e internacionais e ponto de encontro de compradores, designers, colunhuns e o Brasil não poderia ficar de fora dessa.

O projeto Je M'Appelle Brasil fez a primeira investida levando marcas independentes para um showroom coletivo em junho do ano passado. A receptividade positiva tem estimulado vários outros criadores a fazer o mesmo caminho. Com isso em mente, algumas delas desembarcam por lá a partir dessa semana com suas novas coleções e ações culturais para mostrar para o mundo a força criativa da cena de streetwear nacional. Confira algumas delas por aqui.

Dod Alfaiataria

Uma das marcas mais admiradas quando falamos de alfaiataria sob medida, a Dod de Jubba Sam monta seu showroom e pop up na loja Maison Guava, que fica na rue Cambon, mesma rua dos headquarters da Chanel. O motivo para levar suas criações para o outro lado do oceano? "Todas as vezes que eu tive fora, a reação das pessoas com as roupas sempre foi muito positiva, em todos os lugares que eu colava, a galera vinha comentando minhas roupas, da silhueta, do outfit mesmo", nos conta o fundador e designer. Nos dias 19 e 20 de junho, quem passar por lá poderá acompanhar um pocket show do rapper Teto.

48 Rue Cambon, 75001

High Company

Uma das marcas de streetwear de maior destaque no país, a High Company chega chegando em Paris com uma loja temporária entre os dias 19 e 22. A loja vai reproduzir a fachada preta que é identidade das lojas da High por aqui. Na coleção exclusiva que estará à venda, a marca revelou dois modelos de camisas e um boné, destacando a Torre Eiffel e elementos da High Company.

48 Rue Notre Dame de Nazareth

Je m'appelle Brasil

No ano passado, o stylist Samir Bertoli reuniu seis marcas brasileiras da nova safra do streetwear para mostrar para os gringos o streetwear brasileiro. Eles repetirão a dose novamente durante a Paris Fashion Week masculina com as marcas Carnan, Class, Mad Enlatados, Pace, Quadro Creations e SufGang. Além das coleções do crême de la crême do streetwear paulista, o projeto ainda vai contar com pocket shows de artistas como DJ Akila, Dj Caio Prince, Duquesa, FBC, Brime, Bradockdan e Malcomtado. O evento é aberto ao público e acontece de 19 a 22 de junho.

48 rue de Notre-Dame de Nazareth.

Uíara Zagolin

Editor, Na Mídia

55-11-98586 7022 (whatsapp)

uiarazagolin@gmail.com

www.namidia.com.br

redacao@namidia.com.br



Saúde mental x Alto rendimento: estratégias para o seu dia a dia



Nos últimos anos, a saúde mental tem estado em pauta. E depois da pandemia do Coronavírus, o tema se tornou ainda mais latente no dia a dia do mundo.

Para os atletas de esportes de alto rendimento, a saúde mental é uma linha fina na qual eles se equilibram na busca por atingir o lugar mais alto do pódio.

Em 2021, a medalhista olímpica norte-americana Simone Biles, abandonou a disputa dos Jogos Olímpicos de Tóquio para priorizar a saúde mental. “A saúde mental é mais importante nos esportes neste momento. Temos que proteger nossas mentes e nossos corpos e não apenas sair e fazer o que o mundo quer que façamos”, disse Biles ao anunciar que estava deixando a competição.

Desde então vimos inúmeros atletas falarem sobre o tema, revelando casos de depressão, transtornos alimentares, síndrome do pânico e abusos de substâncias.

A verdade é que a figura do atleta inspira força e resiliência, e por muitas décadas esses símbolos sofreram calados, sem poder demonstrar qualquer sinal de fraqueza ou vulnerabilidade. Porém, o jogo virou e hoje eles inspiram muito mais ao mostrarem que também passam por momentos difíceis como qualquer outra pessoa.

Em um ambiente com diversos gatilhos, os atletas e suas equipes adotaram, ao longo dos anos, estratégias para cuidar da saúde mental que qualquer um pode aplicar no dia a dia para cuidar de si.

Antes de tudo é preciso conhecer as suas necessidades e saber como manter uma rotina que equilibre seus deveres e seus direitos.

1º Acesse informações sobre saúde mental: para saber quais os sintomas e para quem pedir ajuda.

2º Fale sobre os seus sentimentos: os profissionais que trabalham com os atletas são capacitados para ajudar nas diversas situações. Você pode procurar um profissional da psicologia que vai te ajudar.

3º Respeitar seu próprio tempo: cada pessoa tem um tempo diferente. Aceite o seu próprio tempo e não se cobre como você não cobraria um colega, por exemplo (4).

4º Confie em si mesmo: se esforce para ser positivo com você mesmo e mantenha o foco nas tarefas.

Fonte: <https://umajuda.com.br/category/negocios>

MISS GRAND MATO GROSSO 2024

Warner Willon tem a honra de convida-lo(a) para o evento
que vai eleger a mulher mais bela do Mato Grosso.

Local
GOIABEIRAS
SHOPPING

Data 26/07/2024
Open Bar/Food 19h

Convidado especial



Medalhista olímpico nos Jogos Rio 2016, vencedor do Mister Brasil 2023, e participante do reality show "A Fazenda 15".

Patronesse



TROFÉU IDÊ GUIMARÃES /
COMENDADORA DA ORDEM
JK / EMPRESÁRIA /
BENEMÉRITA



Info (65) 9 9974-2488

PRA TODO LADO TEM RESULTADO

O GOVERNO DE MATO GROSSO REALIZA O
MAIOR PACOTE DE INFRAESTRUTURA DO PAÍS
E ATÉ 2026 VAI ENTREGAR
5.500 KM DE ASFALTO NOVO



MT-251,
CUIABÁ A CHAPADA DOS GUIMARÃES



Governo de
**Mato
Grosso**